ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.082

Г. Д. БАБУШКИН
А. А. БЛИЗНЕВСКИЙ
А. П. ШУМИЛИН

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

ВЛИЯНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ НА ОТНОШЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

В статье представлены результаты исследования соотношения результативности соревновательной деятельности дзюдоистов различной квалификации и отношения к тренировкам и соревнованиям. Показано различное влияние результативности соревновательной деятельности на отношение к соревнованиям и тренировке у дзюдоистов различной квалификации.

Ключевые слова: мотивация, динамика, дзюдоисты, квалификация, соревнование, результативность соревновательной деятельности.

Актуальность. Исследователями в области спортивной психологии показано, что результаты выступления спортсменов на соревнованиях во многом обусловлены характером спортивной мотивации [1—8 и др.]. При одинаковом уровне физической, технической подготовленности спортсменов именно фактор мотивации может играть решающую роль. Проблема спортивной мотивации приобретает особую значимость в соревновательном периоде, в течение которого результативность соревновательной деятельности и спортивная мотивация могут существенно изменяться как при воздействии объективных и субъективных факторов, так и в результате взаимовлияния результативности соревновательной деятельности и мотивации. Проблема соотношения спортивной мотивации и результатов

выступления спортсменов на соревнованиях решается в основном при изучении мотивации и ее влиянии на соревновательную деятельность [1, 2, 6 и др.]. Результативность соревновательной деятельности является предметом ряда исследований [5, 6, 9, 10 и др.], в которых показано влияние изучаемого авторами фактора. В спортивной психологии представлено влияние спортивной мотивации на результативность соревновательной деятельности. Однако вопросы обратного влияния не нашли своего разрешения в литературе.

Решение проблемы взаимовлияния спортивной мотивации и результативности соревновательной деятельности спортсмена имеет не только теоретическое, но, скорее, практическое значение, результаты которого будут востребованы тренерами при подготовке спортсменов к соревнованиям.

Темпы прироста спортивных результатов спортсмена и нестабильность их проявления на соревнованиях оказывают влияние на личность, вызывая субъективные переживания своего отношения к соревнованиям и тренировкам. Однако влияния результативности соревновательной деятельности в единоборствах на отношение к соревнованиям и тренировке в соревновательном периоде в научной литературе не обнаружено. Тренерам важно знать, каков характер этого влияния у спортсменов различной квалификации, победителей и призеров соревнований и остальных участников соревнований. Таким образом, проблема исследования заключается в выявлении влияния результативности соревновательной деятельности дзюдоистов на отношение к тренировочной и соревновательной деятельности.

Объект исследования: соревновательная деятельность дзюдоистов.

Предмет исследования: отношение дзюдоистов к соревнованиям и тренировкам в связи с результатами выступления их на соревнованиях.

Гипотеза исследования: предполагалось, что результативность соревновательной деятельности дзюдоистов оказывает неоднозначное влияние на проявление отношения к соревнованиям и тренировкам, характер этого влияния зависит от квалификации спортсмена и занятого места в соревнованиях.

Цель исследования: изучить влияние результатов выступления на соревнованиях дзюдоистов различной квалификации на отношение к соревнованиям и тренировкам в соревновательном периоде.

Задачи исследования: 1) выявить характер динамики спортивной мотивации дзюдоистов в соревновательном периоде; 2) определить результативность соревновательной деятельности дзюдоистов в соревновательном периоде; 3) изучить влияние результативности соревновательной деятельности дзюдоистов на проявление спортивной мотивации.

Методика и организация исследования. Отношение дзюдоистов к соревновательной и тренировочной деятельности определяется нами как спортивная мотивация, для исследования которой использовались методики Е. Г. Бабушкина и Г. Д. Бабушкина [1]. Для выявления результативности соревновательной деятельности использовалась методика А. П. Шумилина [6]. О результатах выступления дзюдоистов на соревнованиях мы судили по занятому спортсменом месту.

В исследовании приняло участие две группы дзюдоистов: первая группа в составе 10 человек (к.м.с. и м.с.); вторая группа в составе 20 человек — юные спортсмены в возрасте 12-13 лет, имеющие массовые разряды. В процессе эксперимента дзюдоисты принимали участие в трех соревнованиях городского и краевого масштабов.

Результаты исследования. При исследовании характера спортивной мотивации дзюдоистов выявлялись: выраженность направленности мотивации на тренировочную деятельность; направленность мотивации на соревновательную деятельность; мотивация достижения успеха; мотивация избегания неудачи; стремление к достижению высоких результатов; ориентация на удовлетворение духовных потребностей (самоутверждение); ориентация на удовлетворение материальных потребностей; ориентация на социальный быт; ориентация на пополнение специальных знаний; ориентация на отсутствие болевых ощущений; ориентация на накопление сведений о противнике; ориентация на отсутствие психогенных влияний. Диагностика спортивной мотивации проводилась до и после соревнования (табл. 1 и 2). Этим самым мы предусматривали выявление влияния результатов выступления спортсмена на соревновании на его мотивацию.

В группе юных дзюдоистов в течение соревновательного периода наблюдается усиление следующих составляющих спортивной мотивации: направленности на тренировочную и соревновательную деятельность; мотивации избегания неудачи; стремления к достижению высоких результатов; ориентации на накопление сведений о противниках, отсутствие болевых ощущений и психогенных влияний (в табл. 1 на это указывает знак «+»). Перед соревнованием наблюдается усиление мотивации избегания неудачи, после соревнований наблюдается ее ослабление. Видимо, участвуя в соревновании, юные дзюдоисты не добиваются успеха, в результате мотивация избегания неудачи усиливается. Это было подтверждено при анализе индивидуальных результатов мотивации и результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов.

Анализ результатов исследования проявления спортивной мотивации юных дзюдоистов до соревнования и после соревнования показал следующее. В ряде случаев можно наблюдать усиление спортивной мотивации после соревнования (в табл. 1 они зажирнены). В соревновательном периоде происходит усиление тренировочной мотивации, мотивации достижения успеха, стремления к достижению высоких результатов. Это объясняется успешным выступлением юных дзюдоистов на соревнованиях (заняли призовые места). Отмечается также усиление ориентации на отсутствие болевых ощущений и психогенных влияний, имеющих место на соревнованиях.

Рассмотрим динамику отношения к соревнованию и тренировкам взрослых дзюдоистов высокой квалификации (табл. 2). В течение соревновательного периода наблюдается усиление: направленности мотивации на тренировочную и соревновательную деятельность; мотивации достижения успеха; стремления к достижению высоких результатов; ориентации на духовные потребности (самоутверждение), на пополнение специальных знаний, на отсутствие болевых ощущений, на накопление сведений о противнике, и ослабление мотивации избегания неудачи.

В соревновательном периоде основной является соревновательная деятельность, поэтому, видимо, тренировочная деятельность отступает на второй план. Отмечается устойчивость некоторых компонентов спортивной мотивации – ориентации на материальные потребности и на отсутствие психогенных влияний, к которым спортсмены уже адаптированы.

Таблица 1

Выраженность мотивации спортивной деятельности у дзюдоистов низкой квалификации (x±σ), баллы

Показатели мотивации	1-е соревнование	2-е соревнование	3-е соревнование
1. Тренировочная мотивация	5,4 ± 0,4	5,5 ± 0,6	5,7 ± 0,6 +
	5,8 ± 0,6	5,9 ± 0,6	6,2 ± 0,6 +
2. Соревновательная мотивация	6,3 ± 0,5	7,2 ± 0,7	7,6 ± 0,8 +
	5,9 ± 0,6	7,1 ± 0,7	7,5 ± 0,7 +
3.Мотивация достижения успеха	6,5± 0,6	5,9 ± 0,6	6,3 ± 0,62
	6,8 ± 0,6	6,0 ± 0,6	6,4 ± 0,67
4. Мотивация избегания неудачи	4,3 ± 0,4	4,8 ± 0,5	4,8 ± 0,5 +
	5,4 ± 0,5	**5,2 ± 0,5**	5,1 ± 0,5
5. Стремление к достижению высоких результатов	38,3 ± 3,3	41,2 ± 4,0	46,8 ± 4,1 +
	39,4 ± 4,2	40,7 ± 5,1	**49,5 ± 5,1** +
6. Ориентация на духовные потребности (К1)	3,6 ± 0,3	3,7± 0,3	3,5± 0,3
	3,8± 0,4	3,9 ± 0,4	3,6 ± 0,3
7. Ориентация на материальные потребности (К2)	3,2 ± 0,28	3,1± 0,3	3,2 ± 0,3
	3,1± 0,3	3,2 ± 0,3	3,1 ± 0,3
8. Ориентация на социальный быт (К3)	3,8 ± 0,4	4,0 ± 0,4	4,2 ± 0,4 +
	3,9 ± 0,4	4,2 ± 0,4	4,1 ± 0,4
9. Ориентация на пополнение специальных знаний (К4)	2,3 ± 0,2	2,5 ± 0,24	2,8± 0,3 +
	2,4 ± 0,2	2,7 ± 0,27	3,0 ± 0,3 +
10. Ориентация на отсутствие болевых ощущений (К5)	3,0 ± 0,3	3,4 ± 0,35	3,6 ± 0,4 +
	3,6 ± 0,35	3,6± 0,38	3,8 ± 0,4
11. Ориентация на накопление сведений о противнике (К6)	2,5 ± 0,3	2,8 ± 0,3	3,3± 0,3 +
	2,8 ± 0,3	2,7± 0,24	3,5 ± 0,3 +
12. Ориентация на отсутствие психогенных влияний (К7)	2,7 ± 0,3	2,9 ± 0,3	3,2 ± 0,3 +
	2,9 ± 0,3	3,0 ± 0,3	**3,6 ± 0,3** +

Примечание: верхний ряд чисел — значения мотивации до соревнования; нижний ряд чисел — значения после соревнования; знак «+» означает усиление спортивной мотивации, знак «—» означает ослабление мотивации.

Таблица 2

Выраженность мотивации спортивной деятельности у дзюдоистов высокой квалификации (x±σ), баллы

Показатели мотивации	1-е соревнование	2-е соревнование	3-е соревнование
1. Тренировочная мотивация	6,4 ± 0,6	6,6 ± 0,66	6,9 ± 0,6 +
	6,8 ± 0,76	**6,9 ± 0,8**	**7,2 ± 0,8** +
2. Соревновательная мотивация	7,3 ± 0,5	7,5 ± 0,7	7,9 ± 0,8 +
	7,8 ± 0,8	**8,0 ± 0,75**	**8,4 ± 0,85** +
3. Мотивация достижения успеха	7,5± 0,76	7,9 ± 0,8	8,3 ± 0,82 +
	7,8 ± 0,79	8,0 ± 0,82	8,5 ± 0,75 +
4. Мотивация избегания неудачи	4,3 ± 0,4	3,8 ± 0,4	3,8 ± 0,4 -
	4,4± 0,5	4,1 ± 0,5	4,1 ± 0,5 -
5. Стремление к достижению высоких результатов	56,5 ± 6,3	59,5 ± 6,0	62,5 ± 6,1 +
	59,4 ± 6,2	60,7 ± 6,1	63,5 ± 7,1 +
6. Ориентация на духовные потребности (К1)	4,2 ± 0,3	4,5± 0,3	4,8± 0,3 +
	3,9± 0,4	4,4 ± 0,4	4,6 ± 0,47 +
7. Ориентация на материальные потребности (К2)	4,2 ± 0,38	4,1± 0,43	4,2 ± 0,45
	4,3 0,43	4,2 ± 0,41	4,5 ± 0,5
8. Ориентация на социальный быт (К3)	4,2 ± 0,4	4,2 ± 0,4	4,4 ± 0,42
	4,2 ±0,4	4,4 ± 0,44	4,5 ± 0,45
9. Ориентация на пополнение специальных знаний (К4)	2,6 ± 0,22	2,6 ± 0,24	3,0± 0,3 +
	2,5 ± 0,24	2,7 ± 0,25	3,2 ± 0,31 +
10. Ориентация на отсутствие болевых ощущений (К5)	3,3 ± 0,32	3,6 ± 0,35	3,8 ± 0,38 +
	3,5 ± 0,35	3,8± 0,38	4,2 ± 0,43 +
11. Ориентация на накопление сведений о противнике (К6)	3,5 ± 0,36	3,8 ± 0,36	3,9± 0,4 +
	3,8 ± 0,37	3,7± 0,36	3,9 ± 0,4
12. Ориентация на отсутствие психогенных влияний (К7)	3,7 ± 0,35	3,9 ± 0,36	3,6 ± 0,38
	3,9 ± 0,38	4,0 ± 0,42	3,9 ± 0,37

Примечание: верхние значения мотивации до соревнования; нижние значения — после соревнования.

На основании полученных результатов можно говорить, что участие спортсменов в соревнованиях не вызывает у них существенных изменений в спортивной мотивации: у одних может усиливаться, у других — ослабляться, а в среднем остается без изменений. С целью проверки этого предположения нами был проведен анализ индивидуальных проявлений спортивной мотивации высококвалифицированных дзюдоистов. Наблюдаемые дзюдоисты были разделены на две группы: первую группу (6 человек) составили спортсмены, у которых наблюдалось усиление спортивной мотивации, вторую группу (4 человека) составили спортсмены, у которых наблюдалось ослабление спортивной мотивации в соревновательном периоде.

По результатам проведенного анализа индивидуальных характеристик спортивной мотивации выдвинутое нами предположение подтвердилось. Усиление составляющих спортивной мотивации в течение соревновательного периода (тренировочной, соревновательной, стремления к достижению высоких результатов) наблюдалось у дзюдоистов, завоевывающих призовые места на соревнованиях. У остальных дзюдоистов наблюдалось ослабление перечисленных составляющих спортивной мотивации.

Анализ проявления спортивной мотивации до и после соревнования, показал следующее. Изменения в табл. 2 отмечены зажирнением показателей. После соревнования отмечается усиление тренировочной и соревновательной мотивации. По-видимому, проведенные анализы выступления дзюдоистов на соревнованиях выявили недостатки в подготовленности спортсменов, что и послужило усилению тренировочной и соревновательной мотивации. Остальные составляющие спортивной мотивации не изменились: прошедшее соревнование не внесло каких-либо изменений в спортивную мотивацию. В этом проявляется устойчивость спортивной мотивации дзюдоистов высокой квалификации.

Исследование результативности соревновательной деятельности дзюдоистов проводилось на трех соревнованиях. Анализ результатов показал незначительные ее изменения в соревновательном периоде в сторону повышения в обеих наблюдаемых группах: с 0,32 до 0,37 в первой группе и с 0,24 до 0,34 во второй группе.

Для выявления влияния результативности соревновательной деятельности дзюдоистов на отношение к соревнованиям и тренировкам был проведен однофакторный дисперсионный анализ (по Фишеру). В группе юных дзюдоистов влияние результативности соревновательной деятельности на спортивную мотивацию выявлено в 12 случаях из 36 возможных, в группе дзюдоистов высокой квалификации — в 27 случаях. В группе высококвалифицированных дзюдоистов влияние этого фактора на спортивную мотивацию выражено значительно выше, чем в группе юных дзюдоистов.

При определении среднегрупповых показателей результативности соревновательной деятельности и спортивной мотивации влияние фактора усредняется, и оно может быть незначительно. У одних спортсменов повышается результативность соревновательной деятельности и спортивная мотивация, у других снижается. Можно отметить повышение степени влияния результативности соревновательной деятельности на мотивацию спортивной деятельности в соревновательном периоде в обеих группах дзюдоистов.

Нами было выдвинуто предположение, что на отношение к соревнованиям и тренировкам оказывает влияние не только результативность соревновательной деятельности, определяемая отношением выполненных (оцененных) технико-тактических действий) к попыткам выполнить действия, но и конечный результат участия в соревнованиях — занятое место (первое, второе, третье и т.д.).

Для проверки этого предположения из всех на-

блюдаемых дзюдоистов мы отобрали в одну группу (10 человек) тех спортсменов, которые выходили победителями и призерами на всех соревнованиях, во вторую группу (13 человек) вошли те спортсмены, которые не были победителями соревнований и не занимали призовых мест. Проведение однофакторного дисперсионного анализа показало существенное различие влияния результативности соревновательной деятельности на спортивную мотивацию в этих двух группах.

В первой группе (победители и призеры соревнований) выявлена тенденция влияния результативности соревновательной деятельности (в 27 случаях из 36) на компоненты спортивной мотивации. Ориентация спортсменов на материальные потребности и социальный быт выражена у них незначительно и не является ведущим компонентом спортивной мотивации. Выявлено существенное повышение в спортивной мотивации следующих компонентов: стремления к достижению высоких спортивных результатов; направленности на соревновательную мотивацию; мотивации достижения успеха.

Для дзюдоистов победителей и призеров соревнований характерно существенное повышение влияния результативности соревновательной деятельности на спортивную мотивацию в течение соревновательного периода (в 11-ти случаев из 12). Чувство победы на соревновании сопровождается положительными эмоциями (радость, удовлетворенность и др.), которые, в свою очередь, вселяют в спортсмена уверенность и укрепляют спортивную мотивацию. В данном случае уровень спортивной квалификации не является единственным ведущим фактором, определяющим сохранение и укрепление спортивной мотивации, как это было показано выше (табл. 1 и 2).

У дзюдоистов, не являющихся победителями и призерами соревнований, не выявлено существенного влияния результативности соревновательной деятельности на спортивную мотивацию в течение соревновательного периода. Выявлено влияние только в 7-ми случаях из 36. Результативность соревновательной деятельности оказывает влияние на мотивацию избегания неудачи и на ориентацию на отсутствие болевых ощущений. Следовательно, выступление дзюдоистов на соревнованиях, сопровождающееся победой, вызывает проявление положительных эмоций в отношении к дальнейшим занятиям и выступлениям на соревнованиях и усиливает спортивную мотивацию.

Выводы.

1. В соревновательном периоде спортивная мотивация дзюдоистов претерпевает некоторые количественные и качественные изменения в сторону укрепления большинства составляющих мотивации. У спортсменов высокой квалификации наблюдается тенденция ослабления мотивации избегания неудачи, что считается положительным.

2. Участие дзюдоистов в соревнованиях оказывает влияние на спортивную мотивацию. При этом в большинстве случаев наблюдается укрепление мотивации. Такая тенденция в большей степени характерна для дзюдоистов высокой квалификации и в меньшей степени — для дзюдоистов низкой квалификации.

3. Выступление дзюдоистов на соревнованиях, сопровождающееся победой в соревновании, занятием призового места, усиливает спортивную мотивацию. Неуспешное выступление на соревнованиях не оказывает положительного влияния на спортивную мотивацию.

Библиографический список

1. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. — Омск : СибГАФК, 2000. — 132 с.

2. Бобровский, А. В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо) : дис. ... канд. пед. наук / А. В. Бобровский. — Омск, 2005. — 144 с.

3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2002. — 512 с.

4. Сысоев, Ю. В. Направленность и пути формирования мотивов спортивной деятельности в коллективах сборных команд России / Ю. В. Сысоев // Теория и практика физической культуры. — 2000. — № 3. — С. 2—8.

5. Чикуров, А. И. Управление предсоревновательной психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов на основе результатов контроля состояния готовности : дис. ... канд. пед. наук / А. И. Чикуров. — Красноярск, 2008. — 193 с.

6. Шумилин, А. П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов : дис. ... канд. пед. наук / А. П. Шумилин. — Красноярск, 2003. — 150 с.

7. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. — М. : Советский спорт, 2006. — 296 с.

8. Суханов, А. Д. Пути формирования мотивации достижения наивысшего спортивного результата / А. Д. Суханов // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 4. — С. 37—38.

9. Бабушкин, Г. Д. Когнитивно-психологический ресурс спортсмена и его влияние на психологическую подготовленность, состояние и деятельность / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : материалы Всерос. науч.-практ. конф. — Омск : СибГУФК, 2009. — С. 138—141.

10. Психология соревновательной деятельности спортсмена : монография / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. — Омск : СибГУФК, 2010. — 263 с.

БАБУШКИН Геннадий Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор (Россия), профессор кафедры психологии Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, г. Омск.

БЛИЗНЕВСКИЙ Андрей Александрович, старший преподаватель кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, г. Красноярск.

ШУМИЛИН Александр Петрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Сибирского федерального университета, г. Красноярск.

Адрес для переписки: 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144.

Статья поступила в редакцию 13.02.2012 г.

© Г. Д. Бабушкин, А. А. Близневский, А. П. Шумилин

УДК 796

Л. Ю. ГУЩИНА
М. Ю. СЛАВНОВА

Омский государственный технический университет

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ — УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

В статье представлено содержание организации двигательной активности студентов как одной из составляющих здорового образа жизни. Автором предложены рекомендации по оптимизации современной организации двигательной активности студентов.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, здоровый образ жизни.

