

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.5667

**А. Ю. БЛИЗНЕВСКИЙ**

Сибирский федеральный университет,  
г. Красноярск

## **ЭКОНОМИЧЕСКИЕ РЫЧАГИ УПРАВЛЕНИЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ СОЗДАНИИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ КЛУБОВ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**

В статье рассматривается положительный опыт поддержки муниципальных образований по усовершенствованию клубной системы на местах на территории Красноярского края. Представлены разработанные и апробированные правила двухэтапного отбора конкурса учреждений муниципалитетов на выделение им региональных субсидий для финансовой поддержки.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, клубы по месту жительства, конкурс учреждений муниципальных образований, выделение региональных субсидий.

**Актуальность.** Для успешного развития физической культуры и спорта необходимо создание соответствующих условий, ведущим из которых является наличие, укрепление и развитие материально-технической базы отрасли. В задачи региональных органов управления спортивно-оздоровительной отраслью кроме приложения усилий по дальнейшему развитию сети спортивных сооружений, проведения реконструкции существующих и строительства новых современных комплексов, должна проводиться работа по повышению эффективности использова-

ния населением действующего спортивно-технического ресурса отрасли. Ведь главное предназначение этого ресурса — удовлетворение потребности в двигательной активности всех желающих жителей муниципальных образований в соответствии с их предпочтениями.

Содействовать этому может организация разных форм физкультурно-спортивной деятельности всех слоев населения [1, 2]. Наиболее привлекательными в последнее десятилетие являются физкультурно-оздоровительные клубы по месту жительства [3, 4].

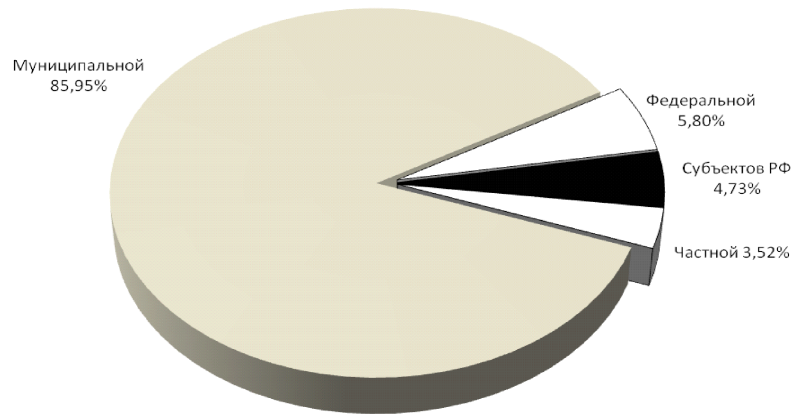


Рис. 1. Процентное соотношение разных форм собственности общего количества спортивных объектов Красноярского края (данные на 1 января 2009 г.)

Кроме непосредственного оздоровительного эффекта они создают коммуникативные возможности для общения, стремления найти поддержку окружающих для посетителей клуба, эмоциональной разрядки, расширения кругозора. Поэтому в региональных комплексных долгосрочных целевых программах, которые принимаются практически во всех регионах РФ, могут быть отражены меры по их развитию. Красноярский край уже имеет положительный опыт поддержки муниципальных образований по усовершенствованию клубной системы на местах при реализации региональной долгосрочной целевой программы «От массовости к мастерству» на 2011 – 2013 гг.

**Методика исследования.** В рамках данного исследования в конце 2008 г. министерством спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края после сбора статистических данных по форме 1-ФК была проведена работа со специалистами муниципальных образований края по повторному сбору и анализу информации о существующей материально-спортивной базе края с целью изучения ее состояния и загруженности. В дальнейшем при подготовке региональной комплексной долгосрочной целевой программы развития отрасли на 2011 – 2013 гг. были разработаны правила двухэтапного отбора-конкурса учреждений муниципалитетов на выделение им региональных субсидий для финансирования спортивных клубов по месту жительства граждан. Схема проведения конкурса и распределения субсидий по учреждениям муниципальных образований была впервые апробирована на территории Красноярского края в 2011 г.

**Результаты и их обсуждение.** По итогам инвентаризации общее количество спортивных объектов в Красноярском крае к 1 января 2009 г. составило 5309 единиц, из которых 2130 объектов (40,12 %) находилось в сельской местности. Согласно этим данным, единовременная пропускная способность спортивных сооружений, рассчитанная по планово-расчетным показателям, утвержденным приказом ГКФТ России № 44 от 04.02.98 г., как общее количество занимающихся, имеющих возможность одновременно находиться в спортивном сооружении, достигло 129 887 чел., что составило 23,65 % от нормативной потребности обеспеченности населения региона спортивными сооружениями.