Одним из основных факторов образа жизни является двигательная активность человека, привычный двигательный режим, от которого зависят здоровье, уровень и гармония физического развития, функциональное состояние организма, по особенностям которого судят о морально-волевых качествах и ценностно-мотивационных установках.

Научно-технический процесс в корне изменил характер трудовых процессов. На современном этапе подавляющее большинство профессий не связано с мускульными энергозатратами, резко повысились требования к скорости переработки информации, устойчивости к многочисленным воздействиям внешней среды, уровням нервно-психической напряженности.

В XXI веке наиболее опасны заболевания сердечно-сосудистой, нервной систем, болезни обмена веществ, предпосылки которых в значительной степени обусловлены малоподвижностью [1]. При недостаточном уровне двигательной активности у людей снижены энергетические резервы в нервных клетках, уровень иммунной защиты, повышается риск заболеваний желудочно-кишечного тракта, остеохондроза, радикулита и др.

В теории и практике физической культуры накоплен опыт по исследованию двигательной активности студентов учеными О. В. Петуниным (1980), М. П. Кремлевым, Л. П. Макаренко (1995), Г. Г. Наталовым (1995), Л. А. Якимовой (2000) и др.

Оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Мышечная деятельность является непременным условием реализации двигательных и вегетативных функций организма человека на всех этапах его развития. Значение мышечной деятельности в биологии и физиологии человека настолько велико, что ее совершенно справедливо расценивать как главенствующий признак жизни.

Специальные исследования показали, что эффективность умственной деятельности в условиях низкой физической активности уже на вторые сутки снижается почти на 50%, при этом резко ухудшается концентрация внимания, растет нервное напряжение, существенно увеличивается время решения задач, быстро развиваются утомление, апатия и безразличие к выполняемой работе, человек становится раздражительным, вспыльчивым [2].

Физические упражнения являются в этом случае самым лучшим «лекарством» от утомления. Импульсы от опорно-двигательного аппарата резко повышают тонус клеток коры головного мозга за счет улучшения в них обменных процессов. Одновременно существенно возрастает выброс в кровь гормонов эндокринным железам, что также усиливает обменные процессы во всех органах. Наконец, при активной, работе мышц быстро улучшается кровообращение, а вместе с ним дыхание, работа печени и почек по выведению из крови токсичных шлаков, угнетающе действующих на нервные клетки.

Следовательно, в основе положительного влияния физической активности на организм человека лежит теория моторно-висцеральных рефлексов М. Р. Могендовича, суть которой в том, что существует связь скелетной мускулатуры с внутренними органами [3]. От нервных окончаний, находящихся в мышцах, связках и сухожилиях, через центральную нервную систему передаются импульсы определенной частоты во внутренние органы. Если мышцы человека обладают хорошим тонусом, достаточно развиты, человек физически активен, то на внутренние органы воздействуют импульсы оптимально необходимой частоты, что нормализует деятельность мозга и внутренних органов.

Таким образом, самый верный и эффективный путь к высокой работоспособности, творческой активности, физическому совершенству и долголетию — высокая физическая активность.

Физическая нагрузка, повышая окислительные, обменные процессы в организме, задерживает развитие атеросклероза. Врачебные наблюдения показывают, что атеросклероз сосудов головного мозга, сосудов питающих мышцы сердца у людей физического труда, а также у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, встречается сравнительно редко, как и повышенное содержание холестерина в крови.

Тонус и работоспособность головного мозга поддерживается в течение длительных промежутков времени. Если сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуется с их

последующим растяжением и расслаблением. Такой режим движений наблюдается во время ходьбы на лыжах, бега, катания на коньках и многих других физических упражнений, выполняемых ритмично с умеренной интенсивностью.

Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является общая выносливость, которая позволяет выполнять длительную работу интенсивно (50% от предельного уровня) с участием более половины мышц тела.

Научными исследованиями последних десятилетий обнаружена тесная связь между состоянием здоровья и выносливостью. Общая выносливость является интегративным показателем функционального резерва всех важнейших систем организма. Уровень выносливости как критерий здоровья соотносится с работоспособностью, устойчивостью к заболеваниям, стрессам. Широкое распространение получили общедоступные и эффективные средства выработки общей выносливости, работоспособности и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, как ходьба и бег. При этом популярна на современном этапе система К. Купера, направленная на увеличение возможностей организма для максимального потребления кислорода [3]. В связи с этим данная система является наиболее приемлемой для определения уровня двигательной активности студентов.

С целью определения степени физической подготовленности студентов мы использовали 12-минутный тест К. Купера. Выборка исследования составила 58 человек, студенток первого курса (групп общей физической подготовки) ОмГТУ. Студенткам предлагалось в течение 12 минут преодолеть как можно большее расстояние, чередуя бег с ходьбой. Результаты исследования позволили выявить удовлетворительную степень физической подготовленности студенток, что является недостаточным и требует повышения их двигательной активности (табл. 1). Полученные показатели объясняются тем, что двигательный компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во внеучебное время почти одинаков, указывает на низкий уровень двигательной активности большинства контингента студентов.

Планирование объема двигательной активности зависит от биологических, социальных, трудовых факторов. Умственный и малоподвижный труд влечет биохимические, физиологические изменения, восстановление которых происходит в несколько раз медленнее, чем при трудовых процессах, требующих физических нагрузок. Японские ученые считают, что 10 тыс. шагов в сутки является достаточным минимумом двигательной активности [4]. Ученые научно-исследовательского института физической культуры определили, что недельный двигательный объем должен быть для студентов 10 — 14 часов.

Установлено, что в среднем двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 8000 — 11000 шагов в сутки; в экзаменационный период — 3000 — 4000 шагов, в каникулы 14000 — 19000 [5]. Исходя из этого, можно полагать, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50 — 65 %, в период экзаменов — 18 — 22 % биологической потребности.

Учебные занятия по физической культуре (два раза в неделю) не могут компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. Оптимальным двигательным режимом для студентов является следующее: мужчинам необходимы занятия 8 — 12 ч в неделю, а женщинам 6 — 10 ч. При реализации двигательного режима необходима двигательная деятельность в объеме 1,3 — 1,8 ч в день. Энергозатраты (1700 — 2000 ккал в неделю) должны реализовываться в виде мышечных нагрузок упражнениями с акцентом на укрепление мышц ног, живота, спины; развитие физических качеств.

Важным фактором оптимизации двигательной активности являются самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями (утренняя гимнастика, микропаузы с использованием упражнений специальной направленности, прогулки, дыхательная, аутогенная гимнастика, самомассаж). При этом необходимыми условиями самостоятельных занятий будет свободный выбор средств и методов их использования, высокая мотивация, положительный эмоциональный и функциональный эффект от выполненной нагрузки.

Наиболее оптимальный вариант оздоровительных мероприятий для студентов следующий: ежедневная утренняя гимнастика — 15 — 30 минут, ежедневные физкультпаузы, физкультминутки — 5 — 10 минут через 3 — 4 часа малоподвижного труда, спортивные игры на свежем воздухе или оздоровительный бег три-четыре раза в неделю по 45 — 90 минут, комплексы специальных упражнений.

Утренняя гимнастика — обязательный минимум физической тренировки. Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1 — 1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5 — 1 км медленным прогулочным шагом, затем столько же — быстрым спортивным шагом и т. д.

Одной из задач в настоящее время является создание моды на здоровый образ жизни и физическую активность студентов. Для мотивации и привлечения молодежи к здоровому образу жизни необходимо внедрение в учебный процесс новых нетрадиционных оздоровительных видов двигательной активности, таких как стретчинг, калланетика, шейпинг, пилатес, йога и др.

Развитие идей здорового образа жизни, вычленение позитивных и негативных влияний внешних условий на здоровье, потребность осознанного выбора тех или иных средств и форм физической активности настоятельно выдвигают значимость влияния воздействия физических упражнений на механизм здоровья.

Таким образом, обеспечение систематического оптимального двигательного режима студентов позволит повысить их двигательную активность, что благоприятно скажется на состоянии здоровья.

Таблица 1

Результаты физической подготовленности студенток

Степень подготовленности (%)				
Очень плохо	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
11	22	40	18	9

Библиографический список

1. Дамер, Н. А. Физическая культура — ведущий фактор укрепления здоровья молодежи / Н. А. Дамер // Здоровый об-

раз жизни человека — национальная проблема современного общества : сб. материалов Межрегион. науч.-практ. конф. — Омск : Изд-во Омского экономического института, 2009. — С. 83—86.

2. Жданова, Е. А. Физкультурно-оздоровительная работа со студентами в концепции развития физической культуры в России / Е. А. Жданова, Д. В. Некрытов, А. В. Некрытов // Образовательная и оздоровительная роль физической культуры и спорта в вузе : сб. статей III Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 50-летию образования РУДН. — М. : РУДН, 2010. — С. 339—343.

3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 444 с.

4. Самарин, А. В. Формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи / А. В. Самарин // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и массового спорта: опыт, перспективы развития : материалы науч.-практ. конф. — Тюмень : Вектор Бук, 2011. — С. 96—99.

5. Ильинич, М. Ф. Физическая культура студентов / М. Ф. Ильинич. — М., 2003. — 340 с.

ГУЩИНА Лионелла Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта.
Адрес для переписки: guchina7lina@mail.ru
СЛАВНОВА Марина Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта.
Адрес для переписки: slavnova_m@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.03.2012 г.
© Л. Ю. Гущина, М. Ю. Славнова

УДК 796.011.3:159.938.2

Т. А. МАРТИРОСОВА
А. П. БЫЗОВ

Сибирский государственный технологический университет, г. Красноярск

ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ППФП СТУДЕНТОВ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Недостаточное осознание ценности физической культуры как эффективного средства подготовки к профессиональной деятельности, формирования профессионально значимых физических, психических и морально-волевых черт личности проявляется в низкой направленности, что способствует препятствию профессиональной и социальной адаптации и дальнейшей эффективной профессиональной деятельности в условиях меняющейся профессиональной среды.

Ключевые слова: физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка, физические качества.

В последнее время задача формирования специалистов определенных специальностей средствами физической воспитания решается в рамках внедрения в учебной процесс инновационных технологий. При любом аспекте рассмотрения новейших технологий профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) важнейшим их элементом оказывается диагностический блок, позволяющий оценить запланированный результат.

Современное производство, с его механизацией и автоматизацией производства, характеризуется напряженностью умственных, психических и физических сил, повышенной координацией и концентрацией внимания специалистов. Совершенствование техники и технологий производства обязывает развиваться и совершенствоваться человеку, как управляющему элементу данной системы. Чем совершеннее техника и технологии производства, тем более совершенный должен быть человек, управляющий ими.

Становится все более актуальным научно и методически обоснованным применение инновационных средств ППФП студентов в процессе физического воспитания с целью подготовки специалистов к профессионально-трудовой деятельности, соответствующих требованиям научно-технического прогресса. Полноценное использование этих знаний возможно при хорошем состоянии здоровья будущего специалиста, а значит, высокой работоспособности, которая может быть приобретена в результате регулярных и специально организованных занятий физической культурой и спортом в процессе физического воспитания студентов в вузе. Таким образом, качество физической подготовки студентов в процессе ППФП вуза приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение [1].

Учебный процесс по физическому воспитанию в вузах проводится в соответствии с Федеральной программой, вызванной малой привлекательностью и однообразием занятий. В ней не могут быть учтены зарождающийся новый нетрадиционный подход в системе ППФП, новые системы оздоровительных технологий ППФП для пополнения уже существующих. Целью преподавателя по физическому воспитанию в вузе является поиск рациональных подходов в ППФП студентов и физиологических характеристик внедряемых оздоровительных технологий.

В процессе анализа научно-методической литературы были выявлены следующие противоречия: принимая во внимание вышесказанное утверждение об оптимизации ППФП студентов вузов, можно констатировать наличие научной парадигмы, связанной с неизученностью теоретических и практических вопросов психофизической готовности студентов в процессе ППФП, с одной стороны, и сконцентрированный значительный научный потенциал для решения вопроса учебно-образовательного процесса — с другой. Данные противоречия обозначили следующую проблему — недостаточную разработанность теоретического и практического материала в процессе обеспечения ППФП студентов лесотехнических вузов. Обращение к разработке современных инновационных технологий становится одним из актуальнейших потребностей совершенствования ППФП студентов в сфере физкультурной деятельности.

Низкий уровень теоретической подготовленности в процессе ППФП студентов лесотехнических вузов коррелирует с уровнем сформированности конкретных двигательных умений и навыков, включенность студентов в двигательную активность влияет на показатели развитие основных физических качеств и умений. Недостаточное осознание ценности физической культуры как эффективного средства подготовки к профессиональной деятельности, формирования профессионально значимых физических, психических и морально-волевых черт личности проявляется в низкой направленности, что способствует препятствию профессиональной и социальной адаптации и дальнейшей эффективной профессиональной деятельности в условиях меняющейся профессиональной среды.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать педагогическую модель содержание и методологическое обеспечение теоретического и практического материала в физическом развитии студенческой молодежи лесотехнических вузов, как важнейшее средство сохранения здоровья личности в процессе ППФП.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой исследования определены следующие задачи:

1. Теоретически исследовать методологическую разработку ППФП студентов конкретной профессии, общие положения ППФП, выявленные для группы схожих профессий путем проведения социологических исследований. Такие исследования должны носить перманентный характер, обеспечивающий накопление научного материала с учетом тех постоянных изменений, которые происходят во всех отраслях народного хозяйства под влиянием научно-технической революции.

2. Выявить теоретическую и практическую подготовленность с уровнем сформированности конкретных умений и навыков, включенность студентов лесотехнических вузов двигательной активности в процессе ППФП и ее влияния на показатели развитие основных физических качеств и двигательных умений.

3. Разработать и обосновать педагогическую модель ППФП студентов лесотехнических вузов, состоящую из основных направлений ППФП студентов вузов, установленных критериев оптимальной двигательной активности, определений понятия «оптимальная двигательная активность» в процессе ППФП студентов вузов, оценки фактического уровня физического здоровья. А также предпосылок: рациональное комплексирование форм и видов двигательной активности ППФП в учебном плане, определение форм двигательной активности в процессе ППФП студентов (учебные занятия, внеучебные занятия — самостоятельные виды деятельности), видов двигательной активности (общеразвивающие упражнения, специальные упражнения ППФП студентов вузов). Включающая следующие программы: мотивация к занятиям физическими упражнениями, контроль и коррекция двигательной активности в процессе ППФП студентов вузов, мониторинг физического здоровья, персонализация двигательной активности. А также технологии: внедрение в учебный процесс индивидуальный фонд двигательных умений, навыков, способствующей освоению избранной профессиональной деятельности, интенсифицировать развитие профессионально важных физических способностей, обеспечивая уровень дееспособности, повышение степени резистентности организма к неблагоприятным воздействия средовых условий, достигнутый уровень физического здоровья. Все это составляет эффективность модель построения двигательной активности физического воспитания студентов вузов в процессе ППФП.

4. В опытно-экспериментальной работе проверить эффективность методологического обеспечения процесса ППФП студентов в вузах по структуре взаимодействий теоретической подготовленности с уровнем сформированности конкретных умений и навыков, включенность студентов в двигательную активность и ее влияния на показатели развитие основных физических качеств и двигательных умений, а также эффективность педагогической модели ППФП студентов лесотехнических вузов.

Результаты исследований позволили определить уровень комплексной подготовленности студентов-практикантов и специалиста, составляющий систему модельных характеристик, сгруппированных в соответствующие уровни: функциональные показатели организма — УФП, психофизиологическое состояние — УФПС и профессионально-трудовой подготовленности — УПТП [2].

Для сопровождения ППФП и составления профессиограммы в процессе обучения студентов в лесотехнических вузах требуется соблюдения ряда педагогических условий: целевых (мотивационно-личностные качества студентов), концептуальные (системно-структурный подход в выборе средств), процессуальных (поэтапное формирование технологии ППФП), управленческих (поэтапное формирование умственных действий), итоговых (динамика развития физической подготовленности, или динамика развития функциональных показателей организма студентов — для студентов СМГ), которые обеспечивают моделирование в формах деятельности студентов содержания профессиональной деятельности специалистов и структуризации ППФП.

Реализуется схема: учебная деятельность — квазипрофессиональная деятельность — профессиональная деятельность, имитируемая методами и средствами активного обучения.

Результат адаптации контекстного подхода к процессу ППФП студентов представлен сл. алгоритмом циклов. Первый цикл содержит традиционные обучающие процедуры — общая физическая подготовка, общая специальная подготовка, способствующая развитию основных физических качеств, формированию тактических, игровых, двигательных умений, освоению социально-биологических, теоретических, методических основ физической культуры. Второй цикл содержит квазипрофессиональную де-

ятельность, имеющую как черты учения, так и черты труда — ППФП к конкретной профессиональной деятельности, в процессе которой развиваются профессионально значимые физические качества, повышается функциональная устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней и профессиональной среды, доводятся до уровня навыка двигательные умения, действия, движения, наиболее часто повторяемые в конкретной профессиональной деятельности, усваивается система знаний, необходимая для дальнейшего личностного и профессионального совершенствования. Третий цикл способствует развитию способностей к освоению потенциальной профессиональной деятельности за счет формирования знаний и способов деятельности к реализации основных функций компонентов базовых видов деятельности, через совершенствования выработанной технологии ППФП происходит включение в реальные процессы и производственные отношения.

В процессе анализа педагогической, научно-методической и справочно-энциклопедической литературы по вопросам физкультурного образования были сделаны выводы о необходимости формирования ключевой двигательной компетентности студентов технологических вузов посредством совершенствования физического качества — выносливости, как ощутимый оздоровительный эффект и профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста лесной промышленности, с помощью рекреативно-оздоровительной ходьбы.

Занятие рекреативно-оздоровительной ходьбой в лесотехнических вузах оказывает комплексное влияние на организм человека по различным направлениям. Прежде всего, рекреация — это отдых, восстановление сил человека, израсходованных во время труда. Оздоровительный эффект, ради которого используется рекреативно-оздоровительная ходьба в вузах состоит в повышении работоспособности студента, а затем и будущего специалиста лесничества, что субъективно выражается в виде снятия усталости, появления чувства бодрости и прилива сил, а объективно — в улучшении функционального состояния организма. Это ходьба активного отдыха и оздоровления, поэтому мы ее называем рекреативно-оздоровительной и рассматриваем как форму оздоровительной ходьбы в рамках физической рекреации с определенными физическими нагрузками, с расходом энергетических веществ, жиров и углеводов пропорциональным длительности и скорости ходьбы [3]. Таким образом, рекреативно-оздоровительная ходьба, представляющая собой определенный вид ходьбы, имеющая основную целевую функцию — восстановление физического здоровья и психических сил студента, а в дальнейшем и специалиста лесного хозяйства, закаливание организма доступным видом физической деятельности, а также подготовку студентов лесотехнических вузов к дальнейшей профессионально-трудовой деятельности относится к традиционным обучающим процедурам трех выше описанных циклов.

Разработанная педагогическая модель процесса ППФП студентов лесотехнических вузов состоит из основных направлений ППФП, установленных критериев оптимальной двигательной активности, определений понятия «оптимальная двигательная активность» в процессе ППФП студентов вузов, оценки фактического уровня физического здоровья. А также предпосылок: рациональное комплексирование форм и видов двигательной активности ППФП в учебном плане, определение форм двигательной активности в процессе ППФП студентов (учебные занятия, внеучебные занятия — самостоятельные виды деятельности), видов двигательной активности (общеразвивающие упражнения, специальные упражнения ППФП студентов вузов), включающая следующие программы: мотивация к занятиям физическими упражнениями, контроль и коррекция двигательной активности в процессе ППФП студентов вузов, мониторинг физического здоровья, персонализация двигательной активности. А также технологии: внедрение в учебный процесс индивидуального фонда двигательных умений, навыков, способствующего освоению избранной профессии, развитию профессионально важных физических способностей, обеспечивая уровень дееспособнос ти, повышение степени резистентности организма к неблагоприятным воздействия средовых условий. Все это составляет эффективность модели построения физического воспитания студентов вузов в процессе ППФП (рис. 1).

Поэтапное построение теоретического курса, позволяющее осуществить индивидуальную траекторию продвижения в овладении новым содержанием ППФП студента лесотехнических вузов — профессиографическое описание портрета специалиста по

Рис. 1. Педагогическая модель построения двигательной активности физического воспитания студентов лесотехнических вузов в процессе ППФП

выпускаемой специальности. Применение активных методов обучения при освоении практического и методико-практического разделов курса (в нашем случае рекреативно-оздоровительная ходьба, как основная методология ППФП студентов лесотехнических вузов), в результате чего происходит закрепление базовых и прикладных знаний. Включение в занятия ППФП студентов лесотехнических вузов игровых видов спорта помогали в освоении проблемных ситуаций тактического характера, ролевого взаимодействия, что способствует развитию организаторских, коммуникативных способностей, проигрыванию различных социальных ролей. Позитивная динамика функционального состояния организма испытуемых характеризует физическую подготовленность занимающихся. Разработанная технология рекреативно-оздоровительной ходьбы на занятиях СМГ вуза квалифицировалась как: а) упражнения, избирательно воздействующие на мышечные группы, несущие основную мышечную нагрузку в период прохождения учебно-производственных практик; б) упражнения, адекватно воздействующие на мышечные группы с целью снятия производственного утомления; в) упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и двигательной структуре сходные с основными рабочими движениями; г) включение в процесс ППФП студентов лесохозяйственного факультета метода круговой тренировки, для развития основных физических качеств, способствующих развитию ведущих двигательных качеств в сочетании с формированием психофизических функций; д) специальные виды спорта способствуют интенсификации воспитания профессионально важных физических и личностных качеств будущего специалиста лесного комплекса (объем, распределение и переключение внимания, психическая и физическая работоспособность, эмоциональная устойчивость, коммуникативные навыки и др.).

В процессе освоения разработанной технологии рекреативно-оздоровительной ходьбы у большинства студентов ЭГ повысился уровень общей психологической работоспособности в условиях физического утомления, адаптации организма к изменяющимся природным условиям, что объясняется совершенствованием адаптационных механизмов вегетативной сферы студентов. Анализ результатов УФП студентов показал, что уровень функциональных показателей экспериментальной группы существенно выше в абсолютном выражении. При этом характерно, что студенты экспериментальной группы оказались наиболее подготовленными к трансляции знаний профессионально-прикладных основ физической культуры, проявляя высокую профессиональную направленность. Способность вырабатывать нестандартные идеи является условием продуктивного, творческого труда.

Результаты исследования интенсивности внимания, латентного периода простой зрительно-моторной реакции, координациометрии, тремора, реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, работоспособности сердца, дыхательной системы, мышечно-суставной памяти и вестибулярного аппарата дали возможность иметь представление об УФПС.

УПТП характеризовался динамикой показателей выносливости в процессе рекреативно-оздоровительной ходьбы, наиболее отражающих особенности деятельности специалиста лесного комплекса, а также показателей виса на перекладине, ходьба по склону крутизной 450, умение правильно завязывать 10 специальных узлов. Кроме этого, определялись качества, необходимые для трудовых процессов (специально-прикладная, техническая и тактическая подготовка, знания, умения, двигательные навыки). В результате опроса и разработанных анкет определялась приспособленность к неблагоприятным атмосферным явлениям, низким температурам, гипоксии, солнечной радиации.

После формирующего эксперимента 20% студентов экспериментальной группы имеют высокий уровень представлений и знаний по предлагаемым разделам программы (ранее было 0%), выше среднего и средний уровень имеют 50% студентов экспериментальной группы. Результаты контрольной группы имеют незначительную динамику: от 50 до 80% опрошенных студентов КГ относятся к группе с низким показателем уровня знаний.

Научная новизна. В результате исследований впервые:

— теоретически обоснована, разработана и апробирована на практике педагогическая модель и методологическое обеспечение учебного процесса физического воспитания и физического развития студенческой молодежи лесотехнических вузов в процессе ППФП, учитывающая специфику занятий студентов по установленным критериям и поиску новых решений в структуре взаимодействий теоретического раздела и физической активность в процессе ППФП;

— уточнены три основных цикла адаптации контекстного подхода к процессу ППФП студентов лесотехнических вузов, в результате чего реализуется схема: учебная деятельность — квазипрофессиональная деятельность — профессиональная деятельность, имитируемая методами и средствами активного обучения;

— в процессе составления профессиограммы физического воспитания студентов лесотехнических вузов определены ведущие физические качества, психофизиологические функции и способности для специалистов лесной промышленности и обогащены средства ППФП, направленные на преимущественное их развитие;

— на основе проведенного анализа новых педагогических технологий учебно-образовательного процесса физического воспитания выявлены положения позволяющие рекомендовать проведение научных наблюдений и экспериментальных исследований при построении процесса ППФП студентов лесотехнических вузов;

— полученные данные позволяют судить о результатах реализации ППФП студентов лесотехнических вузов на различных этапах обучения и совершенствования профессии, в возрастной динамике исследуемых показателей и уровня физического состояния обследуемых студентов.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы при разработке программно-нормативной базы, составлении учебно-методических документов по физическому воспитанию с учетом профиля подготавливаемых специалистов, в частности, в целях конкретизации урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями в учебных заведениях; при планировании процесса физического воспитания студенческой молодежи, осваивающей лесотехнические профессии в период обучения и производственной практики, при организации физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении и на произ-

водстве. Учебно-методическое сопровождение предлагаемой концепции может быть использовано как для оптимизации учебной, профессиональной и служебной деятельности, так и для физкультурного образования студентов и специалистов производства.

Таким образом, в процессе формирования психофизической готовности ППФП студентов лесотехнических вузов складывается система профессиональных ценностей, в которых здоровье, физическая подготовка к профессиональной деятельности, целенаправленная двигательная активность занимают видное место, что способствует повышению интереса к ППФП как основного аспекта подготовки к профессионально-трудовой деятельности, увеличению показателей теоретической и физической подготовленности, а ответственное отношение к физической культуре характеризует общий уровень культуры человека, в том числе и профессиональной.

Библиографический список

1. Ильинич, В. И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки / В. И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 3. — С. 19—24.

2. Исаев, И. Ф. Теория и практика формирования профессионально-педагогической культуры преподавания в высшей школе / И. Ф. Исаев. — М., 1993. — 268 с.

3. Мильнер, Е. Ходьба вместо лекарств / Е. Мильнер. — М. : Астель: АСТ: Полиграфиздат, 2011. — 247 с.

МАРТИРОСОВА Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и валеологии.

БЫЗОВ Анатолий Петрович, кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и валеологии.

Адрес для переписки: e-mail: tat.martirosova@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 01.02.2012 г.

© Т. А. Мартиросова, А. П. Бызов

УДК 796

М. П. МУХИНА

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

ФОРМИРОВАНИЕ МОТОРНОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Представлены результаты исследования формирования моторного потенциала детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях реализации педагогической системы непрерывного физического воспитания. Определены сенситивные периоды развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей.

Ключевые слова: дошкольники и школьники, сенситивные периоды, физическое воспитание, педагогическая технология.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» (1996, 2011) образовательное учреждение самостоятельно как в выборе образовательной программы и внесении в нее изменений, так и в разработке собственных программ. В связи с чем физическое воспитание в дошкольных учреждениях реализуется посредством более двадцати, в начальной школе — пяти программ, прошедших экспертизу федерального уровня, а также множеством авторских программ, разработанных педагогами и учителями физической культуры образовательных учреждений [1].

Введение Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (2010) обусловлено необходимостью унификации требований, предъявляемых к ДОУ страны в вопросах организации образовательного процесса с целью создания адекватных возрасту детей условий [2].

В настоящее время в ученом сообществе развернулась активная полемика по вопросу введения стандарта дошкольного образования по физической культуре. Противники введения стандарта стоят на позиции, что достижения детей дошкольного возраста должны определяться не суммой знаний, умений и навыков, а совокупностью личностных качеств, в том числе обеспечивающих психологическую готовность детей к школе.

Одним из недостатков современного дошкольного физического воспитания является замена процесса обучения жизненно важным двигательным действиям театрализованным действом. Необходимо заметить, что имитационные упражнения, сюжетные, игровые и физкультурно-познавательные занятия наиболее эффективны в раннем детстве, младшем и среднем дошкольном возрасте, а также на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий, создания условий для развития физических качеств в старшем дошкольном возрасте.

Введение Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2010) не изменило ситуации и в физическом воспитании младших школьников, где в течение последних двадцати лет наблюдается та же тенденция, что и в дошкольном физическом воспитании [2]. Это обусловлено реализацией на местах программ физического воспитания, основу которых составляет программный материал дошкольного физического воспитания, не позволяющий детям своевременно формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, развивать физические качества.

Таким образом, проблемную ситуацию, сложившуюся в физическом воспитании дошкольников и младших школьников на современном этапе, можно представить в виде гомеостатической схемы, где в качестве основных противоречий выступают (рис. 1):

— распределение программного материала, не отвечающего моментам гетерохронности развития двигательных навыков, физических качеств и формирования функционально-двигательных способностей;

— слабый учет сопряженности развития физических качеств, функционально-двигательных способностей и двигательных навыков детей, что не позволяет в полной мере реализовывать дифференцированный подход в организации процесса физического воспитания;

— отсутствие текущей коррекции, неинформативности и ограниченности итоговой коррекции моторного потенциала детей, что не позволяет реализовывать целостную систему непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста и требует разрешения сложившихся противоречий.

С учетом указанных выше недостатков была разработана педагогическая система непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста (рис. 2).

Методологический модуль педагогической системы составляют современные концепции теории и методики физической культуры и спорта. В качестве результата реализации педагогической системы в образовательных учреждениях выступают две цели: гармонизация моторного потенциала детей и повышение профессионального мастерства педагога.

Технологический модуль составляют два блока:

— блок управления видами подготовки (двигательная, физическая, функционально-двигательная, исследовательская и психологическая) [3];

— блок контроля за состоянием здоровья, физическим развитием; моторным потенциалом; тревожностью и готовностью к обучению детей в начальной и средней школе.

Рис. 1. Гомеостатическая схема противоречий современной системы физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста

Рис. 2. Структурные компоненты педагогической системы непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста

В качестве основных условий реализации педагогической системы в образовательных учреждениях выступают:

— комплексное концентрированное физическое воспитание детей;

— творческая активность педагогов;

— преемственность физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста;

— физкультурно-спортивная ориентация детей.

В первом полугодии учебного года создаются условия для накопления оптимальной избыточности двигательных действий за счет освоения детьми базовых и профилирующих основных движений, во втором полугодии — для освоения детьми объемных движений.

Особенностью физической подготовки детей в первом полугодии является создание условий для направленного развития физических качеств, находящихся на низком уровне по отношению к возрастным нормативам: на 5-м году жизни в течение двух месяцев (октябрь — ноябрь), на 8-м году жизни — в течение полутора месяцев (сентябрь — октябрь), рис. 3. На 6 — 7-м и 9 — 11-м годах жизни — направленность на развитие комплекса основных физических качеств. В качестве средств физического воспитания выступают специальные, имитационные и игровые упражнения.

Во втором полугодии создаются условия для опережающего развития физических качеств, в связи с чем физическая подготовка детей включает два этапа: направленное стимулирование развития физических качеств, находящихся на начало учебного года на среднем и высоком уровне развития у детей 5-го и 8-го годов жизни (февраль — март) и комплексное развитие физических качеств (апрель — май).

Функционально-двигательная подготовка реализуется с 5-го года жизни ребенка и включает три этапа: в первом полугодии стимулируются устойчивые функционально-двигательные способности (ноябрь — декабрь), во втором полугодии вначале создаются условия для развития неустойчивых способностей (январь — март), затем для формирования всех способностей (апрель — май).

Несмотря на выраженную направленность каждого полугодия, развитие остальных физических качеств и функционально-двигательных способностей происходит по мере необходимости.

Педагогическая система непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста реализовывалась с сентября 2006 г. по май 2010 г. В эксперименте приняли участие 596 детей дошкольного и младшего школьного возраста и 13 педагогов дошкольного и начального общего образования. Экспериментальную группу составили 423 дошкольника и 139 младших школьников, контрольную группу — 34 дошкольника.

Определение эффективности реализации педагогической системы непрерывного физического воспитания предусматривало проведение лонгитудинального исследования в течение четырех лет по изучению особенностей развития моторного потенциала детей в количестве 67 человек по методике Кравчука А. И. (1998) и включала анализ 21-го показателя.

Сравнительный анализ годовых темпов роста основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей выявил, что в условиях реализации педагогической системы благоприятными периодами в развитии моторного потенциала является 5, 7, 8 и 10 — 11-й г.ж. детей.

Расширение возрастных границ в развитии моторного потенциала детей в сравнении с данными Кравчука А.И. (1998), Устюгова Е.Д., Ендропова О.В. (2000), Хиртца П. и Людвига Г. (1982) было отмечено, табл. 1:

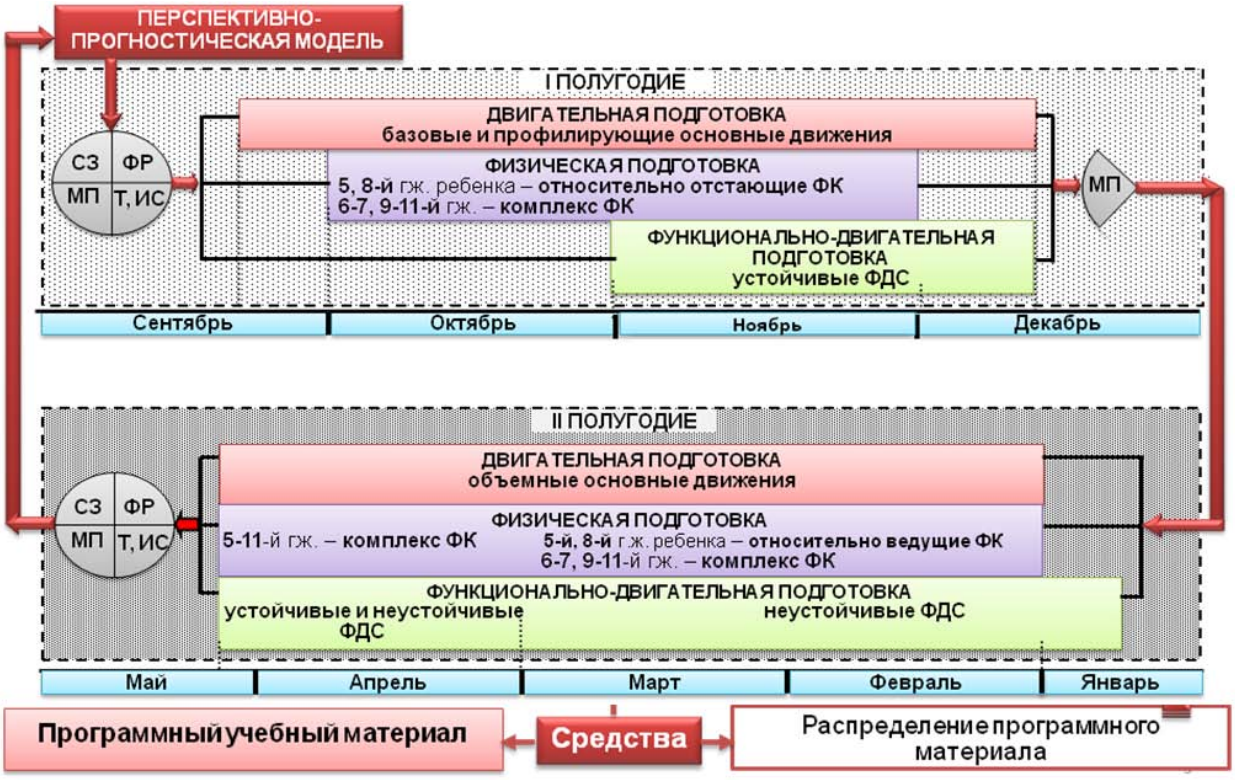

Рис. 3. Технологическая цепочка управления учебно-воспитательным процессом: СЗ – состояние здоровья; ФР – физическое развитие; МП – моторный потенциал; Т, ИП – тревожность, исследовательские способности

Таблица 1

Интенсивность годовых темпов роста основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей дошкольников и младших школьников, у. е.

Потенциал	Показатели	Годы жизни												
		ЭГ, n = 29			Сенсит. период, год	КГ, n = 19			Сенсит. период, год	ЭГ, n = 19				Сенсит. период, год
		5-й	6-й	7-й		5-й	6-й	7-й		8-й	9-й	10-й	11-й	
Двигательный	Движения руками	**1,4**	0,4	**1,2**	5, 7	0,9	**1,6**	0,5	6	**2,2**	0,7	0,4	0,7	8
	Движения ногами	**1,2**	0,4	**1,4**	5, 7	0,9	**1,7**	0,3	6	**1,8**	0,5	0,8	0,8	8
	Ходьба	**1,1**	**1,0**	0,9	5-6	0,3	**2,2**	0,5	6	**2,9**	0,4	0,4	0,4	8
	Бег	0,7	0,9	**1,4**	7	**1,1**	**1,5**	0,4	5-6	**1,5**	0,6	**1,3**	0,6	8, 10
	Равновесие	**1,1**	0,5	**1,4**	5, 7	0,9	**1,3**	0,8	6	0,8	0,9	**1,0**	**1,3**	10-11
	Лазание	**1,6**	0,9	0,5	5	**1,4**	**1,4**	0,2	5-6	**2,2**	**1,1**	0,4	0,4	8
	Прыжки	**1,6**	0,9	0,5	5	0,6	**1,4**	**1,0**	6-7	**1,0**	0,9	1,0	**1,0**	8, 10-11
	Метание	**1,2**	0,8	**1,1**	5, 7	0,5	**2,2**	0,3	6	**2,8**	0,3	0,6	0,3	8
Физический	Ловкость	**1,1**	0,8	**1,1**	5, 7	**1,0**	**1,6**	0,4	5-6	**1,4**	0,9	0,7	**1,0**	8, 11
	Выносливость	**1,3**	**1,0**	0,7	5-6	**1,6**	**1,0**	0,4	5-6	0,7	0,8	**1,2**	**1,2**	10-11
	Статическая сила	**1,3**	0,8	0,9	5, 7	**1,2**	**1,8**	-0,1	5-6	0,7	**1,0**	**1,2**	**1,1**	9-11
	Быстрота	**1,6**	0,5	0,9	5	**1,8**	**0,8**	0,4	5	0,8	**1,1**	**1,1**	**1,0**	9-11
	Скоростная сила	**1,1**	**1,0**	0,9	5-6	**1,1**	**1,4**	0,5	5-6	**1,2**	0,7	0,6	**1,5**	8, 11
	Динамическая сила	**1,2**	0,9	0,9	5	**1,4**	**1,1**	0,5	5-6	**1,4**	0,9	0,6	**1,1**	8, 11
	Гибкость	**1,4**	0,4	**1,2**	5, 7	0,9	0,9	**1,2**	7	0,9	**1,3**	0,4	**1,4**	9, 11
Функционально-двигательный	Дифференцировка силовых напряжений	-	-0,6	**-1,4**	7	**-1,5**	**-1,2**	0,3	5-6	**1,1**	**1,1**	**1,0**	0,8	8-10
	Дифференцировка пространственных параметров	-0,7	-0,7	**-1,6**	7	**1,1**	0,8	**1,1**	5, 7	**1,4**	0,6	**1,0**	0,9	8, 10
	Ориентационные способности	-0,6	**-1,0**	**-1,4**	6-7	0,9	**1,3**	0,8	6	-	-	-	-	-
	Координационные способности	0,8	0,8	**1,4**	7	**1,2**	0,9	**1,0**	5, 7	-	-	-	-	-
	Задержка дыхания на вдохе	**1,2**	0,8	**1,0**	5, 7	**1,4**	0,4	**1,2**	5,7	**1,0**	0,9	**1,0**	**1,1**	8, 10-11
	Задержка дыхания на выдохе	**1,2**	**1,0**	0,9	5-6	0,3	**1,3**	**1,5**	6-7	**1,0**	0,4	**1,2**	**1,4**	8, 10-11
Ускоренный и умеренный рост		**16**	**5**	**12**	**5, 7**	**12**	**16**	**6**	**5-6**	**13**	**5**	**10**	**11**	**8, 10-11**

— на 7-м г.ж. — в ориентационной способности;

— на 8-м г.ж. — в дифференцировке пространственных параметров.

Преодоление периодов замедленного роста в развитии моторного потенциала детей было выявлено:

— на 5-м г.ж. в двух движениях (равновесие, прыжки), трех качествах (быстрота, скоростная и динамическая сила) и одной способности (задержка дыхания на выдохе);

— на 6-м г.ж. в одном качестве (скоростная сила) и одной способности (ориентационная способность);

— на 7-м гг.ж. в одном движении (равновесие), двух качествах (ловкость, гибкость) и четырех способностях (дифференцировки пространственных параметров, ориентационная и координационная способности, задержка дыхания на вдохе);

— на 9-м г.ж. — в двух качествах (статическая сила, быстрота) и одной способности (дифференцировка силовых напряжений);

— на 10-м г.ж. — в трех качествах (выносливость, статическая сила и быстрота);

— на 11-м г.ж. — во всех физических качествах.

По окончании учебного года более 70% детей экспериментальных групп достигали и превышали возрастные нормативы развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей, табл. 2. К моменту поступления в начальную школу, а также перехода в среднюю школу гармонизация моторного потенциала отмечалась у более 80% детей. Наличие замедленных темпов роста в развитии основных движений, физических качеств и функционально-двигательных обусловлено сохранением на начало учебного года у более половины детей возрастных нормативов.