Что касается формы собственности (рис. 1), то из общего количества спортивных сооружений края наибольшая доля (85,95 %) находилась в муниципальной собственности. Причем анализ динамики со-

стояния материально-технической базы отрасли края в 2006 – 2008 гг. показал, что за этот период происходило изменение количества спортивных объектов в разрезе форм собственности в пользу муниципалитетов. В частности, уменьшилось число объектов федеральной собственности на 25 единиц, увеличилось на 67 объектов в ведении субъектов РФ и на 109 объектов в ведении муниципальной собственности за счет реализации программных действий по строительству спортивных объектов, а также в результате передачи объектов из одной формы собственности в другую. Наблюдалась также положительная динамика развития общей материально-спортивной базы Красноярского края, так как показатель обеспеченности населения спортивными сооружениями в 2006 г. был еще ниже — 21,35 %.

Таким образом, анализ распределения спортивных сооружений разного типа и функциональной направленности согласно формам собственности показал, что определяющую роль для организации спортивно-оздоровительной работы с населением играют муниципалитеты. Именно от муниципальных органов управления в конечном итоге зависит, насколько эффективно будет использоваться материально-технический ресурс отрасли для эксплуатации его различными группами населения и как следствие достижение целевых показателей «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». При этом органы управления физической культурой и спортом субъекта РФ имеют экономические возможности влияния и поддержки развития сети спортивных сооружений в муниципалитетах за счет региональных целевых отраслевых программ.

При подготовке региональной комплексной долгосрочной целевой программы развития отрасли на 2011 – 2013 гг., согласно гипотезе данного исследования, для повышения эффективности выделяемых финансовых средств для муниципалитетов были разработаны меры поддержки муниципальных образований по усовершенствованию клубной системы на местах. Они были предложены для обсуждения на коллегии министерства спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края.

На первом этапе необходимо предоставить документы согласно табл. 1, где необходимым условием для возможного получения субсидии является обязательное софинансирование деятельности клубов по месту жительства из регионального и муниципального бюджетов. Хотя вклад последнего может

**Условия конкурсного отбора  
учреждений муниципальных образований Красноярского края  
для предоставления субсидий на поддержку или открытие клубов по месту жительства**

Позиции конкурсного отбора	Условия выполнения и обязательства
Наличие муниципальной долгосрочной целевой программы на текущий год и плановый период, заверенной уполномоченным лицом местной администрации	Выделение объема направляемых средств бюджета муниципального образования — не менее 1 % от общего объема средств краевого бюджета на предоставление субсидии
	Гарантия финансирования социальных выплат инструкторам, информационной поддержки и пропаганды деятельности спортивного клуба по месту жительства граждан в течение последующих двух лет после предоставления субсидии из краевого бюджета
	Обязательства по увеличению общих плановых показателей удельного веса населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом в муниципальном образовании
	Обязательства по увеличению плановых показателей удельного веса населения в разрезе спортивных клубов по месту жительства граждан
	Обязательства по увеличению общих плановых показателей количества проводимых спортивных и массовых мероприятий в муниципальном образовании
Наличие нежилого помещения или здания для размещения созданного или вновь создаваемого спортивного клуба по месту жительства граждан площадью не менее 100 м <sup>2</sup>	Предоставление свидетельства о государственной регистрации права на недвижимое имущество, подтверждающее принадлежность муниципальному образованию на праве собственности
	Предоставление свидетельства о государственной регистрации права на недвижимое имущество, подтверждающее принадлежность иному юридическому лицу или иным юридическим лицам с приложением копии договора использования имущества между администрацией муниципального образования и собственником
Наличие специалиста-инструктора для организации физкультурно-спортивной работы в спортивном клубе по месту жительства граждан	Предоставление копий трудовой книжки и трудового договора между специалистом-инструктором и юридическим лицом, на базе которого функционирует или создается спортивный клуб по месту жительства (в случае подачи заявки на вновь создаваемый спортивный клуб по месту жительства предоставляется трудовой договор с указанием планируемой даты поступления специалиста-инструктора на работу)
	Предоставление копии диплома о специальном физкультурном образовании (без предъявления требований к стажу работы); или копии диплома о высшем или среднем образовании, а также копии приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (без предъявления требований к стажу работы); или копии диплома о высшем или среднем образовании (с предъявлением стажа работы в области физической культуры и спорта не менее 1 года)

быть очень незначительным — не менее 1 % от объема выделяемой региональной субсидии и гарантия финансирования социальных выплат инструкторам, информационной поддержки и пропаганды деятельности спортивного клуба в течение двух последующих лет. Причем, в случае отсутствия муниципальной долгосрочной целевой программы, допускается предоставление копии утвержденной районной/городской ведомственной целевой программы, направленной на развитие физической культуры и спорта в муниципальном образовании края, содержащей аналогичные сведения.