В контрольной группе дошкольников, несмотря на выявленные сенситивные периоды развития моторного потенциала на 5—6 г.ж. детей, на конец учебного года у более половины детей отсутствовали возрастные нормативы развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей.

Необходимо заметить, что наличие скачков роста, имевших опоздание в проявлении, является отрицательной тенденцией, поскольку развитие двигательных навыков, физических качеств и функционально-двигательных способностей происходит с задержкой.

В ходе анализа полученных данных были выявлены следующие закономерности в развитии моторного потенциала детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях реализации педагогической системы непрерывного физического воспитания:

1. Развитие физических качеств должно идти накануне или синхронно с формированием базовых и профилирующих двигательных навыков.

2. В основе гармоничного развития моторного потенциала лежит положительный перенос двигательного навыка и уровня развития физических качеств на следующий возрастной период.

3. Низкие темпы роста основных движений и физических качеств свидетельствуют об оптимизации

Таблица 2

Моторный потенциал дошкольников и младших школьников, %

Показатели / Годы жизни		ЭГ, n = 29			КГ, n = 19			ЭГ, n = 19			
		5-й	6-й	7-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й
Движения руками, балл	И	72	90	90	16	21	58	68	100	100	100
	К	93	100	100	42	68	89	100	100	100	100
Движения ногами, балл	И	72	90	90	5	0	53	68	100	100	100
	К	90	100	100	21	16	84	90	100	100	100
Ходьба, балл	И	86	100	100	21	21	79	68	100	100	100
	К	100	100	100	26	63	100	100	100	100	100
Бег, балл	И	86	100	100	21	5	74	95	100	100	100
	К	100	100	100	37	47	95	100	100	100	100
Равновесие, с	И	76	72	86	21	26	63	74	100	100	100
	К	100	100	100	37	37	79	100	100	100	100
Лазание, балл	И	72	100	93	11	0	63	95	100	100	100
	К	97	100	100	21	26	84	100	100	100	100
Прыжки, см	И	69	48	38	0	0	5	10	68	95	100
	К	90	86	100	5	26	26	100	100	100	100
Метание, балл	И	83	100	100	32	11	74	84	100	100	100
	К	97	100	100	58	58	89	100	100	100	100
Ловкость, с	И	69	100	72	53	26	42	16	79	95	100
	К	86	100	100	21	42	53	79	100	100	100
Выносливость, кол-во раз	И	86	90	93	0	37	58	100	95	100	100
	К	100	100	100	42	53	79	100	100	100	100
Статическая сила, с	И	14	100	52	0	21	26	5	87	100	100
	К	97	100	97	16	16	11	95	100	100	100
Быстрота, кол-во раз; с	И	41	100	83	5	26	53	42	74	100	100
	К	90	100	100	0	37	89	95	100	100	100
Скоростная сила, см	И	93	97	83	53	16	63	63	95	95	100
	К	93	100	100	37	74	68	95	100	100	100
Динамическая сила, кол-во раз	И	93	100	100	0	47	95	100	100	100	100
	К	97	100	100	37	84	100	100	100	100	100
Гибкость, см	И	79	97	93	16	32	26	53	53	90	63
	К	100	100	100	26	47	42	84	100	100	100
Дифференцировка силовых напряжений, кг	И	-	100	100	0	32	42	15	57	21	68
	К	100	100	100	100	42	42	100	100	100	100
Дифференцировка пространственных параметров, см	И	62	66	59	0	16	11	15	57	21	73
	К	86	100	100	5	32	42	85	100	100	100
Ориентационные способности, с	И	83	86	76	16	37	37	5	100	100	100
	К	97	100	100	26	53	53	100	100	100	100
Координационные способности, град	И	100	100	100	68	84	68	95	100	100	100
	К	100	100	100	95	84	84	100	100	100	100
Задержка дыхания на вдохе, с	И	69	90	93	0	0	37	95	100	95	100
	К	93	100	100	11	42	47	100	100	100	100
Задержка дыхания на выдохе, с	И	66	97	86	0	0	37	100	100	100	100
	К	97	100	100	11	37	53	100	100	100	100

педагогических воздействий по формированию моторного потенциала детей (т.к. скачки роста вместо субмаксимальных достигают максимальных значений (1,5 – 2,0 у.е.)).

4. Достигнутый уровень развития основных движений и физических качеств сохраняется на уровне возрастных нормативов или близко к ним в последующий возрастной период.

5. Стимулирование развития моторного потенциала детей дошкольного и младшего школьного возраста обеспечивается оптимизацией величины годовых темпов роста основных движений и физических качеств.

Библиографический список

1. Мухина, М. П. Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста в условиях направленного физического воспитания / М. П. Мухина, А. И. Кравчук // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 343. – С. 184 – 188.

2. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации (Документы). – URL: http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_09/prm655-1.htm (дата обращения: 21.03.2012).

3. Мухина, М. П. О преемственности физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях применения педагогической технологии / М. П. Мухина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7 (41). – С. 61 – 65.

МУХИНА Маргарита Петровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, методики и истории физической культуры и спорта, соискатель докторантуры Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.
Адрес для переписки: e-mail: margarit-mukhin@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2012 г.
© М. П. Мухина

УДК 796.07 : 31 : 796.413

Р. В. ГАРАЕВА

Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ЗРИТЕЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Вопросы конкретизации форм и методов физической реабилитации лиц с ограниченными зрительными возможностями средствами физической культуры остаются малоисследованными. Физические упражнения стимулируют интенсивность биологических процессов в организме. Гимнастические упражнения эффективно влияют на физическое состояние лиц с ограниченными зрительными возможностями при соблюдении оптимальных условий организации и проведения занятий.

Ключевые слова: средства, физическое состояние, лица с ограниченными зрительными возможностями.

Актуальность. В современной тифлопедагогике и адаптивной физической культуре остаются малоисследованными вопросы конкретизации форм и методов физической реабилитации лиц с ограниченными зрительными возможностями средствами физической культуры, в частности при обучении их упражнениям с использованием гимнастических снарядов.

Влияние физических упражнений заключается в стимуляции интенсивности биологических процессов в организме. Чередование упражнений, усиливающих процессы возбуждения в ЦНС (упражнения для крупных мышечных групп, с выраженным мышечным усилием, в быстром темпе), с упражнениями, усиливающими процессы торможения (дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц), способствует восстановлению нормальной подвижности нервных процессов [1].

Под влиянием мышечной деятельности улучшаются обменные процессы и процессы регенерации в организме, перестраивается функциональное состояние вегетативных центров.

Отсутствие зрения отрицательно сказывается на развитии всех сторон двигательной функции, особенно на регуляции движения, на осуществлении самоконтроля при выполнении упражнений. В норме контроль и саморегулирование движений осуществляются при помощи зрения, которое играет ведущую роль в формировании двигательных умений и навыков [2—11].

Доступность и простота, многообразие и вариативность форм исполнения гимнастических упражнений расширяют возможности гимнастики и делают её доступным средством физического воспитания всех возрастных групп. Гимнастические упражнения, безусловно, являются наиболее эффективными в физическом воспитании, оказывают значительное влияние на здоровье. Они направлены, прежде всего, на формирование организма, на воспитание морально-волевых и физических качеств [1, 12—16].

Целью данной работы явилось изучение влияния занятий гимнастикой в рамках учебно-тренировочных занятий по программе «Физическая реабилитация и социальная адаптация лиц с ограниченными зрительными возможностями» на физическое состояние организма.

Формирующий эксперимент был проведен в период с декабря 2009 года по май 2011 года на базе спортивно-оздоровительного комплекса Горно-Алтайского педагогического колледжа.

В эксперименте приняли участие 17 мужчин в возрасте от 32 до 43 лет с нарушениями зрения, ранее не занимавшиеся спортивной гимнастикой.

Объект исследования — учебно-тренировочный процесс физической подготовки лиц с ограниченными зрительными возможностями.

Предмет исследования — влияние средств основной и спортивной гимнастики на физическое состояние лиц с ограниченными зрительными возможностями.

В процессе занятий гимнастикой деятельность занимающихся строго регламентирована и четко обусловлена заранее разработанной программой обучения. Последняя предусматривает строгое следование предписанному алгоритму движений (состав движений, последовательность их изучения, порядок их взаимосвязи друг с другом, правила комбинирования в сложные действия, пути совершенствования действий). Деятельность занимающихся организуется так, чтобы создать оптимальные условия для освоения новых навыков и умений, соответствующий эмоциональный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

Результаты работы и обсуждение. Для определения функционального состояния лиц с ограниченными зрительными возможностями мы использовали функциональные пробы: сердечно-сосудистой системы (частоту сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя; артериальное давление (АД: АДС — артериальное давление систолическое и АДД — артериальное давление диастолическое) в состоянии покоя; показатель «двойного произведения» (ПДП), косвенно отражающий потребность миокарда в кис-

лороде); вегетативной нервной системы — индекс Кардю (ВИ); общей физической работоспособности — индекс Гарвардского степ-теста [17].

Анализируя полученные результаты, мы констатировали исходный на начало учебно-тренировочного процесса уровень развития функциональных показателей: ЧСС, АДД, ПДП, ВИ. Основным результатом констатирующего эксперимента в данном случае является небольшая колеблемость результатов коэффициента вариации в пределах 0 – 10% (по показателям ЧСС, АДД и ПДП) и большая разнородность группы исследуемых, о чём свидетельствует коэффициент вариации в показателе ВИ от V = 22,4% до V = 19%.

Анализ полученных результатов частоты сердечных сокращений, соответственно градации частоты сердечных сокращений у взрослых по Г. А. Макаровой (2002), показал нормальность ЧСС в пределах 60 – 80 уд./мин у 100% испытуемых на всех этапах эксперимента [17]. В начале эксперимента средние показатели составили 74,82±0,42 удара в минуту, в середине — 74,24±0,4 удара в минуту при критерии нормальности распределения Шапиро-Уилки ниже табличного значения (0,892) и составили соответственно W = 0,772 и W = 0,848. Это позволило нам провести проверку достоверности результатов исследования не только по t-критерию Стьюдента, но и по критерию Крамера Уэлча.

Выявленные различия в урежении ЧСС достоверны как в середине эксперимента — 5,17% (t = 9,68; p<0,001), так и по окончании восемнадцати месяцев эксперимента — 5,91% (t = 9,50; p<0,001). Это мы связываем с эффектом адаптации к нагрузкам (табл. 1). Тогда как некоторые авторы [11] рассматривают повышение систолического и минутного объемов крови, артериального давления и падение частоты сердечных сокращений как возрастные изменения связывая их, в первую очередь, с увеличением массы и объема сердца.

Анализ полученных результатов САД и ДАД показал оптимальность артериального давления у 35,25% испытуемых в начале эксперимента, у 41,17% в середине и у 52,9% в конце эксперимента, соответственно изменение нормального САД от 52,9% к 58,8% и до 47,05%, согласно градации нормального артериального давления, у лиц взрослого возраста (цит. по Г.А. Макаровой, 2002) [17].

Различия в темпах прироста показателей САД лиц с ограничением зрения (табл. 2) статистически значимы (t = 2,92-4,02, P>0,01-0,001) на протяжении всего периода эксперимента: за 6 месяцев на 1,44% (от 124,6±0,5 до 122,8 ±0,34), за последующие 12 месяцев на 1,55% (от 122,8±0,34 до 120,9 ±0,22).

Различия в изменении показателей ДАД занимающихся лиц с ограничением зрения статистически незначимы (t = 1,13; P>0,05) лишь в период, равный 1 году — с мая 2010 по май 2011 гг. (0,89%), что обусловлено естественными возрастными и качественными характеристиками периферического сопротивления кровеносных сосудов (тонус сосудов) [18, с. 116]. Статистически значимые изменения показателя ДАД составили 1,86% за первые 6 месяцев (от 91,3±0,49 до 89,6 ±0,4 (t = 4,00; P<0,001) и 2,74% — за 18 месяцев (от 91,3±0,49 до 88,8±0,3 (t = 2,76; P<0,05).

Показатель индекса Робинсона, характеризующий состояние регуляции сердечно-сосудистой системы, у лиц с ограничением зрения находится на следующих уровнях (табл. 3): у 48% — на уровне ниже среднего, у 40% — на среднем уровне и у 12% — на уровне выше среднего. За период с декабря 2009 года по май 2010 года данный показатель изменился незначительно по значениям «ниже среднего» и «средний». И только за период эксперимента показатель «двойного произведения» демонстрирует значения «средний» и «выше среднего».

Выявленные различия в уменьшении ПДП достоверны как через 6 месяцев регулярных занятий от начала эксперимента на 2,36% (t = 3,23; p<0,01), в середине эксперимента на 6,69% (t = 8,81; p<0,001), так и по окончании восемнадцати месяцев эксперимента на 8,89% (t = 6,92; p<0,001), они свидетельствуют о степени экономизации сердечно-сосудистой системы в покое (табл. 3).

Величины ВИ в пределах ±15 свидетельствуют об уравновешенности симпатических и парасимпатических влияний у 24% испытуемых на первом этапе,

Таблица 1

Показатели ЧСС у лиц с ограниченными зрительными возможностями

Статистические показатели	ЧСС в состоянии покоя		
Срезы эксперимента	Э – 6 мес.	Э – 12 мес.	Э – 18 мес.
От (X± m)	74,82±0,42	74,24±0,4	74,82±0,42
До (X± m)	74,24±0,4	70,4±0,31	70,4±0,31
Разница,%	0,78	5,17	5,91
Трасч	0,48	3,67	4,01
Т - Кр. Уэлча	>0,05	2,58 <0,01	2,58 <0,01
t крит. Стьюдента	1,77	9,68	9,50
t табл.	>0,05	(4,02) <0,001	(4,02) <0,001

Таблица 2

Показатели артериального давления у лиц с ограниченными зрительными возможностями

Статистические показатели	САД			ДАД		
Срезы эксперта	Э – 6 мес.	Э – 12 мес.	Э – 18 мес.	Э – 6 мес.	Э – 12 мес.	Э – 18 мес.
От (X± m)	124,6 ±0,5	122,8 ±0,34	124,6 ±0,5	91,3 ±0,49	89,6 ±0,4	91,3 ±0,49
До (X± m)	122,8 ±0,34	120,9 ±0,22	120,9 ±0,22	89,6 ±0,4	88,8 ±0,3	88,8 ±0,3
Разница,%	1,44	1,55	2,97	1,86	0,89	2,74
t крит. Стьюдента	3,45	3,22	3,64	4,00	1,13	2,76
t табл.	(4,02) <0,001	(2,92) <0,01	(2,92) <0,01	(2,92) <0,01	>0,05	(2,12) <0,05

Таблица 3

Показатели ПДП и ВИ у лиц с ограниченными зрительными возможностями

Статистические показатели	ПДП			ВИ		
Срезы эксперимента	Э - 6 мес.	Э - 12 мес.	Э - 18 мес.	Э - 6 мес.	Э - 12 мес.	Э - 18 мес.
От (X± m)	93,4 ±0,80	91,2 ±0,61	93,4 ±0,80	22,1 ±1,19	20,82 ±1,22	22,1 ±1,19
До (X± m)	91,2 ±0,61	85,1 ±0,47	85,1 ±0,47	20,82 ±1,22	26,18 ±0,95	26,18 ±0,95
Разница,%	2,36	6,69	8,89	5,79	20,47	15,58
t крит. Стьюдента	3,23	8,81	6,92	2,23	4,38	3,41
t табл.	(2,92) <0,01	(4,02) <0,001	(4,02) <0,001	(2,12) <0,05	(4,02) <0,001	(2,92) <0,01

у 30% на втором этапе, в конце исследования у всех испытуемых ярко выражено преобладание парасимпатических влияний. На парасимпатикотонию указывает уровень ВИ от – 16 до – 30 у 66% испытуемых на первом этапе, 72% — на втором и 82% в конце исследования [16] свидетельствуют показатели у 12% испытуемых в начале исследования и 18% в конце.

Изменения ВИ (табл. 3) достоверны как через 6 месяцев регулярных занятий от начала эксперимента на 5,79% от 22,1±1,19 до 20,82 ±1,22 ($t=2,23$; $p<0,05$) и через 12 месяцев на 20,47% от 20,82 ±1,22 до 26,18 ±0,95 ($t=4,38$; $p<0,001$), так и по окончании восемнадцати месяцев эксперимента на 15,58%, от 22,1 ±1,19 до 26,18 ±0,95 ($t=3,41$; $p<0,01$), они свидетельствуют о растущем преобладании парасимпатических реакций над симпатическими. Деятельность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы направлена на текущую регуляцию функционального состояния, на поддержание постоянства внутренней среды — гомеостаза. Парасимпатический отдел обеспечивает восстановление различных физиологических показателей, резко изменённых после напряжённой мышечной работы, пополнение израсходованных энергоресурсов. Медиатор парасимпатической системы — ацетилхолин, снижая чувствительность адренорецепторов к действию адреналина и норадреналина, оказывает определённое антистрессорное влияние [18, с. 36].

В нашем исследовании влияние физических упражнений на людей зрелого возраста с (физиологических позиций) свидетельствует о том, что под влиянием умеренных регулярных физических нагрузок совершенствуются механизмы регуляции различных органов и систем, а функции организма носят более экономный характер. Последнее проявляется в снижении ЧСС и уровня АД, увеличении диастолы миокарда [18, с. 476]. Результаты нашего исследования подтверждаются именно такими изменениями данных показателей.

Библиографический список

1. Смолевский, В. М. Гимнастика и методика преподавания / В. М. Смолевский ; под общ. ред. В. М. Смолевского. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 336 с.

2. Анохин, П. К. Узловые вопросы теории функциональных систем / П. К. Анохин. — М. : Наука, 1980. — 198 с.

3. Азарян, Р. Н. Физическое воспитание слепых и слабовидящих школьников в режиме дня : учеб. пособие / Р. Н. Азарян. — М. : ВОС, 1987. 115 с.

4. Байкина, Н. Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих : учеб. издание / Н. Г. Байкина, Б. В. Сермеев. — Советский спорт, 1991. — 64 с.

5. Горская, И. Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / И. Ю. Горская. — Омск, 2001. — 48 с.

6. Денисова, М. А. Физическое воспитание : коррекционная программа для слепых дошкольников и методические рекомендации к работе тифлопедагога / М. А. Денисова. — СПб., 1995. — С. 93 – 111.

7. Диагностика, развитие и коррекция сенсорной сферы лиц с нарушениями зрения : материалы Междунар. науч.-пед. конф. тифлопедагогов и незрячих учителей, посвящ. 200-летию РГПУ им. А. И. Герцена (28 – 30 октября 1996 г., СПб.) / ред. Е. М. Папина. — М. : Логос, 1997. — 115 с.

8. Ермаков, В. П. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения : справ.-мед. пособие для учителя / В. П. Ермаков, Г. А. Якунин — М. : Просвещение, 1990. — 223 с.

9. Мухина, А. В. Особенности рекреационных занятий с отягощениями со школьниками-инвалидами по зрению : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Мухина. — СПб., 2000. — 24 с.

10. Петрова, Е. В. Пространственная ориентация незрячих детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Петрова. — СПб., 2000. — 24 с.

11. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 224 с.

12. Гавердовский, Ю. К. Спортивная гимнастика : учеб. для вузов / Ю. К. Гавердовский ; под ред. Ю. К. Гавердовского, В. М. Смолевского. — М., 1999. — 442 с.

13. Журавин, М. Л. Гимнастика / М. Л. Журавин ; под редакцией М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. — М. : Академия, 2001. — 448 с.

14. Леонтьева, Л. А. Развитие суставно-мышечного чувства слабовидящих младших школьников на занятиях корригирующей гимнастики / Л. А. Леонтьева // Диагностика, развитие и коррекция сенсорной сферы лиц с нарушением зрения : материалы Междунар. науч.-пед. конф. тифлопедагогов и незрячих учителей, посвященной 200-летию РГПУ им. А. И. Герцена — М., 1997. — С. 73 – 75.

15. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов вузов / П. К. Петров. — М. : ВЛАДОС, 2000. — 448 с.

16. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. — М. : Тера-Спорт, 2000. — 72 с.

17. Макарова, Г. А. Спортивная медицина : учеб. / Г. А. Макарова. — М. : Советский спорт, 2004. — 480 с.

18. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. для вузов физ. культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — М. : Терра-Спорт, 2001. — 520 с.

19. Физическая реабилитация : учеб. для студентов вузов, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / ред. С. Н. Попова. — 5-е изд. — Ростов н/Д : Феникс, 2008. — 602 с.

ГАРАЕВА Римма Валерьевна, соискатель кафедры теории и методики физического воспитания и борьбы Набережночелнинского филиала Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма; старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта Горно-Алтайского государственного университета.
Адрес для переписки: 423807, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, ул. им. Е.Н. Батенчука, 21.

Статья поступила в редакцию 26.01.2012 г.

© Р. В. Гараева

УДК 796.01 : 376.3

Л. Ю. КОТКОВА

Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма

ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА 14—18 ЛЕТ

В статье рассматриваются особенности информированности и активности школьников с нарушением слуха в вопросах сохранения здоровья, отношения к физкультурно-спортивной деятельности, дана оценка жизненным приоритетам учащихся. Для лиц с патологическими нарушениями в развитии акцентирование внимания и заинтересованности в укреплении своего здоровья предоставляет им возможность адекватно планировать направленность будущего профессионального самоопределения.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, жизненные приоритеты, школьники с нарушением слуха.

Актуальность. Задача сохранения и укрепления здоровья человека была и остается одной из важнейших задач в свете реформ по обеспечению здоровьесбережения населения во всем мире. Современные условия жизни выдвигают повышенные требования к здоровью детей и учащейся молодежи. Особое внимание и заинтересованность в укреплении состояния здоровья своего организма необходимо акцентировать детям с ограниченными возможностями здоровья. Особенности их физического развития, двигательных проявлений напрямую влияют на уровень их социальной активности на различных этапах жизненного становления.

Приоритетной задачей системы российского образования является воспитание человека в духе ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как наивысшей социальной ценности [1]. В связи с чем возрастает значимость формирования ценностного отношения к собственному здоровью детей с нарушениями в развитии, определяющего в дальнейшем полноту реализации их жизненных установок.

Для лиц с нарушением слуха характерна задержка развития их двигательной сферы, затруднено развитие речи, замедлен темп развития мышления, что приводит к раскоординированности движений, низкому уровню пространственной ориентировки, замедлению скорости овладения двигательными навыками и выполнению движений, отставанию совершения мыслительных операций [2]. Данные нарушения напрямую влияют на саморазвитие личности человека, формирование межличностных отношений [3]. В этих условиях ценностное отношение к своему здоровью для лиц с нарушением слуха будет служить им необходимой установкой к дальнейшей организации жизнедеятельности. Указанные обстоятельства констатируют важность рассматриваемой проблемы.

Целью нашего исследования является выявить особенности формирования ценностного отношения к здоровью и физкультурно-спортивной деятельности школьников с нарушением слуха.

Нами была разработана анкета, включающая в себя 20 закрытых вопросов, отражающих отношение индивида к своему здоровью: самооценка здоровья; медицинская информированность; место здоровья в системе жизненных ценностей; наличие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков); физическая активность. Был проведен анкетный опрос 132 школьников с нарушением слуха 14 — 18 лет г. Набережные Челны и г. Нижнекамск.

Результаты исследования. Анализ результатов анкетного опроса проводился по следующим направлениям:

1) информированность учащихся с нарушением слуха в вопросах сохранения здоровья;

2) физическая активность;

3) жизненные приоритеты учащихся.

Анализируя ответы на вопрос: **«Как ты оцениваешь свое здоровье?»**, было выявлено, что 73,6% мальчиков 14 — 15 лет оценили свое здоровье на «отлично». 36,8% мальчиков и 81,5% девочек 14 — 15 лет отметили, что их здоровье хорошее, болеют они редко. Ответ «здоровье неудовлетворительное, часто болею» выбрали 16,6% девочек.

У школьников 16 — 18 лет 34,3% мальчиков отметили, что здоровье у них отличное, 68,7% мальчиков и 100% девочек охарактеризовали свое здоровье как хорошее, болеют они редко (табл. 1).

На вопрос: **«Заботишься ли ты о своем здоровье, пытаешься ли его улучшить и каким образом?»** 100% мальчиков 14 — 15 лет ответили, что используют для этого правильное питание, 50% девочек этого возраста применяют физические упражнения, 36,8% девочек массаж, закаливающие процедуры и лекарственные препараты.

В возрасте 16 — 18 лет 100% мальчиков считают, что улучшить свое здоровье возможно, используя сауну и лекарственные препараты, 68,7% — выделяют питание и массаж и лишь 34,3 % мальчиков выбрали физические упражнения. 100% девочек в этом возрасте отдают предпочтение физическим упражнениям, а 66,6% отмечают значимую роль правильно-

го питания и массажа в улучшении своего здоровья (табл. 2).

На вопрос: **«Как ты считаешь, могут ли регулярные занятия физическими упражнениями помочь человеку быть здоровым?»** 100% мальчиков и девочек 14—15 лет ответили утвердительно. 100% девочек 16—18 лет также согласны с этим утверждением, а 100% мальчиков 16—18 лет считают, что, благодаря занятиям физическим упражнениями, можно стать культурным человеком и расширить круг общения.

На вопрос: **«Какие факторы оказывают отрицательное влияние на твое здоровье?»** на 1-е место мальчики и девочки ставят курение, употребление алкоголя и наркотиков, стрессы и волнения. На 2-е место школьники с нарушением слуха ставят большую нагрузку в школе, отсутствие знаний о том, как быть здоровым.

На вопрос: **«Какие темы, связанные со здоровьем, тебя интересуют?»** 73,6% мальчиков и 81,5% девочек 14—15 лет на 1-е место выдвинули вопросы о физической культуре и спорте. 50% девочек также заинтересованы вопросами формирования, сохранения и поддержания здоровья и личной гигиены. На 2-е место школьники в этом возрасте отнесли вопросы о вредных привычках, закаливание организма, на 3-е — знания о формировании телосложения, использования оздоровительных систем физических упражнений.

Школьников 16—18 лет в первую очередь интересуют темы, связанные с формированием, сохранением и поддержанием здоровья, физической культурой и спортом и первой медицинской помощи (87,5% мальчиков и 83,3% девочек). На 2-е место школьники ставят вопросы о вредных привычках и использования оздоровительных систем физических упражнений. На 3-е месте находятся темы, связанные с рациональным питанием и самостоятельными занятиями физическими упражнениями (табл. 3).

Выясняя отношение к вредным привычкам, мы выявили, что школьники 14—15 лет осуждают курение и употребление алкоголя (в среднем 68,4% мальчиков и 56,5% девочек), негативно относятся к употреблению наркотиков 34,2% мальчиков и 84,2% девочек. Безразличное отношение к курению высказывают 34,2% мальчиков, к употреблению алкоголя — 21,0% девочек. Приветствуют употребление алкоголя 15,7% девочек.

Анализ результатов опроса школьников 16—18 лет показал, что 100% мальчиков и девочек отрицательно относятся к вредным привычкам (табл.4 и 5).

Респондентам также было предложено написать о том, как они понимают, что такое здоровье. Школьники 14—15 лет не дали никакого объяснения понятию «здоровье». Мальчики 16—18 лет понимают под здоровьем жизнь, человека, который правильно питается и занимается спортом. Девочки не знают, что такое здоровье.

Важную роль в сохранении и поддержании здоровья играет физическая активность, которая трактуется как деятельность индивидуума, направленная на достижение физического совершенства, и характеризуется конкретными качественными и количественными показателями. Понятие «физическая активность» в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре.

Физическая активность подростков с нарушением слуха оценивалась по показателям, характеризующим физкультурно-спортивные мотивы, потребности и интересы, приобщенность к физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты опроса показывают, что приобщенность школьников с нарушением слуха к физкуль-

Таблица 1

Распределение ответов на вопрос: «Как ты оцениваешь свое здоровье?»

Варианты ответов	мальчики (%)		девочки (%)	
	14-15 лет (n=38)	16-18 лет (n=32)	14-15 лет (n=38)	16-18 лет (n=24)
Здоровье отличное, не болею	73,6	34,3	0	0
Здоровье хорошее, болею редко	36,8	68,7	81,5	100
Затрудняюсь оценить свое здоровье	0	0	0	0
Здоровье неудовлетворительное, часто болею	0	0	36,8	0

Таблица 2

Распределение ответов на вопрос: «Заботишься ли ты о своем здоровье, пытаешься ли его улучшить и каким образом?»

Варианты ответов	мальчики (%)		девочки (%)	
	14-15 лет (n=38)	16-18 лет (n=32)	14-15 лет (n=38)	16-18 лет (n=24)
Питание	100	68,7	36,8	33,3
Физические упражнения	0	34,3	50	100
Массаж	0	68,7	36,8	66,6
Закаливающие процедуры	0	0	36,8	0
Сауна, баня	0	100	0	66,6
Лекарственные препараты	0	100	36,8	100
Психотерапия, аутотренинг	0	0	0	0
Меня это не интересует	0	0	0	0

Таблица 3

Распределение ответов на вопрос: «Какие темы, связанные со здоровьем, тебя интересуют?»

Варианты ответов	Степень значимости (место)			
	мальчики		Девочки	
	14-15 лет (n=38)	16-18 лет (n=32)	14-15 лет (n=38)	16-18 лет (n=24)
Формирование, сохранение и поддержание здоровья	II	I	I	I
Физическая культура и спорт	I	I	I	I
Закаливание организма	II	III	II	V
Вредные привычки и их влияние на организм человека	II	II	II	II
Рациональное питание	V	III	V	III
Телосложение и его формирование	III	IV	III	VI
Личная гигиена	IV	V	I	II
Оздоровительные системы физических упражнений	III	II	III	II
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	VI	III	II	III
Первая медицинская помощь	VII	I	VI	I

Таблица 4

Распределение ответов на вопрос: «Как ты относишься...» (мальчики)

Варианты ответов	осуждаю (%)		безразлично (%)		приветствую (%)	
	14-15 лет (n = 38)	16-18 лет (n = 32)	14-15 лет (n = 38)	16-18 лет (n = 24)	14-15 лет (n = 38)	16-18 лет (n = 32)
к курению	36,8	100	34,2	0	0	0
к употреблению алкоголя	100	100	0	0	0	0
к употреблению наркотиков	34,2	100	0	0	0	0

Таблица 5

Распределение ответов на вопрос: «Как ты относишься...» (девочки)

Варианты ответов	осуждаю (%)		безразлично (%)		приветствую (%)	
	14-15 лет (n = 38)	16-18 лет (n = 32)	14-15 лет (n = 38)	16-18 лет (n = 24)	14-15 лет (n = 38)	16-18 лет (n = 32)
к курению	81,5	100	0	0	0	0
к употреблению алкоголя	31,5	100	21,0	0	15,7	0
к употреблению наркотиков	84,2	100	0	0	0	0

Таблица 6

Распределение ответов на вопрос: «Посещаешь ли ты спортивную секцию?»

Варианты ответов	мальчики (%)		девочки (%)	
	14-15 лет (n = 38)	16-18 лет (n = 32)	14-15 лет (n = 38)	16-18 лет (n = 24)
Да	28,9	25,0	31,5	75,0
Нет	71,0	75,0	68,4	25,0

Таблица 7

Распределение ответов на вопрос: «Любишь ли ты участвовать в спортивных соревнованиях?»

Варианты ответов	мальчики (%)		девочки (%)	
	14-15 лет (n = 38)	16-18 лет (n = 32)	14-15 лет (n = 38)	16-18 лет (n = 24)
Да	68,4	100	71,0	66,6
Нет	31,5	0	28,9	33,3

турно-спортивной деятельности в целом невысокая. В среднем всего 40,1% мальчиков и девочек систематически занимаются в спортивных секциях. Уровень физической активности мальчиков ниже по сравнению с девочками (табл. 6).

Среди причин пассивного отношения к занятиям физическими упражнениями большинство респондентов 14 – 15 лет (84,2% мальчиков и 50% девочек) отмечают отсутствие свободного времени и наличие у них «других интересных и важных дел».

В возрасте 16 – 18 лет 100 % мальчиков и 25% девочек указывают на отсутствие свободного времени, 71,8 % — на важность других дел и 31,2% — на отсутствие настойчивости и терпения. Также были названы лень, большая учебная нагрузка, отсутствие друзей, занимающихся в спортивных секциях, отсутствие спортивных сооружений вблизи дома и др.

На вопрос: **«Какие чувства ты испытываешь чаще всего во время занятий физической культурой и спортом?»** в целом 65,7% мальчиков и 84,2% девочек 14 – 15 лет ответили, что испытывают хорошее настроение и подъем сил, 34,2% мальчиков и 15,7% девочек получают удовлетворение от общения с другими людьми.

100% школьников 16-18 лет во время занятий физической культурой и спортом также испытывают хорошее настроение, подъем сил и удовлетворение от общения с другими людьми.

Отношение учащихся к участию в соревнованиях было следующее: большинство мальчиков (68,4% 14 – 15 лет и 100% 16 – 18 лет) и девочек (71,0% 14 – 15 лет и 66,6% 16 – 18 лет) любят участвовать в спортивных соревнованиях (табл. 7).

Анализ структуры свободного времени школьников 14 – 15 лет показал, что большинство респондентов тратят свое свободное время на компьютерные игры (100% мальчиков и 50% девочек), на просмотр телепередач, прием и посещение друзей, прогулки (76,3% мальчиков и 36,8% девочек). 57,8% мальчиков и 15,7% девочек любят просто лежать, ничего не делать и слушать музыку. Регулярно занимаются в кружках и спортивных секциях лишь треть опрошенных (30,2%).

Мальчики 16 – 18 лет в свое свободное время увлечены просмотром телепередач, слушанием музыки (100%), компьютерными играми и прогулками (78,1%). Лишь 25,0% посещают кружки по интересам и самостоятельно занимаются физическими упражнениями. Девочки в этом возрасте предпочтение отдают занятиям в кружках и совместным занятиям с родителями (70,8%) и занятиям в спортивных секциях (75%).

Определяя жизненные приоритеты школьников с нарушением слуха, было выявлено, что наиболее важной ценностью, как для мальчиков, так и для девочек, является здоровье. На втором месте в списке ценностей у большинства школьников значатся «хорошие отношения в семье» и на третьем — материальная обеспеченность, учеба и хорошее образование, активная и деятельная жизнь (табл. 8).

Таблица 8

Распределение ответов на вопрос: «Что для тебя является главным в жизни?»

Варианты ответов	Степень значимости (место)			
	мальчики		девочки	
	14-15 лет (n = 38)	16-18 лет (n = 32)	14-15 лет (n = 38)	16-18 лет (n = 24)
Хорошие отношения в семье	IV	II	II	II
Материальная обеспеченность	VI	IV	V	III
Здоровье	I	I	I	I
Учеба, хорошее образование	VII	V	III	V
Отношения с противоположным полом	IX	VIII	IX	IV
Хорошая и интересная работа	II	VI	IV	IV
Физическое совершенство, красота	VIII	VII	VIII	VI
Активная и деятельная жизнь	X	III	VII	VIII
Наличие верных друзей	III	IX	VI	IX
Хорошая обстановка в стране	V	X	X	X

Выводы. В ходе анкетного опроса подростков с нарушением слуха по разделу информированности в вопросах сохранения здоровья было установлено, что исследуемые не дают четкого объяснения понятию «здоровье». Большинству из них характерно наличие определенных знаний о здоровье, факторах, влияющих на него, и средствах укрепления и сохранения здоровья. В целом учащиеся характеризуют свое здоровье как хорошее, однако приоритетное место в сохранении здоровья отдают лекарственным препаратам и лечебным процедурам, не совсем понимая значимость физической культуры и спорта в деле укрепления здоровья.

Изучение физической активности школьников с нарушением слуха 14 — 18 лет выявило низкий уровень приобщенности к физкультурно-спортивной деятельности. Парадоксально: с одной стороны, учащиеся мотивируют свое пассивное отношение к спортивным занятиям отсутствием свободного времени, с другой — большая часть свободного времени у них уходит на просмотр телевизора, компьютерные игры, прогулки, общение с друзьями. Большинство школьников отмечают подъем настроения, сил, удовлетворение от общения с другими людьми в процессе занятий физической культурой и спортом.

Следует отметить тот факт, что школьники 14 — 15 лет имеют не достаточно полное представление о факторах укрепления и сохранения здоровья. Учащиеся 16 — 18 лет понимают роль физической культуры и спорта в вопросах укрепления здоровья, проявляя при этом интерес к физкультурно-спортивной деятельности, в отличие от учащихся 14 — 15 лет.

Таким образом, проведенные исследования показывают, что у школьников с нарушением слуха недостаточно сформировано ценностное отношение к своему здоровью, понимание необходимости и значимости факторов для его сохранения. В этой связи возникает необходимость внедрения в педагогический процесс системы специального образования дополнительных педагогических технологий, обеспечивающих приобщение учащихся с нарушением слуха к основам здорового образа жизни, активизацию их двигательной деятельности.

Библиографический список

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 г. // Вестник образования. — 2002. — № 6. — С. 11 — 40.

2. Комплексный подход в процессе профессионального обучения детей-инвалидов : метод. пособие / В. Н. Латчук, С. Н. Фалько, Е. А. Осколкова. — М. : АПКиППРО, 2005. — 104 с.

3. Маджуга, А. Г. Концептуальные подходы к определению феномена «Здоровьетворящее образование» / А. Г. Маджуга // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Ч. II. — Уфа : РИЦ БашИФК, 2009. — С.65 — 72.

КОТКОВА Лариса Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент (Россия), доцент кафедры теории и методики физического воспитания.
Адрес для переписки: e-mail: klumeg@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.02.2012 г.
© Л. Ю. Коткова

Информация

Гранты ФЦП «Кадры»:
Проведение научных исследований научными группами под руководством кандидатов наук
(мероприятие 1.2.2 — XV очередь, гуманитарные науки)

В рамках федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России » проводится открытый конкурс на право заключения государственных контрактов на выполнение научно-исследовательских работ для государственных нужд (XV очередь, мероприятие 1.2.2, гуманитарные науки).

Лот 1: Поддержка научных исследований, проводимых научными группами под руководством кандидатов наук в области исторических наук, в том числе истории политики, фальсификации истории и способов противодействия фальсификации истории в науке и образовании»

Лот 2: Поддержка научных исследований, проводимых научными группами под руководством кандидатов наук в области экономических наук

Лот 3: Поддержка научных исследований, проводимых научными группами под руководством кандидатов наук в области философских наук, социологических наук и культурологии»

Лот 4: Поддержка научных исследований, проводимых научными группами под руководством кандидатов наук в области филологических наук и искусствоведения»

Лот 5: Поддержка научных исследований, проводимых научными группами под руководством кандидатов наук в области психологических наук и педагогических наук»

Лот 6: Поддержка научных исследований, проводимых научными группами под руководством кандидатов наук в области юридических и политических наук»

Для финансовой поддержки могут быть предложены научные исследования продолжительностью выполнения в 2012 — 2013 годах и сроком окончания работы (проекта) не позднее 15 ноября 2013 года.

Участником конкурса может быть юридическое лицо (за исключением федеральных казённых учреждений, а также учреждений, созданных субъектами Российской Федерации и муниципальными образованиями), подавшее заявку на участие и соответствующее требованиям, установленным в конкурсной документации, в том числе квалификационным требованиям.

Заявки на участие в конкурсе подаются (направляются) в бумажном виде в Министерство образования и науки Российской Федерации по адресу: 125993, г. Москва, Тверская улица, д. 11 до 12 часов 00 минут московского времени 01 июня 2012 года.

Подробная информация о конкурсе опубликована на сайте http://минобрнауки.рф/новости/2132

Источник: http://www.rsci.ru/grants/grant_news/258/232022.php (дата обращения: 12.05.2012).

УДК 796.01 : 378

Е. А. КУЗНЕЦОВА
М. Б. КОЖАНОВА

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, г. Чебоксары

КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРАВОВОГО СОЗНАНИЯ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье на основе анализа ряда исследований представлена структура правового сознания учителя физической культуры, а также дается обоснование критериев и показателей сформированности правового сознания будущего учителя физической культуры.

Ключевые слова: правовое сознание, критерии и показатели сформированности правового сознания будущего учителя физической культуры, структура правового сознания, элементы правосознания, уровень правосознания.

На основе анализа ряда исследований [1, с. 4—5, 12—13 и др.] и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности «Физическая культура», мы пришли к заключению, что правовое сознание учителя физической культуры представляет собой определенную совокупность знаний и представлений, отражающих ценностное отношение личности к правовым явлениям в физкультурно-спортивной деятельности, а также правовых установок, регулирующих поведение учителя в педагогической практике.

Специфику правосознания можно определить через анализ его структурных элементов.

А. Р. Ратинов представляет структуру правового сознания на уровне макроанализа в виде множества сложных образований, составляющих его сущность. Рассмотрение правового сознания с точки зрения предмета отражения позволяет ученому выделить сферы правосознания, соответствующие разным отраслям права и различным видам правовых отношений. Анализируя структуру правосознания в зависимости от способа отражения правовых явлений, автор выделяет познавательную часть, то есть правовоззрение и социально-психологическую часть, то есть правовую психологию [2].