Под социальной выплатой в контексте программы понимается дополнительная выплата инструктору, осуществляющему физкультурно-спортивную деятельность с гражданами в спортивном клубе по месту жительства как по основному месту работы, так и по совместительству (замещающего соответствующую должность в соответствии со штатным расписанием организации на основании трудового договора). Перечень и количество приобретаемого инвентаря и оборудования определяются муниципальным образованием совместно с руководством спортивного клуба по месту жительства в зависимости от развиваемых в спортивном клубе видов спорта, видов двигательной активности.

Проведение спортивных и массовых мероприятий должно осуществляться спортивным клубом по месту

жительства граждан среди занимающихся в клубе с учетом их контингента по видам спорта, развиваемым в клубе. Количество спортивных и массовых мероприятий определяется руководством спортивного клуба в зависимости от потребности населения, плана работы спортивного клуба и объема денежных средств, предусмотренных на данные цели.

На втором этапе заявки и проверенные документы рассматриваются членами конкурсной комиссии, руководствуясь разработанной в данном исследовании системой баллов при оценке критериев (табл. 2). Согласно данным табл. 2, для действующих спортивных клубов по месту жительства граждан количество спортивных и массовых мероприятий должно быть запланировано и, соответственно, их количество влияет на выделение средств из субсидии бюджету муниципального образования именно на эту статью расходов. В создаваемых спортивных клубах по месту жительства граждан количество спортивных и массовых мероприятий не регламентируется. В перечень расходов при проведении спортивных и массовых мероприятий самим спортивным клубом допускается включение только следующих видов расходов:

1) выплата спортивным судьям, медицинскому персоналу за обслуживание спортивных и массовых мероприятий;

2) оплата труда обслуживающего персонала спортивных и массовых мероприятий;

**Оценка критериев конкурсного отбора  
учреждений муниципальных образований Красноярского края  
для предоставления субсидий на поддержку или открытие клубов по месту жительства**

Критерии конкурсного отбора		Оценка (балл)
Для действующих и вновь создаваемых спортивных клубов по месту жительства		
Плановое увеличение удельного веса населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом в муниципальном образовании за счет спортивного клуба по месту жительства граждан	до 0,1 %	1
	0,1 – 0,2 %	2
	свыше 0,2 %	3
Наличие помещения для размещения спортивного клуба по месту жительства граждан	100 – 150 м <sup>2</sup>	1
	151 – 200 м <sup>2</sup>	2
	свыше 201 м <sup>2</sup>	3
Для действующих спортивных клубов по месту жительства		
Плановое количество спортивных и массовых мероприятий в спортивном клубе по месту жительства граждан согласно представленной муниципальной долгосрочной целевой программе (ед.):	до 5	1
	5 – 10	2
	свыше 10	3

Таблица 3

**Изменение количества муниципальных клубов по месту жительства (КМЖ)  
и численности занимающихся в них граждан  
в течение 2011 г. на территории Красноярского края**

Общее число КМЖ, ед.	в сельских поселениях, ед.	Общее число занимающихся в КМЖ, чел.	в сельских поселениях, чел.
	в районах городов, ед.		в районах городов, чел.
На 31 декабря 2010 г.			
159	92 (57,86 %)	16 915	9 861 (58,30 %)
	67 (42,14 %)		7 054 (41,70 %)
На 31 декабря 2011 г.			
266	151 (59,75 %)	25 675	13 903 (54,15 %)
	115 (40,25 %)		11 772 (45,85 %)
Достоверное увеличение всех показателей (p<0,01)			
на 67,3 %	на 64,1 %	на 51,8 %	на 41,0 %
	на 71,6 %		на 66,9 %

3) приобретение наградной атрибутики (кубки, медали, призы, грамоты);

4) приобретение канцелярских товаров.

Результаты работы конкурсной комиссии оформляются решением по распределению субсидий согласно сформированного рейтинга участников конкурсного отбора, набравших количество баллов от наибольшего к наименьшему. При равенстве баллов по критериям и показателям приоритет отдается тем учреждениям муниципальных образований субъекта РФ, заявки которых поступили в более ранний срок. Перечень учреждений муниципальных образований — победителей конкурсного отбора для предоставления субсидии с указанием соответствующих объемов финансирования утверждается постановлением Правительства субъекта РФ.