В некоторых исследованиях компоненты, составляющие правосознание, именуются как знание права, отношение к праву, побуждение к выполнению предписаний [3]. Существуют и другие мнения по поводу элементов правосознания, так, например, в учебнике «Теория государства и права» [4] обозначены следующие элементы правосознания: рациональный, эмоциональный, информационный, оценочный и волевой.

С. Н. Левкович определяет правовое сознание как сложное системное образование, в состав которого в качестве подсистем входят: знание (информационный элемент правосознания); правовая идеология, включающая в себя национально-религиозный, политический, социально-экономический, философские элементы; правовая психология, включающая в себя чувства, влечения, эмоции и переживания, вызываемые поступающей индивиду информацией, связанной со знанием (изучением) права и правовых норм, правовых идей и теорий, а также информацией о вступлении субъекта в юридические отношения, нарушении или исполнении им правовых обязанностей или нарушением его юридических прав другими субъектами; воля, как средство реализации правовой установки, определяющая сущность и внешнее выражение правового сознания. С. Н. Левкович выделяет информационный, оценочный и эмоциональный элементы правосознания, кроме того исследователь включает в качестве самостоятельного компонента в структуру правосознания подсознание [5].

Знание, по мнению С. Н. Левкович, является своего рода фундаментом, на котором базируется все правосознание индивида. Выделенные знания в качестве отдельного элемента структуры правосознания основаны на разграничении в философии категорий знания и сознания, что не может быть проигнорировано социологической и правовой науками. Принимая во внимание сложившуюся терминологию, знание — «информационный» элемент правосознания, хотя некоторыми исследователями категории знания правовых норм и правосознания разграничиваются [5].

В качестве второго основного элемента правосознания С. Н. Левкович выделяется правовая идеология (интеллектуальное восприятие права), включающая рациональные компоненты. К ним относится все то, что составляет собственно правовую идеологию: взгляды, представления, правовые теории и доктрины, то есть всю умственную деятельность человека, направленную на право; логическую оценку права — правовое убеждение [5].

По мнению С. Н. Левкович, для получения наиболее полного представления о правосознании следует

признать присутствие в нем подсознательного (бессознательного) элемента. Влияние бессознательного на правосознание выражается в воздействии на ход логических мыслительных процессов совокупного опыта предыдущих поколений, осадков в памяти повторяющихся психических процессов, вербального содержания правовых мифов, формирующих особый элемент правосознания, названный базовым стереотипом, обеспечивающим взаимодействие правосознания и бессознательного [5].

Правовое сознании личности, по мнению Н. С. Токарь, представляет собой интегральный феномен, включающий познавательный, оценочный и регулятивный компоненты, которым соответствуют и аналогичные функции правосознания, находящиеся в тесном единстве друг с другом [6].

Ю. И. Жегусов выделяет следующие элементы правосознания:

— социально-правовой опыт — это совокупность знаний и умений, приобретенных на основе и в процессе непосредственного и практического взаимодействия индивида с социально-правовой реальностью общества;

— социально-правовые воззрения представляют собой образ мыслей, индивидуальную точку зрения в отношении права, правоохранительных органов, преступности и преступников, всех социальных явлений, которые связаны с применением правовых норм;

— социально-правовые установки — поведенческие позиции, готовность к определенной модели правового поведения, которые базируются и находятся в тесной взаимосвязи с социально-правовым опытом и воззрениями [7, с. 11 – 12].

Ю. В. Шумовой разработана модель индивидуального «здорового» правосознания как структурного уровня генезиса правосознания. Индивидуальное правосознание как феномен включает в себя не только естественно-правовое ядро, но и искусственно-правовую надстройку, формирующуюся в течение всей жизни в сознании человека. Искусственно-правовая надстройка — это те структурные элементы правосознания, которыми человек начинает обладать только в результате включения его в социально-правовое бытие. Структурные элементы правосознания традиционно распадаются на психолого-правовые и идеолого-правовые. Правовая психология представляет собой совокупность правовых чувств, навыков, умений, привычек, представлений, настроений и установок, позволяющих человеку ориентироваться в правовых нормах и на правовой основе регулировать свое поведение. Правовая идеология — это совокупность правовых понятий, категорий, идей, принципов, теорий, концепций, взглядов, которые выражают правовое знание. Кроме правовых знаний, правовая идеология включает в себя правовые оценки, правовые установки и формы выражения смысла действий и отношений. Правовая психология и идеология неразрывно взаимосвязаны друг с другом. Только вместе правовая психология и правовая идеология в полной мере обеспечивают правосознанию возможность выполнять свои основные функции: познавательную, оценочную, смыслообразующую и регулятивную [8].

Правовое сознание студентов Г. А. Пуленко раскрывается с позиций правовой идеологии и правовой психологии и представлено во взаимосвязи правовых знаний, правовых чувств, правовых ценностей, правовых позиций; его воспитание определяется целями и функциями права как социального регулятора и обусловлено социально-педагогической ситуацией развития личности в условиях обучения в юридическом вузе [9, с. 8].

Структурными составляющими правосознания, с точки зрения Т. В. Фединой, являются когнитивный, эмоционально-ценностный и деятельностный (поведенческий) компоненты [10].

Анализ представленных в исследованиях данных показывает, что при всем разнообразии подходов к выделению элементов правового сознания большинство исследователей отмечают наличие в его структуре когнитивного и эмоционально-оценочного компонентов.

Для проведения дальнейшей исследовательской работы важно определить критерии и показатели, характеризующие выделенные нами компоненты правового сознания учителя физической культуры, а также охарактеризовать уровни его сформированности. Анализ ряда работ позволил установить, что одни исследователи используют для названия критериев те же термины, что и для обозначения компонентов, а другие используют, как правило, синонимы к названиям выделенных компонентов.

Мы в своем исследовании для разделения понятий «компоненты правового сознания учителя физической культуры» и «критерии, определяющие степень сформированности правового сознания у будущего учителя физической культуры» используем разные термины для их обозначения.

Так эмоционально-оценочному компоненту соответствует личностный критерий, показателями которого являются: отношение личности к правовым явлениям в физкультурно-спортивной деятельности; правовые установки, регулирующие поведение учителя в педагогической практике. Когнитивному компоненту соответствует познавательный критерий, его показателями являются: наличие правовых знаний и готовность учителя физической культуры к дальнейшему их усвоению.

Выделенные критерии и показатели сформированности правового сознания у будущих учителей физической культуры позволяет нам определить и охарактеризовать соответствующие уровни.

Уровень правосознания, по мнению С. Н. Левкович, во многом определяется уровнем образования, уровнем юридических знаний. Более высокий уровень образования «освобождает» личность от патерналистского отношения к государству, делает его свободным в своих суждениях и оценках. Уровень правосознания зависит от доступности правовых знаний, от возможности удовлетворения потребности в юридической информации [5].

Исследование Г. А. Пуленко показало, что развитие правового сознания студентов в процессе изучения иностранного языка осуществляется на разных уровнях [9].

Следовательно, можно утверждать, что процесс формирования правового сознания у будущих учителей физической культуры проходит на разных уровнях:

— высокий уровень характеризуется наличием ценностного отношения личности к правовым явлениям в физкультурно-спортивной деятельности, правовых установок, отражающих желание будущего учителя физической культуры решать профессиональные проблемы в рамках правового поля, что выражается в понимании объективной необходимости соблюдения законов, уважительного отношения к ним; объем правовых знаний соответствует программным требованиям, наблюдается готовностью к дальнейшему усвоению правовых знаний;

— средний уровень характеризуется наличием определенного отношения личности к правовым явлениям в физкультурно-спортивной деятельности, правовых установок, что выражается в понимании необходимости соблюдения закона, но не всегда проявляется уважительное отношение к нормам права; недостаточный объем правовых знаний, их фрагментарность и поверхностность, проявляется пассивное отношение к дальнейшему усвоению правовых знаний;

— низкий уровень характеризуется отсутствием ценностного отношения личности к правовым явлениям в физкультурно-спортивной деятельности, правовых установок; выражается в пассивном отношении к нарушению законов, необязательности соблюдения норм права окружающими, нарушению прав других; знания правовых понятий и терминов не соответствуют программным требованиям, интерес к получению правовых знаний избирательный.

Библиографический список

1. Агеева, М. А. Правовое сознание в условиях трансформации российского общества: философский аспект : автореф. дис. ... канд. филос. наук / М. А. Агеева. — М., 2009. — 23 с.

2. Ратинов, А. Р. Структура и функции правового сознания / А. Р. Ратинов // Проблемы социологии права. Вып. 1 ; под ред. В. Н. Кудрявцева и др. — Вильнюс, 1970. — С. 178—187.

3. Правовое воспитание молодежи / отв. ред. Н. И. Козюбра, В. В. Оксамытый, П. М. Рабинович. — Киев, 1985. — 186 с.

4. Теория государства и права : учеб. / под ред. В. М. Корельского, В. Д. Перевилова. — М., 1997. — 240 с.

5. Левкович, С. Н. Социокультурные аспекты трансформации правового сознания в условиях современного российского общества : дис. ... канд. социол. наук / С. Н. Левкович. — Курск, 2002. — 164 с.

6. Токарь, Н. С. Влияние российского менталитета на правовое сознание граждан в современных условиях : дис. ... канд. филос. наук / Н. С. Токарь. — Краснодар, 2006. — 139 с.

7. Жегусов, Ю. И. Влияние криминализации общества на правовое сознание учащейся молодежи: по материалам Республики Саха (Якутия) : автореф. дис. ... канд. социол. наук / Ю. И. Жегусов. — Улан-Удэ, 2006. — 19 с.

8. Шумова, Ю. В. Философский анализ генезиса правосознания : дис. ... канд. философ. наук / Ю. В. Шумова. — Челябинск, 2007. — 145 с.

9. Пуленко, Г. А. Воспитание правового сознания будущих юристов в процессе изучения иностранного языка : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. А. Пуленко. — Ростов-на-Дону, 2009. — 23 с.

10. Федина, Т. В. Оптимизация процесса формирования правосознания курсантов военного вуза : дис. ... канд. пед. наук / Т. В. Федина. — Ульяновск, 2010. — 183 с.

КУЗНЕЦОВА Елена Александровна, соискатель кафедры педагогики.
КОЖАНОВА Марина Борисовна, доктор педагогических наук, профессор (Россия), профессор кафедры дошкольного образования.
Адрес для переписки: e-mail: kzm_diss@mai.ru

Статья поступила в редакцию: 23.01.2012 г.
© Е. А. Кузнецова, К. М. Кожанова

Информация

Конкурс лучших концепций
на создание мобильного диагностического устройства

Фонд «Сколково» объявляет об отборе лучшей концепции на создание мобильного диагностического устройства!

Предложите лучшую техническую концепцию устройства, которое сможет определять целый набор заболеваний без участия врача! Устройство должно быть простым в использовании, не требующим чтения длинных и скучных инструкций, легким и мобильным, чтобы его можно было носить с собой.

Пока похожие устройства можно увидеть только в фантастических фильмах, но последние достижения в области создания биосенсоров, облачной диагностики и миниатюризации делают разработку такого устройства вполне реальной задачей.

В отборе может принять участие любая команда, состоящая из технических и медицинских научных специалистов.

Команда, предложившая лучшее решение, получит приз в размере до 9 миллионов рублей и возможность работать в Сколково над созданием устройства, которое ждет весь мир!

Skolkovo M.D. (Skolkovo Mobile Diagnostic) — это возможность для постоянного мониторинга основных медицинских показателей, таких как артериальное кровяное давление, электрокардиография, температура и другое. Кроме того, мобильное устройство должно проводить диагностику анемии, инфекций мочевыводящих путей, сахарного диабета, нарушений сердечного ритма и ряда других заболеваний.

— Прием заявок на участие в отборе — до 2 июня 2012 года.

— Проведение полуфинала отбора (оценка заявок экспертной панелью отбора) — 2 июня — 3 июля 2012 года.

— Объявление финалистов отбора — 1 августа 2012 года.

— Представление концепции устройства — 2 августа — 2 ноября 2012 года.

— Определение победителя — 12 декабря 2012 года.

Источник: http://www.rsci.ru/grants/grant_news/284/232020.php (дата обращения: 12.05.2012).

УДК 796/8 (06)

А. И. МЕНЬЩИКОВ

Областная спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 2, г. Курган

ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНЫХ ОТЯГОЩЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ДИНАМИЧЕСКОЙ СИЛЫ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

При выполнении упражнений, максимально приближенных по своей биодинамической структуре к соревновательному упражнению, был проведен формирующий педагогический эксперимент, в котором приняли участие 22 борца (все мастера спорта). Выявлено, что интенсивные отягощения более выраженно влияют на величину прироста показателей функционирования нервно-мышечной системы борцов весовых категорий 66—74 кг по сравнению с весовыми категориями 55—60 кг.

Ключевые слова: стартовая сила, мощность работы, взрывная сила, борцы весовой категории 55—60 и 66—74 кг.

Введение. Развитие динамической силы может успешно осуществляться только при условии учета индивидуальных физических и функциональных особенностей того или иного спортсмена. Однако в практике подготовки высококвалифицированных борцов в этом вопросе нет единого мнения. Так, многие авторы отмечают, что методы, которые используются для развития силы при подготовке борцов, во-первых, не являются интенсивными [1 – 4] и, во-вторых, не учитывают функциональные возможности нервно-мышечной системы спортсменов [5, 6]. Определенный вклад в разработку методики применения интенсивных отягощений для формирования динамической силы у юных борцов греко-римского стиля внесли исследования В.В. Рожковца [4] и специальной силы у высококвалифицированных борцов тяжелых весовых категорий — в работе В. Б. Уруймагова [6].

Сформулированы противоречия между известными физиологическими научными данными об эффективности совершенствования динамической силы с применением интенсивных отягощений [7, 8] и отсутствием технологий их применения в процессе годового цикла тренировки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.

Цель исследования. Выявить особенности проявления динамической силы при выполнении упражнений, максимально приближенных по своей биодинамической структуре к соревновательному упражнению в партере.

Методика и организация исследования. Чтобы выяснить особенности проявления динамической силы при выполнении упражнений, максимально приближенных по своей биодинамической структуре к соревновательному упражнению, был проведен формирующий педагогический эксперимент на базе специализированной школы олимпийского резерва с участием высококвалифицированных борцов греко-римского стиля (городов Кургана и Краснодара). В исследовании приняли участие две группы спортсменов — 10 борцов в весовой категории 55 – 60 кг и 12 борцов — 66 – 74 кг (МС и МСМК).

Программа регистрация динамической силы включает в себя блок съема параметров (тензометрический датчик и датчик перемещения), блок преобразования сигналов, блок обработки и отображения информации — в графической или табличной форме. Автоматизированная обработка информации осуществлялась следующим образом: ввод регистрируемых параметров, предварительная обработка сигналов, тарировка входных параметров, вывод графического отображения входных параметров, математическая обработка параметров двигательных действий спортсмена. Компьютеризированный исследовательский комплекс борцов был разработан в научно-исследовательском институте проблем физической культуры и спорта при Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма под руководством профессора Л.С. Дворкина.

Упражнение выполнялось следующим образом: 1-е действие — поднимание снаряда от помоста до колен (динамический режим), 2-е действие — удержание снаряда в течение 5 с на уровне колен (изометрический режим) и 3-е действие — подрыв снаряда до полного выпрямления ног и туловища (динамический режим). Были исследованы следующие силовые показатели: стартовая сила мышц, в кг (Q), мощность работы при выполнении статического напряжения, в кгм/с (N) и максимум взрывного усилия, в кг/с (Fmax). Оценивались результаты изменений силовых показателей борцов двух весовых групп (55 – 60 и 66 – 74 кг) в течение годовой подготовки. Анализ результатов педагогического эксперимента осуществлялся с учетом трех макроциклов силовой подготовки борцов.

В первом макроцикле (подготовка к чемпионату России) до 2/3 времени силовой подготовки было направлено на тренировку с отягощениями в 50 – 70% и 1/3 времени — 80% от максимального для развития взрывной силы.

Во втором макроцикле (подготовка к чемпионату Европы) силовая подготовка становится более интенсивной (рис. 1). На этом этапе подготовки борцов до 80% тренировочного времени уделялось на выполнение силовой нагрузки в 70 – 80% и 20% времени — 80 – 90% от максимального.

В третьем макроцикле (подготовка к чемпионату мира) осуществлялось повышение интенсификации специальной силовой подготовки. Для этого до 60% от общего объема силовой подготовки отводится отягощениям в 85 – 100% от максимального для развития взрывной силы и 40% времени — отягощениям 70 – 80% для развития — статико-динамической силы.

Результаты исследования. *Стартовая сила мышц, в кг* (Q). Регистрация Q происходило во время выполнения отрыва штанги от помоста (рис. 1).

Известно, что от уровня развития стартовой силы во многом зависит успешность выполнения технико-тактических действий борца, особенно в партере при отрыве соперника от ковра (9). Исследования показали, что наибольший прирост стартовой силы у борцов малых и средних весовых категорий был зафиксирован в третьем макроцикле подготовки и был равен у атлетов весовых категории 55 – 60 кг — 15% в третьем микроцикле, а борцов 66 – 74 кг весом — 16% в четвертом микроцикле третьем блоке подготовки. Показатель Q в первом макроцикле (четыре микроцикла) составил у борцов весовых категорий 55 – 60 кг — 14%, во втором макроцикле — 28% и в третьем макроцикле — 50%; у борцов весовой категории 66 – 74 кг соответственно — 20, 22 и 54%. В целом средний показатель прироста Q за весь период годовой силовой подготовки борцов был наибольший и составил у борцов весовых категории в 55 – 60 кг — 30,7%, а у атлетов весовых категорий 66 – 74 кг — 32%.

Мощность работы при выполнении статического напряжения, в кгм/с (N). Известно, что за мощность принимается работа, отнесенная к единице времени (N = A/t), то есть «механическая работа» на «время», за которое она произведена. Следовательно, этот показатель силовой подготовки имеет важное значение в тренировочном процессе борцов (рис. 2). Динамика прироста показателей мощности работы оценивалась при выполнении удержания штанги в статической позе в течение 5 с у борцов различной весовой категории. Наши исследования показали, что прирост мощности работы у борцов малых и средних весовых категорий в пределах от 8 до 10% в микроцикле был зафиксирован во всех трех макроциклах подготовки. При этом следует отметить тот факт, что N изменялась по волнообразной кривой, как в течение одного макроцикла, так и на протяжении всего года.

Сумма прироста N в первом макроцикле подготовки борцов в целом за четыре микроцикла составила у атлетов весовых категорий 55 – 60 кг — 23%, во втором макроцикле — 30% и в третьем макроцикле — 39%, а у борцов весовой категории 66 – 74 кг соответственно — 16, 15 и 17%. В целом средний показатель прироста N за весь период годовой силовой подготовки борцов составил у атлетов весовых категории в 55 – 60 кг — 30,6%, а у атлетов весовых категорий 66 – 74 кг — 16%.