По условиям конкурса субсидии предоставляются бюджетам муниципальных образований в пределах средств, предусмотренных на эти цели законом Красноярского края о краевом бюджете на очередной финансовый год и плановый период. Причем субсидия учреждению муниципального образования может быть предоставлена на поддержку деятельности только одного спортивного клуба и лишь один раз за период действия программы. Так, одним из разделов долгосрочной целевой программы «От мас-

совости к мастерству» на 2011 – 2013 годы, утвержденной постановлением Правительства Красноярского края от 20.11.2010 № 575-п [5], размер субсидии для одного действующего спортивного клуба составил 400 000 руб., для вновь создаваемого — 500 000 руб. Финансирование мероприятий программы предусмотрено за счет средств краевого бюджета, а главным распорядителем бюджетных средств является краевое отраслевое министерство.

В частности, согласно постановлению Правительства Красноярского края от 30.05.2011 № 303-п «Об утверждении перечня учреждений муниципальных образований Красноярского края — победителей конкурсного отбора для предоставления бюджетам муниципальных образований Красноярского края субсидии на государственную поддержку действующих и вновь создаваемых спортивных клубов по месту жительства граждан на 2011 год» было планомерно выделено более 74 млн руб. для 50 муниципальных образований края. В табл. 3 отражена динамика развития клубной системы региона в течение этого года.

Таким образом, в течение одного года было создано 107 новых физкультурно-спортивных клубов по месту жительства в муниципальных образованиях края с общим финансированием 53,5 млн руб. Кроме

этого, региональная финансовая поддержка в объеме 20,8 млн руб. была оказана 52 действующим клубам по месту жительства граждан — 33 в сельских поселениях и 19 — в городских муниципальных районах. Общий размер региональной поддержки для сельских поселений составил 42,7 млн руб., для городов — 31,6 млн руб.

Согласно статистической отчетности, благодаря внедренной системе конкурсного отбора учреждений муниципальных образований за 2011 г. удалось дополнительно привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом 8 760 чел. Благодаря расширению сети спортивных клубов на территории Красноярского края впервые в 2011 г. обеспеченность спортивными сооружениями в регионе превысила 25 %.

Всего за период реализации долгосрочной целевой программы «От массовости к мастерству» на 2011 — 2013 гг. запланировано образование или государственная поддержка для 387 спортивных клубов по месту жительства граждан на территории Красноярского края.

Анализ наличия спортивных клубов в муниципальных образованиях края и их потребности указывает на то, что главная клубная проблема, характерная, в первую очередь, для муниципальных поселений — отсутствие помещений и спортивных сооружений, пригодных по размерам и техническому состоянию для создания на их базе спортивных клубов. В условиях ограниченности ресурсов краевые органы управления физической культурой и спортом на местах видят резерв для развития через межведомственную эксплуатацию имеющихся спортивных сооружений. К примеру, не во всех муниципальных образованиях эффективно и в полной мере используются имеющиеся сельские клубы, дома культуры, находящиеся в ведомстве органов управления культурой.

Еще одним перспективным направлением развития клубной сети является использование муниципальных молодежных центров (в крае имеется 56) в качестве мест для размещения спортивных клубов, тем более что основной контингент занимающихся в клубах по месту жительства — подрастающее поколение, активная молодежь. Спортивные объекты необходимо использовать предельно эффективно, независимо от их ведомственной принадлежности. В перспективе министерство спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края планирует создать доступную для всех, оперативно обновляющуюся информационную базу клубов по месту жительства и учебы.

**Выводы.** Таким образом, основной целью создания клубной системы является дополнительная возможность организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в уч-

реждениях спортивной направленности. Способствовать созидательной деятельности этих структур могут:

- софинансирование деятельности клубов за счет муниципальных и региональных источников;
- наличие необходимого для базирования спортивного клуба помещения;
- обеспечение вновь образованных или действующих спортивных клубов профессиональными кадрами и возможностью их социальной поддержки в последующий период;
- непосредственный вклад спортивного клуба в увеличение удельного веса населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом в муниципальном образовании;
- увеличение количества спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в муниципальном образовании силами спортивного клуба;
- обязательная агитационная деятельность и информационная поддержка работы спортивного клуба.