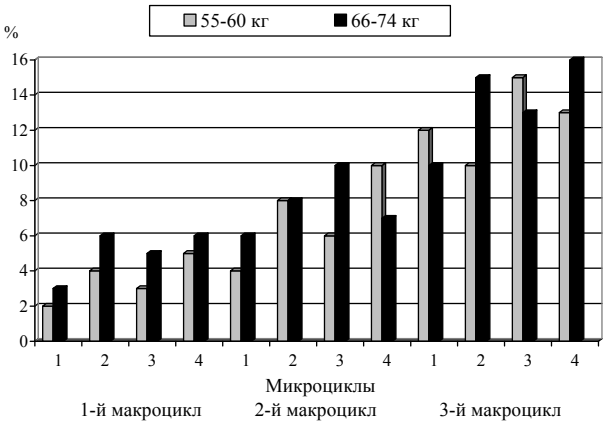

Рис. 1. Динамика прироста показателей стартовой силы мышц (Q) у борцов греко-римского стиля различной весовой категории при подготовке к основным соревнованиям года. 1-й макроцикл – региональные соревнования, 2-й макроцикл – чемпионат России и 3-й макроцикл – международные соревнования

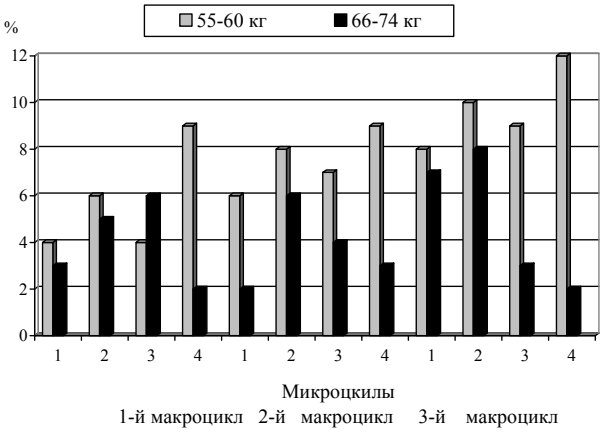

Рис. 2. Динамика прироста показателей мощности работы (N) при выполнении удержания штанги в статической позе в течение 5 с у борцов различной весовой категории при подготовке к основным соревнованиям года (обозначения те же, что и на рис. 1: 1-й макроцикл – региональные соревнования, 2-й макроцикл – чемпионат России и 3-й макроцикл – международные соревнования)

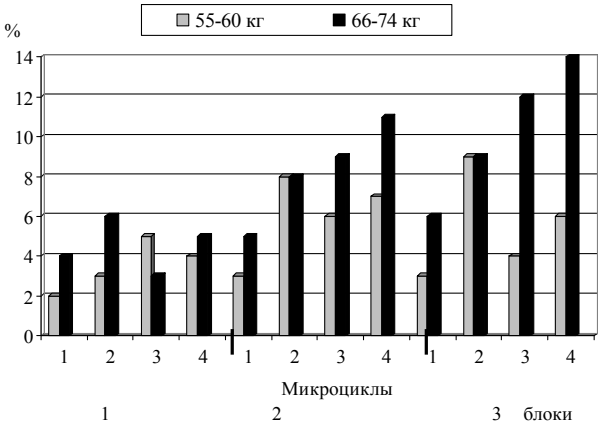

Рис. 3. Динамика прироста максимума взрывного усилия (Fmax) у борцов греко-римского стиля различных весовых категорий при подготовке к основным соревнованиям года

Максимум взрывного усилия, в кг/с (Fmax). Наши исследования показали, что наибольший прирост Fmax у борцов весовой категории 55 – 60 кг был зафиксирован во втором и третьем блоках подготовки, а у борцов 66 – 74 кг — в третьем блоке (рис. 3). Максимальная величина прироста Fmax была равна у атлетов весовых категории 55 – 60 кг — 9%, а у борцов весовых категорий 66 – 74 кг — 14%. Сумма прироста Fmax в первом макроцикле подготовки борцов составила у атлетов весовых категорий 55 – 60 кг — 14%, во втором макроцикле — 31% и в третьем макроцикле — 22%; соответственно у борцов весовых категорий 66 – 74 кг — 18, 33 и 41%.

Средний показатель прироста Fmax в первой группе борцов был равен в первом макроцикле подготовки — 3,5, во втором — 7,8 и третьем макроцикле — 5,5%; во второй группе борцов соответственно — 4,5, 8,3 и 10,3%. Средний показатель прироста Fmax за весь период годовой силовой подготовки борцов составил у атлетов весовых категории 55 – 60 кг — 22,2%, а у атлетов весовых категорий 66 – 74 кг — 31%.

Выводы. Выявлено, что интенсивные отягощения (от 70 до 100% максимального) более выраженно влияют на величину прироста показателей функционирования нервно-мышечной системы борцов весовых категорий 66 – 74 кг по сравнению с весовыми категориями 55 – 60 кг. Так, через год специальной силовой подготовки относительный показатель прироста мощности (N) у борцов весовых категорий 66 – 74 кг оказался выше на 14% по сравнению с борцами весовых категории 55 – 60 кг ($P<0,01$), а взрывной силы (Fmax) — соответственно на 8,8% ($P<0,05$). Специальная силовая подготовка борцов весовых категорий 55 – 60 и 66 – 74 кг с применением интенсивных отягощений позволяет достичь за год наиболее высокого уровня прироста стартовой силы (Q) (соответственно на 32 и 30,7% — $P>0,05$).

Библиографический список

1. Базовая техника дзюдо в стойке / Я. К. Коблев [и др.]. — Майкоп : АТУ, 1995. — 142 с.

2. Иванов, И. И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля : дис. ... канд. пед. наук / И. И.Иванов. — Краснодар, 2002. — 185 с.

3. Новиков, А. А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств / А. А. Новиков // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 9. — С. 50 – 56.

4. Рожковец, В. В. Научно-педагогические основания применения дозированных отягощений для развития взрывной силы у подростков (на примере бегунов на короткие дистанции и борцов греко-римского стиля) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Рожковец. — Краснодар, 2007. — 24 с.

5. Дворкин, Л. С. Методика базовой силовой подготовки спортсменов : учебное пособие / Л. С. Дворкин, И. Л. Дворкин, В. В. Рожковец. — Краснодар : КГУФКСТ, 2006. — 99 с.

6. Уруймагов, В. Б. Специальная силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля тяжелых весовых категорий : дис. ... канд. пед. наук / В. Б. Уруймагов. — Майкоп, 2009. — 187 с.

7. Aagaard P. Neural adaptation to resistance training: changes in evoked V-wave and H-reflex responses / P. Aagaard, E. B. Simonsen, J. L. Andersen, S. P. Magnusson, P. Dyhre- Poulsen // J Appl Physiol 2002 ; 92 : 2309 — 318.

8. Башкин, В. М. Изменение взрывной мышечной силы спортсменов в зависимости от выполненной тренировочной нагрузки / В. М. Башкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — СПб., 2009. — С. 16 – 19.

МЕНЬЩИКОВ Александр Иванович, зам. директора по спортивной работе областной спортивной детско-юношеской школы олимпийского резерва №2, старший тренер сборной России по греко-римской борьбе Центра спортивной подготовки сборных команд России, соискатель кафедры теории и методики борьбы, бокса и тяжелой атлетики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер России.
Адрес для переписки: MenshikovAlexsander@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 09.02.2012 г.

© А. И. Меньщиков

Книжная полка

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие. / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : АЛЬФА-М* Инфра-М, 2011. – 336 с. – Гриф МО РФ. – ISBN 978-5-98281-157-8.

Учебное пособие построено на основе современного валеологического мировоззрения. Раскрывает ведущие факторы здоровья: культуротворчество и здравотворчество; основы здорового образа жизни; взаимосвязь здоровья с окружающей средой и физической культурой. Соответствует образовательному стандарту для среднего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура». Для студентов средних специальных учебных заведений. Представляет интерес для студентов и преподавателей вузов.

Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : Учебное пособие для вузов / Л. И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Academia, 2010. – 272 с. – Гриф УМО МО РФ. – ISBN 978-5-7695-5284-7.

В учебном пособии рассмотрены методологические основы физической культуры и спорта, представлена методология организации конкретного социологического исследования в сфере физической культуры и спорта. Основной задачей учебного пособия является формирование у студентов социологического мышления, предусматривающего адекватное понимание социальных проблем в сфере физической культуры и спорта и механизмов их эффективного решения. Для студентов высших учебных заведений. Может быть полезно аспирантам, научным работникам, преподавателям высших физкультурных учебных заведений и факультетов педагогических вузов.

УДК 796.82

Ю. Ю. КРИКУХА
А. С. КУЗНЕЦОВ
А. В. ГЛАЗИСТОВ

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, г. Набережные Челны

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В данной статье представлены результаты многолетнего исследования, направленного на совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля 16—19 лет. Авторам удалось повысить качество технико-тактической подготовки борцов за счет формирования индивидуальных технико-тактических арсеналов при борьбе стоя с учетом встречи с вероятными противниками, обладающими различными пропорциями и длиной тела, с учетом особенностей использования ими различных захватов, а также использования различных тактических способов и стилей ведения борьбы.

Ключевые слова: индивидуализация, технико-тактическая подготовка, спортивное совершенствование, соревновательная деятельность, эффективность.

Проблема. Содержание программ по греко-римской борьбе для детско-юношеских спортивных школ и школ олимпийского резерва на этапе спортивного совершенствования не способствует формированию разнонаправленных индивидуальных технико-тактических арсеналов в условиях встречи с противниками различных длин и пропорций тела, использующими различные «нестандартные» захваты, а также в условиях встречи с противниками, использующими различные способы воздействия и тактические стили ведения поединка. Проблема совершенствования технико-тактической подготовки может быть успешно решена, если выявленные недостатки найдут свое решение в научных исследованиях.

Актуальность. Российские борцы греко-римского стиля доминируют на мировой спортивной арене. Несмотря на это, как показали результаты последних Олимпийских игр в Афинах в 2004 г. и в Пекине 2008 г., имеет место серьезное соперничество и надеяться только на возможность поиска функционально одаренных спортсменов — значит потерять ранее завоеванные позиции. Обостряющаяся конкуренция на мировой спортивной арене требует научно обоснованных подходов к организации индивидуальной технико-тактической подготовки, начиная с этапа спортивного совершенствования юношей 16—19 лет для формирования полноценного олимпийского резерва [1]. Процесс индивидуальной подготовки юношей 16—19 лет целесообразно начинать на этапе спортивного совершенствования, когда, как правило, уже сформировались индивидуальные пропорции тела [2, 3]. Однако в программах и методических рекомендациях по греко-римской борьбе нет алгоритмов для проведения технических действий в условиях смены взаимных длин и пропорций тела. По данным педагогических наблюдений, отсутствие планового обучения борцов особенностям борьбы с использованием различных захватов приводит их к неспособности противостоять борцам, использующим нестандартные, сковывающие захваты. В связи с необходимостью сужения индивидуального технико-тактического арсенала, борцу необходимо владеть способностью противостоять противникам, использующим различные методы воздействия и тактические стили ведения поединка, что не находит отражения в программах и методических рекомендациях для этапа спортивного совершенствования.

Цель исследования — повысить качество индивидуальной технико-тактической подготовки борцов 16—19 лет и способствовать достижению высоких спортивных результатов на этапе спортивного совершенствования по греко-римской борьбе за счет разработки теоретически обоснованной и экспериментально проверенной методики.

Гипотеза исследования. Предполагается, что разработанная методика индивидуальной технико-

тактической подготовки юношей 16 – 19 лет для этапа спортивного совершенствования по греко-римской борьбе позволит повысить результативность борцов за счет использования модели пространственно-смысловой технико-тактической деятельности, а также за счет формирования индивидуальных технико-тактических арсеналов:

— с учетом встречи с противниками различных пропорций и длины тела;

— с учетом встречи с противниками, использующими «нестандартные» сковывающие захваты, связанные с изменением собственной стойки;

— с учетом встречи с противниками, использующими различные стили ведения поединков.

Задачи исследования:

1. Выявить типовые характеристики вероятных противников, обладающих различной длиной и пропорциями тела, а также разработать рекомендации для борцов греко-римского стиля при условии встречи с ними.

2. Выявить содержание разнонаправленных технико-тактических арсеналов с учетом встречи с противниками, использующими различные захваты в условиях одноименной и разноименной взаимных стоек.

3. Определить наиболее вероятные методы воздействия на противника и стили ведения схватки в греко-римской борьбе.

4. Разработать методику индивидуальной технико-тактической подготовки по греко-римской борьбе для этапа спортивного совершенствования, а также экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

Методы исследования: анализ и обобщение специальной литературы; анкетный опрос специалистов; педагогическое наблюдение; модельный эксперимент; тестирование специальной физической подготовленности; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в три этапа. ***На первом этапе*** исследования осуществлялись анализ и обобщение научно-методической литературы, формулировались противоречие и проблема исследования, определялись объект и предмет исследования, основные положения гипотезы, формулировались цель и задачи исследования, был организован и проведен модельный эксперимент, осуществлялась первая часть педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью квалифицированных борцов. ***На втором этапе*** проводилась вторая часть педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью квалифицированных борцов, осуществлялся анкетный опрос специалистов и спортсменов, разрабатывалась экспериментальная методика технико-тактической подготовки по греко-римской борьбе на этапе спортивного совершенствования, организовывался и проводился трехлетний педагогический эксперимент, направленный на практическое обоснование эффективности применения этой методики в учебно-тренировочном процессе борцов 16 – 19 лет. Экспериментальная работа проводилась на базе отделения греко-римской борьбы БОУ ОО ДОД «СДЮСШОР» г. Омска. ***На третьем этапе*** исследования проводились контрольные соревнования между борцами контрольной и экспериментальной групп, осуществлялся качественный и количественный анализ экспериментальных данных.

Результаты исследования. По мнению специалистов, количество используемых борцами приемов индивидуально, но сужается по мере совершенствования спортивного мастерства [1]. Большинство борцов высокой квалификации имеют один «коронный» прием, который приходится скрывать большим числом вспомогательных технических действий и выжидать подходящего момента для его успешного проведения [4]. На наш взгляд, этот путь не является оптимальным. Тем не менее по мере продвижения к высшему спортивному мастерству сужать технический арсенал необходимо. Данные наших педагогических наблюдений, проводимых с учетом разнонаправленности технического арсенала, свидетельствуют о том, что технические арсеналы борцов греко-римского стиля при борьбе стоя весьма ограничены и заужены, что теряется возможность формирования комбинационной борьбы в стойке.

Основным направлением сокращения числа приемов для индивидуального комплекса, на наш взгляд, является избавление от тактически однотипных приемов с оставлением хотя бы по одному из каждого раздела борьбы.

Арсенал бросков меняется в зависимости от взаимной стойки: один и тот же бросок при проведении его в условиях различных взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость меняет свою пространственную структуру [1, 5 – 7]. Результаты педагогического наблюдения соревновательной технико-тактической деятельности борцов греко-римского стиля свидетельствуют о том, что большинство борцов предпочитают бороться в определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость и успешно борются в условиях определенной взаимной стойки. Этот факт снижает результативность их действий в условиях смены стоек противниками.

Процесс индивидуальной подготовки целесообразно начинать на этапе спортивного совершенствования, когда, как правило, уже сформировались индивидуальные пропорции тела [2, 3]. До сих пор нет методических рекомендаций и алгоритмов для проведения технических действий в условиях смены взаимных длин и пропорций тела противников в греко-римской борьбе. В результате анализа специальной литературы, анализа соревновательной деятельности и данных анкетного опроса квалифицированных борцов нами выявлено, что борцу необходимо быть готовым к встрече с возможным противником, обладающим по отношению к нему следующими основными усредненными характеристиками:

1. Тем же ростом, теми же пропорциями. 2. Тем же ростом, более сильным плечевым поясом. 3. Тем же ростом, менее сильным плечевым поясом. 4. Бóльшим ростом, тем же плечевым поясом. 5. Бóльшим ростом, более сильным плечевым поясом. 6. Бóльшим ростом, менее сильным плечевым поясом. 7. Меньшим ростом, тем же плечевым поясом. 8. Меньшим ростом, более сильным плечевым поясом. 9. Меньшим ростом, менее сильным плечевым поясом.

В результате анализа специальной литературы, анализа соревновательной деятельности и данных анкетного опроса квалифицированных борцов нами разработаны типовые рекомендации для спортсменов при встрече с вероятными противниками, обладающими различной длиной и пропорциями тела.

Что касается борьбы в различных захватах, то в процессе схватки все время происходит борьба за удобный для проведения основного приема захват, теснения, маневр руками для того, чтобы не дать про-

тивнику приобрести выгодный захват [1]. В результате педагогических наблюдений соревновательной деятельности выявлено, что далеко не все борцы могут бороться в условиях различных захватов, тем более при смене противником взаимной стойки. На наш взгляд, в этом направлении возможен путь, связанный с готовностью борца вести схватку при различных захватах противника, а также при смене противником взаимной стойки. При этом борец должен обладать способностью к одновременной смене стойки и захвата как основе для проведения неожиданного броска.

В результате модельного эксперимента по апробации проведения бросков и сбиваний в условиях греко-римской борьбы нами установлены оптимальные технико-тактические комплексы для условий различных захватов.

Отсутствие планового обучения борцов особенностям методов воздействия на противника и стилям ведения схватки приводит их к неспособности противостоять некоторым борцам, использующим различные методы воздействия и стили ведения схватки [1]. В связи с необходимостью сужения индивидуального тактического арсенала, борцу достаточно владеть способностью противостоять противникам, использующим различные методы воздействия на противника и стили ведения поединка [6, 7], что и должно обеспечиваться в процессе индивидуальной тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования.

Таким образом, нам была необходима организация индивидуальной технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования для повышения результативности соревновательных технико-тактических действий и адаптации к условиям встречи с противниками различных пропорций и длины тела, использующими различные «нестандартные» захваты, а также различные стили ведения поединка и методы воздействия на противника, т.к. произвольное формирование индивидуальных технико-тактических арсеналов не может обеспечить надежности соревновательной деятельности. В связи с вышеизложенным, целесообразно организовывать технико-тактическую подготовку таким образом, чтобы каждый борец вынужден был побывать в процессе технико-тактической подготовки во всех возможных в соревновательной схватке ситуациях.

Занятия с контрольной группой проводились по традиционной методике, в соответствии с программой по греко-римской борьбе (2004).

Занятия с экспериментальной группой проводились по разработанной нами методике в течение трех лет этапа спортивного совершенствования.

На первом году педагогического эксперимента шло формирование и совершенствование индивидуальных технико-тактических арсеналов в стойке при встрече с противниками различных пропорций и длины тела.

На втором году педагогического эксперимента шло формирование и совершенствование индивидуальных технико-тактических арсеналов в стойке при встрече с противниками, использующими различные нестандартные захваты при различных взаимоположениях борцов.

На третьем году педагогического эксперимента шло формирование и совершенствование индивидуальных технико-тактических арсеналов в стойке при встрече с противниками, использующими различные стили ведения поединков.

По прошествии года обучения на этапе спортивного совершенствования для проверки степени эффективности введения методики индивидуальной технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе, с помощью которой должна сформироваться способность противостоять противникам различных пропорций и длины тела, были проведены контрольные соревнования между участниками обеих групп с приглашением представителей других спортивных коллективов. Всего было зафиксировано 126 схваток участников эксперимента, каждый из которых провел не менее шести схваток. Участники экспериментальной группы по количественному показателю эффективности (0,399 ± 0,008), качественному показателю эффективности (0,304 ± 0,009), показателю выигрышности (0,521 ± 0,006) превосходят участников контрольной группы.

Таким образом, можно сказать, что организация подготовки по формированию индивидуальных технико-тактических арсеналов на первом году этапа спортивного совершенствования значительно повышает результативность соревновательных технико-тактических действий и высокую степень адаптации к меняющимся биомеханическим условиям при встречах с противниками различной длины и пропорций тела (табл. 1).

По прошествии второго года обучения на этапе спортивного совершенствования для проверки степени эффективности введения методики индивидуальной технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе, с помощью которого должна сформироваться способность противостоять противникам, использующим различные захваты, были проведены контрольные соревнования между участниками обеих групп с приглашением представителей других спортивных коллективов. Всего было зафиксировано 108 схваток участников эксперимента, каждый из которых провел не менее шести схваток. Участники экспериментальной группы по количественному показателю эффективности (0,408 ± 0,009), качественному показателю эффективности (0,293 ± 0,01), показателю выигрышности (0,514 ± 0,005) также превосходят участников контрольной группы.

Организация подготовки по формированию индивидуальных технико-тактических арсеналов на втором году этапа спортивного совершенствования значительно повышает результативность соревновательных технико-тактических действий и степень адаптации к меняющимся биомеханическим условиям при использовании противником различных захватов, даже без прохождения предварительной базовой подготовки по изучению всех возможных захватов (табл. 2).

Таблица 1

Результаты соревновательной деятельности юношей 16–17 лет в конце первого года педагогического эксперимента

№ п/п	ПА		КОПЭ		КАПЭ		В (б)	
	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э
n	14	14	14	14	14	14	14	14
M	0,389	0,395	0,354	0,399	0,245	0,304	0,496	0,521
σ	0,045	0,035	0,042	0,03	0,046	0,034	0,02	0,021
m	0,012	0,009	0,011	0,008	0,012	0,009	0,006	0,006
t β	0,372		3,225		3,835		3,174	
t кр	2,1448		2,1448		2,1448		2,1448	
p	≥ 0,05		≤ 0,05		≤ 0,05		≤ 0,05	

Таблица 2

Результаты соревновательной деятельности юношей 17–18 лет в конце второго года педагогического эксперимента

№ п/п	ПА		КОПЭ		КАПЭ		В (б)	
	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э
n	12	12	12	12	12	12	12	12
M	0,37	0,391	0,366	0,408	0,244	0,293	0,497	0,514
σ	0,051	0,022	0,039	0,032	0,044	0,035	0,019	0,017
m	0,015	0,007	0,011	0,009	0,013	0,01	0,006	0,005
t β	1,275		2,875		3,013		2,313	
t кр	2,1788		2,1788		2,1788		2,1788	
p	≥ 0,05		≤ 0,05		≤ 0,05		≤ 0,05	

Таблица 3

Результаты соревновательной деятельности юношей 18–19 лет в конце третьего года педагогического эксперимента

№ п/п	ПА		КОПЭ		КАПЭ		В (б)	
	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э
n	12	12	12	12	12	12	12	12
M	0,359	0,374	0,361	0,393	0,239	0,285	0,487	0,514
σ	0,042	0,019	0,03	0,023	0,046	0,028	0,025	0,019
m	0,012	0,006	0,009	0,007	0,014	0,008	0,007	0,006
t β	1,113		2,856		2,961		3,046	
t кр	2,1788		2,1788		2,1788		2,1788	
p	≥ 0,05		≤ 0,05		≤ 0,05		≤ 0,05	

По прошествии третьего года обучения на этапе спортивного совершенствования для проверки степени эффективности введения методики индивидуальной технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе, с помощью которой должна сформироваться способность противостоять противникам, использующим различные методы воздействия на противника и различные стили борьбы, были проведены контрольные соревнования между участниками обеих групп с приглашением представителей других спортивных коллективов. Всего было зафиксировано 108 схваток участников эксперимента, каждый из которых провел не менее шести схваток. Участники экспериментальной группы по количественному показателю эффективности (0,393 ± 0,007), качественному показателю эффективности (0,285 ± 0,008), показателю выигрышности (0,514 ± 0,006) превосходят участников контрольной группы.