#### Библиографический список

1. Дементьев, В. В. Некоторые результаты разработки и внедрения региональной системы массовых физкультурно-спортивных форм для различных слоев населения Липецкой области / В. В. Дементьев, Л. И. Мещеряков // Теория и практика физической культуры. — 2008. — № 10. — С. 37—43.
2. Лубышева, Л. И. Массовый спорт как основа здоровья нации и будущего процветания России / Л. И. Лубышева, С. Н. Литвиненко // Теория и практика физической культуры. — 2009. — № 12. — С. 52—54.
3. Аронов, Г. З. Организационно-педагогическое управление массовой физической культурой в муниципальном образовании : дис. ... канд. пед. наук / Г. З. Аронов. — СПб., 2003. — 229 с.
4. Смирнов, П. Г. Социально-управленческие аспекты деятельности физкультурно-досуговых комплексов по месту жительства : дис. ... канд. пед. наук / П. Г. Смирнов. — Омск, 2002. — 208 с.
5. Долгосрочная целевая программа «От массовости к мастерству» на 2011—2013 годы : утв. постановлением Правительства Красноярского края от 20 ноября 2010 г. № 575-п // Ведомости высших органов государственной власти Красноярского края. — 2010. — 30 дек. — № 69 (440). — С. 9—38.

**БЛИЗНЕВСКИЙ Александр Юрьевич**, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России, заведующий кафедрой теории и методики спортивных дисциплин института физической культуры, спорта и туризма.  
Адрес для переписки: [bliznevsky58@mail.ru](mailto:bliznevsky58@mail.ru)

Статья поступила в редакцию 21.11.2012 г.

© А. Ю. Близнаевский

## Книжная полка

**Аэробика. Теория. Методика. Практика : учеб. пособие / Н. Ю. Федосеева [и др.] ; ОмГТУ. — Омск : Изд-во ОмГТУ, 2012. — 83 с. — ISBN 978-5-8149-1382-1.**

В учебном пособии рассматриваются теоретические, методические и практические подходы в изучении структуры и содержания занятий оздоровительной аэробикой, базовые упражнения фитнес-аэробики для обучения студентов, а также дана краткая характеристика становления и развития оздоровительных направлений в России и мире. Издание предназначено для студенток 1—3 курсов в организованной и самостоятельной форме занятий для высших и средних учебных заведений, может быть рекомендовано преподавателям физической культуры.

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

**В работе обоснована индивидуализация спортивно-технической подготовки и отбора легкоатлетов, различающихся телосложением. Представленные сведения позволяют тренеру не самому интуитивно определять, в каком возрастном периоде у конкретного легкоатлета «зона первых больших успехов», а где может быть «зона оптимальных возможностей». Показана биомеханическая целесообразность структурно-механических характеристик прыгунов в высоту и спринтеров, различающихся особенностями индивидуального прогресса спортивных достижений.**

**Ключевые слова:** индивидуализация, прогнозирование, вариант развития, спортивные достижения.

Актуальность исследования состоит в том, что в настоящее время вопросы исследования элементов движений и их системно-обобщенных параметров — как критериев спортивно-технических достижений у ведущих спортсменов (в сопоставлении с легкоатлетами различного возраста, квалификации и не занимающихся спортом) рассматривались лишь в нескольких работах [1, 2]. Ряд исследований позволил восполнить пробел в знаниях о том, какие элементы техники наиболее прогрессировали у элитных бегунов на короткие дистанции в периоды роста мировых рекордов, и в частности, по угловым скоростям и ускорениям отдельных звеньев. Обнаружено, что особенно прогрессировали характеристики разгибателей бедра, затем — разгибателей голени и сгибателей бедра [3]. Вместе с тем автор отмечает, что индивидуальный прогресс по этим характеристикам у нового рекордсмена мира, отличается от общей тенденции. В связи с этим, следующим шагом является обоснование индивидуального прогресса спортивных достижений легкоатлетов различающихся телосложением. Основываясь на том, что в настоящее время рекордсмен мира в спринте превзошел по показателю длины тела рекордсмена мира в прыжках в высоту (соответственно у первого длина тела 196 см, у второго — 193 см). Поэтому дальнейшее изучение спортивно-технических характеристик спринтеров необходимо сочетать с определением длинных размеров тела и сегментов конечности, оказывающих влияние на силу мышц сгибателей и силу разгибателей [4]. Особенно это необходимо знать в связи с тем, что основным критерием в построении и планировании направленности тренировочного процесса является учет варианта развития спортсменов [5]. Сложность состоит в том, что на чемпионатах мира могут победить легкоатлеты как в возрасте 19 лет и моложе, так и в возрастном диапазоне от 20 до 29 лет [6]. Результаты наших исследований показали, что результатов МСМК достигали только бегуны на короткие дистанции, представляющие вторую (обхват бедра 57 см и больше, относительная длина стопы 15 % и меньше) и четвертую типологические группы — обхват бедра 58 см и больше, относительная длина стопы 15, 1 % и больше [7]. Поэтому представляется возможным выявить легкоатлетов с ускоренным

вариантом развития, если изучить особенности их возрастной динамики длинных и обхватных показателей. Поскольку только у лиц с ускоренным вариантом развития отмечается одновременное вступление в пубертатную фазу по интенсивности роста массы и длины тела [5]. Приросты сегментов тела могут быть использованы как маркеры прироста массы тела [8].

В связи с этим целью исследования являлось определение биомеханической целесообразности структурно-механических характеристик прыгунов в высоту и спринтеров, различающихся особенностями индивидуальной динамики спортивных достижений.

**Гипотеза.** Мы предположили, что существуют конституциональные признаки вариантов развития и темпов биологического созревания легкоатлетов отражающих индивидуальные особенности динамики спортивно-технических характеристик. Выявление таких генетически доминирующих и лимитированных признаков в структуре физических возможностей явится резервом оптимизации спортивного отбора и подготовки легкоатлетов.

**Задачи исследования:** 1. Выявить возрастную динамику биомеханических характеристик спринтерского бега, показателей телосложения занимающихся легкой атлетикой и не занимающихся спортом.

2. Изучить показатели физической и технической подготовленности спринтеров и прыгунов в высоту, нейродинамические и дерматоглифические характеристики, определяющие индивидуальные особенности динамики спортивно-технических достижений легкоатлетов.

3. Разработать и апробировать методику совершенствования спортивно-технических характеристик легкоатлетов, различающихся биохронологическими показателями телосложения.

**Методы исследования.** Оценивались показатели физического развития, физической и технической подготовленности прыгунов в высоту, спринтеров и не занимающихся регулярно спортом. Для определения биологического возраста использовали схему Д. И. Арон, А. Б. Ставицкой. Изучение силы и свойств нервной системы осуществлялось по методике [9], а также с использованием компьютерного комплекса

НС-ПсихоТест. Дерматоглифика изучалась по методике Т. Д. Гладковой (1966). Использовались электронный хронометраж, сейсмография, тензометрия по В. К. Бальсевичу (1972), педагогические эксперименты [10], методы математической статистики. Вычисление темпов прироста в тестах физической и технической подготовленности проводилось по формуле Брууди.

**Организация исследования.** Рассмотрена возрастная динамика результатов 15 сильнейших в мире прыгунов в высоту. Обследованы бегуны и прыгуны в возрасте от 13 лет и до 29 лет и не занимающиеся спортом в возрасте от 11 лет и до 21 года, по 20–25 человек в каждой возрастной группе. У подростков бегунов и прыгунов исследовалось около 120 показателей, характеризующих телосложение, физическую и техническую подготовленность в спринте, разбеге и отталкивании в прыжках в высоту, дактилотип и психолого-педагогические показатели. Проведена серия индивидуально-педагогических экспериментов (поэтапных с 1980 по 2011 г.).

**Результаты исследования** позволяют утверждать (табл. 1), что большинство наших современников живут в режиме сниженных физических нагрузок, что отрицательно влияет на их физическое и духовное состояние. Это подтверждает установленная статистически достоверная корреляционная связь у подростков, занимающихся легкоатлетическими прыжками и спринтом, между их тренировочным стажем

и показателями силы нервной системы ( $r = 0,60$ ), физической и технической подготовленностью ( $r = 0,63 - 0,69$ ). Вместе с тем статистически достоверная корреляционная связь отмечается между показателями относительной длины стопы и силой нервной системы по возбуждению ( $r = 0,55$ ), и с отличающимся особой стабильностью показателем баланса между подвижностью возбуждения и торможения ( $r = -0,61$ ).