Организация подготовки по формированию индивидуальных технико-тактических арсеналов на третьем году этапа спортивного совершенствования значительно повышает результативность соревновательных технико-тактических действий и степень адаптации к меняющимся условиям при использовании противником различных методов воздействия и стилей ведения поединка (табл. 3).

Выводы.

1. Формирование на первом году этапа спортивного совершенствования индивидуальных технико-тактических арсеналов юношей 16–17 лет на основе адаптации собственных технико-тактических действий к типовым динамическим ситуациям и особенностям вероятных противников, обладающих различными пропорциями и длиной тела, позволяет повысить результативность соревновательной деятельности.

2. Формирование на втором году этапа спортивного совершенствования индивидуальных технико-тактических арсеналов юношей 17–18 лет на основе адаптации собственных технико-тактических действий к типовым динамическим ситуациям и особенностям различных захватов в условиях одноименной и разноименной взаимных стоек, позволяет обеспечить оптимальное сужение индивидуального арсенала бросков, сваливаний и сбиваний, повысить результативность соревновательной деятельности.

3. Формирование на третьем году этапа спортивного совершенствования индивидуальных технико-тактических арсеналов юношей 18–19 лет на основе адаптации собственных технико-тактических действий к типовым особенностям ведения схватки с противниками, использующими различные способы воздействия и стили борьбы, позволяет повысить результативность соревновательной деятельности в условиях возможной непредсказуемости предстоящих поединков.

Библиографический список

1. Кузнецов, А. С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе / А. С. Кузнецов. – Набережные Челны : КамПИ, 2002. – 325 с.

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

3. Robergs, R.A. Fisiologia do Exercicio / R.A. Robergs, S.O. Roberts. – Sao Paulo : Phorte Editora, 2002. – 490 p.

4. Коблев, Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо : дис. ... д-ра пед. наук / Я. К. Коблев. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 328 с.

5. Шулика, Ю. А. Технико-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки : учеб. пособие для интов ФК / Ю. А. Шулика. – Краснодар : Краснодар. кн. изд-во, 1988. – 142 с.

6. Шулика, Ю. А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю. А. Шулика. – Краснодар, 1993. – 32 с.

7. Шулика, Ю. А. Борьба греко-римская : учебник для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, техникумов ФК и училищ спорт. резерва / Ю. А. Шулика ; под общ. ред. Ю. А. Шулики. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 796 с.

8. Подливаев, Б. А. Греко-римская борьба : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / Б. А. Подливаев, Г. М. Грузных. – М. : Советский спорт, 2004. – 272 с.

КРИКУХА Юрий Юрьевич, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики борьбы и силовых видов спорта Сибирского государственного университета культуры и спорта, г. Омск.
Адрес для переписки: e-mail: omskwrest@yandex.ru

КУЗНЕЦОВ Александр Семёнович, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и борьбы Набережночелнинского филиала Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, г. Набережные Челны.
Адрес для переписки: e-mail: kamgafksit@mail.ru

ГЛАЗИСТОВ Александр Валерьевич, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и борьбы Набережночелнинского филиала Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.
Адрес для переписки: e-mail: alex-glazistov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.04.2012 г.
© Ю. Ю. Крикуха, А. С. Кузнецов, А. В. Глазистов

УДК 796/799

Н. Н. ПАШКОВА

Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова, г. Чебоксары

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГОНЩИКОВ В МАУНТИНБАЙКЕ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТРЕНАЖЕРОВ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ТРАССЫ

В статье представлена классификация технических приемов маунтинбайка с учетом рельефа местности и особенностей грунта соревновательной трассы, представлены и охарактеризованы оригинальные специализированные тренажеры и тренировочная трасса для технической подготовки гонщиков в маунтинбайке, раскрывается содержание методики технической подготовки с их применением, приводятся результаты педагогического эксперимента, подтверждающие высокую практическую эффективность применения этой методики.

Ключевые слова: маунтинбайк, методика, техническая подготовка, тренажеры, тренировочная трасса.

Зрелищность соревнований маунтинбайка является притягательной для телевидения, рекламы, что способствует его развитию как одного из экстремальных видов спорта. Наметившаяся в последние годы тенденция к повышению экстремальности через включение в соревновательные трассы сложных технических участков делает гонку зрелищной, но, одновременно, и очень опасной для жизни и здоровья спортсменов.

Например, на чемпионате мира 2011 года из 86 стартовавших гонщиц не дошли до финиша 18 человек из-за получения травм и поломок велосипеда. В сложившихся условиях существенно возрастает значимость высокого уровня технического мастерства, что предполагает творческий поиск и разработку новых, более эффективных методик технической подготовки спортсменов.

Одним из основных методических положений системы подготовки спортсменов высокой квалификации выступает установка на моделирование в тренировочном процессе условий соревновательной деятельности [1—4 и др.]. Поэтому в качестве основных тренировочных средств технической подготовки в маунтинбайке должны выступать упражнения, максимально приближенные к соревновательным действиям [5].

Возможности систематического и круглогодичного применения этих тренировочных средств могут быть существенно расширены через создание специализированных тренажеров и тренировочных трасс, моделирующих условия соревновательной деятельности в маунтинбайке.

В связи с этим цель исследования заключалась в выявлении и научном обосновании теоретических и организационно-методических основ совершенствования технической подготовки квалифицированных гонщиков в маунтинбайке на основе создания и применения специализированных тренажеров и тренировочных трасс.

Для достижения цели исследования последовательно решались три **задачи:**

1. Осуществить анализ и систематизацию технических приемов маунтинбайка.

2. Создать специализированные тренажеры и тренировочную трассу, моделирующие условия соревновательной деятельности в маунтинбайке.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования технической подготовки квалифицированных гонщиков на основе применения специализированных тренажеров и тренировочной трассы.

Результаты исследования. Технические приемы маунтинбайка систематизированы нами на три группы: приемы езды на велосипеде, приемы бега с велосипедом и приемы перехода с езды на велосипеде на бег и обратно.

Езда на велосипеде осуществляется тремя техническими приемами: езда сидя в седле, езда стоя над седлом и езда способом «танцовщица». В свою очередь, эти технические приемы реализуются в способах езды на старте и по дистанции. Технические приемы бега с велосипедом включают приемы бега с транспортировкой и буксировкой велосипеда. Технические приемы перехода с езды на велосипеде на бег и обратно включают приемы поднимания и опускания велосипеда, спрыгивания и запрыгивания на велосипед.

Способы выполнения технических приемов езды

на велосипеде, бега с велосипедом и перехода с езды на велосипеде на бег и обратно различаются в зависимости от рельефа местности и особенностей грунта соревновательной трассы.

Нами созданы:

— специализированный тренажер для маунтинбайка, который позволяет моделировать условия езды на крутых подъемах, спусках и острых поворотах;

— тренажер «кросс-кантри», который позволяет моделировать условия езды по участкам трассы с различными особенностями грунта (каменистый неровный грунт, песок, грязь, болото, узкая колея);

— групповой тренажер, который позволяет моделировать условия езды при физическом контакте с соперниками и притирки колес;

— велотренажер «Экстрим», который позволяет моделировать условия применения прыжков на велосипеде с преодолением естественных и искусственных препятствий;

— комплексный тренажер, который позволяет моделировать условия езды при преодолении всех экстремальных участков соревновательной трассы, различающихся особенностями рельефа местности, особенностями грунта и физического контакта с соперником;

— специализированная тренировочная трасса, которая позволяет моделировать и постепенно усложнять максимально приближенно к естественным условиям преодоления всех имеющихся в современном маунтибайке экстремальных участков соревновательной трассы.

Организационно-методическими особенностями совершенствования технической подготовки квалифицированных гонщиков с использованием специализированных тренажеров и тренировочной трассы являются:

— постепенное и последовательное усложнение условий выполнения технических приемов;

— индивидуализация процесса овладения техническими приемами с учетом уровня технической подготовленности каждого спортсмена;

— создание условий для профилактики спортивного травматизма при выполнении технических приемов;

— интегрированное решение задач специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки после овладения техническими приемами на уровне навыка;

— применение упражнений на специализированных тренажерах и тренировочной трассе с учетом задач отдельных циклов учебно-тренировочного процесса (микроциклов, мезоциклов и макроциклов).

Для практического обоснования эффективности применения разработанной нами методики совершенствования технической подготовки в годичном цикле тренировки квалифицированных гонщиков в маунтинбайке нами был организован и проведен формирующий педагогический эксперимент.

В эксперименте приняли участие 18 спортсменок высокого класса в возрасте от 18 до 25 лет. Из них 6 человек на начало эксперимента имели звание мастера спорта, 8 — являлись кандидатами в мастера спорта и 4 гонщицы имели первый спортивный разряд. Эксперимент проводился с сентября 2010 года по июнь 2011 года в течение годичного цикла тренировки и состоял из трех периодов, отличающихся целевыми задачами и преимущественной направленностью применяемых тренировочных средств. Все испытуемые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную, В каждой из групп было 3 мастера спорта, 4 кандидата в мастера спорта и 2 спортсмена первого спортивного разряда. Объем, интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок испытуемых обеих групп были относительно одинаковыми. Также существенно не различалось построение учебно-тренировочного процесса в рамках его отдельных циклов (микроциклов, периодов и этапов).

В технической подготовке испытуемых контрольной группы применялись традиционные тренировочные средства в рамках общепринятых методов обучения и тренировки. Техническая подготовка испытуемых экспериментальной группы была организована и проведена с применением упражнений на специализированных тренажерах и специализированной тренировочной трассы. При этом учитывались выделенные нами организационно-методические особенности применения этих тренировочных средств.

Результаты педагогического эксперимента приведены в таблицах 1 и 2.

Сравнительный анализ показателей времени прохождения отдельных сложно-технических участков специализированной тренировочной трассы и трассы в целом до и после педагогического эксперимента свидетельствует об их существенном снижении, другими словами — о повышении скорости их преодоления у испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Сравнительный анализ данных контрольной и экспериментальной групп выявил, что в начале педагогического эксперимента они имели примерно одинаковые результаты во времени прохождения отдельных участков специализированной тренировочной трассы и трассы в целом ($P > 0,05$).

В частности, первый сложно-технический участок трассы испытуемые контрольной и экспериментальной группы преодолели в среднем за 26,79 и 26,48 с соответственно ($P = 0,59$), второй — за 29,98 и 29,11 с ($P = 0,60$), третий — за 32,10 и 31,73 с ($P = 0,38$), четвертый — за 26,58 и 26,40 с ($P = 0,74$). Общее время прохождения специализированной тренировочной трассы испытуемыми контрольной группы составило 116,38 с, испытуемых экспериментальной группы — 115,72 с ($P = 0,70$).

Таким образом, можно заключить, что на момент начала педагогического эксперимента испытуемые обеих групп существенно не различались по уровню технической подготовленности.

После каждого этапа педагогического эксперимента преимущество испытуемых экспериментальной группы в скорости преодоления участков специализированной тренировочной трассы возрастало.

После первого этапа оно проявлялось преимущественно на уровне незначимой тенденции. К примеру, на преодоление первого сложно-технического участка испытуемые контрольной группы затратили в среднем 26,03 с, экспериментальной группы — 25,12 с ($P = 0,13$), второго — 29,98 и 29,11 с соответственно ($P = 0,07$), третьего — 30,60 и 29,83 с ($P = 0,01$), четвертого — 25,23 и 24,47 с ($P = 0,17$). Преимущество испытуемых экспериментальной группы в скорости преодоления специализированной тренировочной трассы в целом было близко к достоверному — они преодолели трассу в среднем за 108,53 с, в то время как испытуемые затратили на это на 3,31 с больше ($P = 0,06$).

После второго этапа эксперимента преимуще-

Таблица 1

Время прохождения участков специализированной тренировочной трассы испытуемыми контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы на разных этапах педагогического эксперимента, с (X ± δ)

Группы испытуемых	Время прохождения участков тренировочной трассы, с				Общее время, с
	I модуль	II модуль	III модуль	IV модуль	
26 сентября 2010 года					
ЭГ, n=9	26,48±1,05	31,12±0,85	31,73±0,44	26,40±1,09	115,72±2,99
КГ, n=9	26,79±1,34	30,92±0,77	32,10±1,16	26,58±1,16	116,38±3,96
P	0,59	0,60	0,38	0,74	0,70
02 ноября 2010 года					
ЭГ, n=9	25,12±1,21	29,11±0,91	29,83±0,56	24,47±1,42	108,53±3,72
КГ, n=9	26,03±1,21	29,98±1,03	30,60±0,62	25,23±0,72	111,84±3,26
P	0,13	0,07	0,01	0,17	0,06
16 апреля 2011 года					
ЭГ, n=9	23,91±0,84	27,73±0,65	28,50±0,63	22,99±0,85	96,80±13,44
КГ, n=9	25,42±0,89	29,08±1,06	29,91±0,55	24,73±0,80	109,14±2,83
P	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01
04 июля 2011 года					
ЭГ, n=9	22,73±0,90	25,68±0,74	27,18±0,79	21,60±1,07	97,18±2,83
КГ, n=9	24,61±0,90	28,35±0,94	29,12±0,73	23,93±0,61	106,01±2,70
P	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01

Таблица 2

Результаты участия испытуемых обеих групп в соревнованиях по маунтинбайку, занятые места в баллах (X ± δ)

Группы испытуемых	Вид соревнований и дата проведения					
	I этап Кубка Чувашии	II этап Кубка Чувашии	III этап Кубка Чувашии	Чемпионат Чувашии	IV этап Кубка России	V этап Кубка России
	30.04. 2011	08.09. 2011	22.05.2011	26.06.2011.	08.07.2011	23.07.2011
ЭГ, n=9	5,89±5,69	5,56±4,59	6,89±5,21	7,11±4,51	7,00±5,12	6,33±4,18
КГ, n=9	13,11±4,73	13,78±4,99	12,11±4,26	12,22±4,58	12,00±4,50	12,67±4,53
P	0,01	0,01	0,03	0,03	0,04	0,01

ство в скорости преодоления участков специализированной тренировочной трассы стало существенным. В частности, испытуемые экспериментальной группы преодолели первый сложно-технический участок быстрее в среднем на 1,51, второй — на 1,35 с, третий — на 1,41 с, четвертый — на 1,74 с ($P < 0,01$), Преимущество во времени преодоления специализированной тренировочной трассы в целом составило 12,34 с ($P < 0,01$).

После третьего этапа, к моменту завершения педагогического эксперимента, преимущество испытуемых экспериментальной группы стало еще более значимым. Они преодолели первый сложно-технический участок в среднем за 22,73 с, что на 1,88 с превышает средний результат испытуемых контрольной группы ($P < 0,01$), второй участок — быстрее на 2,67 с ($P < 0,01$), третий — быстрее на 1,94 с ($P < 0,01$), четвертый — быстрее на 2,33 с ($P < 0,01$).

Специализированную тренировочную трассу они прошли в среднем за 97,18 с, что лучше среднего результата испытуемых контрольной группы (106,01 с) на 8,93 с ($P < 0,01$).

Испытуемые обеих групп приняли в соревновательном периоде годичного цикла участие в шести соревнованиях по маунтинбайку:

I этап Кубка Чувашии — 30.04. 2011 года.

II этап Кубка Чувашии — 08.09. 2011 года.

III этап Кубка Чувашии — 22.05.2011 года.

Чемпионат Чувашии — 26.06.2011 года.

IV этап Кубка России — 08.07.2011 года.

V этап Кубка России — 23.07.2011 года.

В табл. 2 приведены показатели средней суммы занятых всеми испытуемыми каждой из групп мест в этих соревнованиях.

В первом соревновании сумма мест, занятых в среднем всеми испытуемыми контрольной группы составила 13,11 балла против 5,89 балла у испытуемых экспериментальной группы. Преимущество испытуемых экспериментальной группы в показателях соревновательной результативности было достоверным ($P < 0,01$).

Во втором соревновании показатели соревновательной результативности составили у испытуемых контрольной и экспериментальной группы 13,78 и 5,56 балла, в третьем — 12,11 и 6,89 балла, в четвертом — 12,22 и 7,11 балла, в пятом — 12,00 и 7,00 балла, в шестом — 12,67 и 6,33 балла. Различия в показателях средней суммы занятыми испытуемыми обеих групп мест в каждом из этих соревнований также достоверно различаются ($P < 0,01$).

В целом, приведенные выше результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о положительном педагогическом эффекте разработанной нами методики технической подготовки на основе применения специализированных тренажеров и тренировочной трассы.

Библиографический список

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование, организация и управление тренировочным процессом / Ю. В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 221 с.
2. Краснов, В. Н. Применение велотренажерного комплекса в подготовке гонщиков в кросс-кантри : монография / В. Н. Краснов. — Чебоксары : Чувашский ун-т, 2003. — 120 с.
3. Новиков, А. А. Тенденции исследования соревновательной деятельности в спорте высших достижений / А. А. Новиков, Б. Н. Шустин // Современный олимпийский спорт. — Киев : КГИФК, 1993. — С. 167—170.
4. Платонов, В. Н. Общая теория и методики подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 1991. — 600 с.
5. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт / Д. А. Полищук. — Киев : Олимпийская литература, 1997. — 344 с.

ПАШКОВА Надежда Николаевна, доцент кафедры физической культуры и спорта.
Адрес для переписки: e-mail: krasnov-29@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.04.2012 г.
© Н. Н. Пашкова

Информация

XI конкурс работ школьников, студентов и преподавателей «Память о Холокосте – путь к толерантности»

Центр и Фонд «Холокост» проводят XI Международный конкурс работ школьников, студентов и преподавателей «Память о Холокосте — путь к толерантности».

Цели конкурса:

— усвоение уроков Холокоста для воспитания толерантного сознания в современном мире;

— формирование навыков независимого мышления, критического осмысления и выработки мировоззренческих суждений, основанных на моральных ценностях гражданского общества;

— привлечение педагогов, студентов и школьников к изучению и преподаванию истории Холокоста; выявление и анализ современных методик преподавания темы;

— расширение контактов и обмена опытом российских учащихся и педагогов со своими зарубежными сверстниками и коллегами.

Участниками конкурса могут быть граждане России, СНГ, других государств:

— школьники (8—11 класс) и учащиеся средних специальных учебных заведений;

— студенты колледжей и вузов;

— преподаватели высшей и средней школы; аспиранты.

На конкурс принимаются:

— исследовательские работы (общего характера и тематические);

— творческие работы (эссе, рассказы, стихи, рисунки, документальные фильмы, сайты);

— поисковые работы (интервью; исследования по истории семьи, основанные на документах личных архивов, свидетельств и т. д.);

— методические разработки.

Преподаватели представляют методические разработки по теме Холокоста:

— планы и тексты уроков;

— программы факультативов; проекты;

— сценарии внеклассных мероприятий;

— учебные пособия;

— тексты для разделов учебных и методических пособий.

В качестве конкурсных работ могут выступать также компьютерные программы, мультимедийные проекты и Web-сайты.

Лучшие работы отмечаются специальными дипломами трех степеней.

Работы победителей рекомендуются к публикации.

Победители конкурса получают ценные подарки.

Участники и победители конкурса приглашаются на семинары, стажировки, конференции, в поездки по местам Холокоста, в том числе за рубежом.

Срок подачи — до 1 ноября 2012 г.

Подведение итогов — декабрь 2012 г.

Награждение лауреатов конкурса — Москва, январь 2013 г.

Конкурсные работы следует направлять по электронной почте или заказной бандеролью по адресу: 115035, Москва, ул. Садовническая, 52/45, Центр «Холокост».

E-mail: konkurs@holofond.ru

Справки по тел.(495) 953-33-62 с 12.00 до 18.00

Подробная информация о конкурсе представлена на сайте фонда: http://www.holocf.ru/pages/87

Источник: http://www.rsci.ru/grants/grant_news/267/232115.php (дата обращения: 12.05.2012).