Возрастная динамика длинотных и обхватных размеров легкоатлетов также указывает на то, что отобранные дети для занятий в ДЮСШ представители в основном ускоренного варианта развития с хорошо выраженной мышечной массой [8]. Данные (табл. 1, 2) свидетельствуют о том, что наиболее ускоренно развиваются спринтеры, поскольку длинотные размеры стопы у них стабилизируются с 16 лет. Известно, что у подростков с ускоренным вариантом биологического развития сила мышц хорошо формируется в возрастном диапазоне 15–16 лет, и такие высокие темпы развития силы сохраняются 1,5–2 года [5]. Более того, у данной группы легкоатлетов окончательное естественное формирование функциональных систем и органов завершается именно в этом возрастном диапазоне [6]. Цифровой материал (табл. 2, 3) указывает на необходимость подхода к отбору и ориентации в спринтерском беге с позиции биомеханики, то есть поиска лиц с определенными поперечными, обхватными и продольными разме-

Таблица 1

Возрастная динамика относительной длины стопы у детей, подростков и молодежи, занимающихся и не занимающихся спортом, %

Год обследования	Возраст, лет										
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Школьники, 1996 г.	16,5	16,4	16,5	16,4	16,3	16,2					
Школьники и студенты, 1998 г.	16,0	16,1	15,9	15,9	15,9	15,5	15,2	15,2	15,1	15,1	15,1
Прыгуны в высоту		15,7	15,6	15,6	15,5	<b>15,5</b>	<b>15,1*</b>	15,0	15,2	15,2	15,1
Спринтеры	16,2	15,8	15,8	15,7	<b>15,7</b>	<b>15,2*</b>	15,2	15,2	15,1	14,8	15,1

Примечание. В табл. 1 и 2 показатели, в соответствующие возрастные периоды, отмеченные (\*), имеют статистически достоверные изменения.

Таблица 2

Антропометрические показатели и длительность фазы отталкивания в скоростном беге у спринтеров и не занимающихся в возрасте 16–19 лет

Возраст, лет		Показатели				
		Длина тела, см	Обхват талии, см	Обхват бедра, см	Вертельный диаметр, см	Длительность фазы отталкивания, мс
16	с	<b>175,7±5,3*</b>	72,3±3,3	<b>53,0±2,8*</b>	32,3±1,5	65,8±9,7
	н/з	<b>170,0±6,4</b>	70,9±3,6	<b>50,1±3,1</b>	31,3±1,4	65,5±12,9
17	с	176,2±6,2	73,0±3,2	54,2±3,0	32,9±1,6	62,4±7,8
	н/з	171,6±7,0	71,5±5,2	51,9±3,5	32,0±1,8	64,8±8,8
18	с	177,6±6,1	75,5±3,1	56,5±2,7	<b>31,9±2,9*</b>	57,5±7,0
	н/з	176,0±4,0	78,4±7,0	56,4±5,5	<b>34,0±1,8</b>	62,6±5,6
19	с	177,3±6,0	77,1±3,5	56,6±2,5	33,1±2,4	56,5±6,0
	н/з	177,0±5,0	74,5±4,5	55,0±2,7	34,0±1,1	57,6±10,0
20	с	176,5±5,3	76,2±3,0	56,7±2,0	33,0±1,0	<b>55,4±10,6*</b>
	н/з	176,0±4,0	75,2±4,0	54,9±3,1	34,0±1,3	<b>65,9±8,6</b>
21	с	177,0±7,0	77,0±2,5	56,5±2,3	33,0±1,5	<b>51,2±12,8**</b>
	н/з	176,1±6,6	77,2±4,6	54,7±2,7	33,6±1,3	<b>63,6±8,8</b>

Таблица 3

Средние значения информативных антропометрических показателей, характеристик технической и физической подготовленности у бегунов на короткие дистанции, различающихся типом телосложения

Показатели	Типологические группы			
	1	2	3	4
Длина тела, см				186±3,5*
Окружность грудной клетки, см				106±3,0*
Относительный обхват голени, отн. ед.				20,9±0,5*
Относительная высота стопы, отн. ед.			4,9±0,2	
Разница вертельного и тазогребневого диаметров, см	4,9±0,9	4,5±1,1		
Сила подошвенных сгибателей стопы, кг		205±19*		
Относительная станова́я сила, кг		2,0±0,2*		
Пятерной прыжок с места на одной ноге, м				15,8±0,6*
Наклон вперед, см (гибкость)		11±3,0*		
Отношение длительности шага в спринтерском беге к длине тела, отн. ед.	1,25±0,03*			
Отношение длительности фаз амортизации и отталкивания в опоре последнего бегового шага в прыжках в высоту, отн. ед.			1,1±0,5	
Длительность шага в спринтерском беге, мс	220±9,0			
Шаговый ритмический коэффициент, отн. ед.		0,9±0,08		

Примечание. В 1-ю группу попадают бегуны с «относительно короткой» стопой (15,1 отн. ед. и <) и «малым» обхватом бедра (56,0 см и <), во 2-ю — с «относительно короткой» стопой (15,1 отн. ед. и <) и «большим» бедром (56,5 см и >), в 3-ю — с «относительно длинной» стопой (15,2 отн. ед. и >) и «малым» обхватом бедра (57,0 см и <) и в 4-ю — с «относительно длинной» стопой (15,2 отн. ед. и >) и «большим» обхватом бедра (57,5 см и >). Показатели, отмеченные (\*) в табл. 4 и 5, имеют отрицательные корреляционные связи со спортивным результатом.

Таблица 4

Темпы прироста показателей технической подготовленности у бегунов и прыгунов в возрасте от 13–14 лет и до 16–17 лет

Вид легкой атлетики	Показатели	Типологические группы	Темпы прироста, %
Спринтеры	Шаговый ритмический коэффициент, отн. ед.	1	29
		2	27
		3	21
		4	2
Прыгуны в высоту	Отношение длительности выполнения последних трёх шагов разбега к длине ноги, отн. ед.	1	28
		2	16,6
		3	7,9
		4	0,1

рами таза, голени и стопы и расположением масс бедра на наиболее эффективном расстоянии от центра вращения тазобедренного сустава. Рассматривая возрастную динамику антропометрических и биомеханических характеристик у легкоатлетов и не занимающихся спортом, можно заключить, что у конкретного легкоатлета «зона первых больших успехов» в возрасте 19 лет и моложе может наступить при условии, если он является в возрастном диапазоне 16–19 лет представителем определенной типологической группы. С относительными размерами стопы 15,1 % и меньше и обхватными размерами бедра не менее 54,5 см и вертельным диаметром не более 32–33 см. Вертельный диаметр принят во внимание в связи с тем, что при ускоренном развитии соотношение межвертельной и межакромиальной дистанции имеет мужской характер [11]. Представители с ускоренным вариантом развития, начина-

ющие выступать на крупных международных соревнованиях, также обладают необходимой мощностью движений. Специфичные компоненты мощности отражены в длительности фазы отталкивания в спринте и во временных характеристиках заключительной части разбега в прыжках (табл. 2, 4).

Необходимо отметить, что требуемый уровень мощности реализуется у легкоатлетов с ускоренным и растянутым развитием по-разному. Об этом ярко свидетельствуют темпы прироста показателей технической подготовленности у спринтеров и прыгунов в возрасте от 13–14 лет и до 16–17 лет (табл. 4).

Динамика шагового ритмического коэффициента и характеристик отношения длительности выполнения последних трёх шагов разбега к длине ноги в различных типологических группах имеют различия в темпах прироста в диапазоне от 0,1 % и до 29 %. Данные характеристики наиболее информативны для



**Информативные морфологические показатели и характеристики моторики  
для разных типологических групп прыгунов в высоту,  
различающихся по антропометрическим показателям физического развития**

Показатели	Типологические группы			
	1	2	3	4
Рост с вытянутой рукой вверх, см			242±3,5	248±4,0
Коэффициент пропорциональности, отн. ед.			1,13±0,03*	
Относительная высота стопы, отн. ед.				4,49±0,2*
Разность показателей вертикального и тазогребневого диаметров, см;	4,7±0,9			
Тройной прыжок с места в длину, м		9,37±45		9,41±34
Длительность третьего шага в разбеге, мс	245±20*			
Длительность пятого шага, мс	270±33*			
Величина отношения показателей длительности шага в спринтерском беге к длине тела, отн. ед.	1,3±0,02			1,25±0,5
Отношение длительности опоры к полету в последнем шаге разбега, отн. ед.		2,9±0,8*	3,1±1,3*	
Отношение длительности трех последних шагов разбега к длине ноги, отн. ед.		7,0±0,6*		
Длительность полета в последнем шаге разбега, мс		45±18*	39±16	
Отношение длительности фазы опоры в четвертом и третьем шаге разбега, отн. ед.			1,1±0,10	
Шаговый ритмический коэффициент в спринтерском беге, отн. ед.				0,9±0,2
Толчковый ритмический коэффициент в спринтерском беге, отн. ед.			0,7±0,15*	

Примечание. В 1-ю группу попадают прыгуны с «относительно короткой» стопой (15,1% и меньше) и «малым» обхватом бедра (56,5 см и меньше), во 2-ю — также с «относительно короткой» стопой и «большим» бедром (57 см и больше), в 3-ю — с «относительно длинной» стопой (15,2% и больше) и «малым» обхватом бедра (56,5 см и меньше) и в 4-ю — также с «относительно длинной» стопой и «большим» обхватом бедра (57 см и больше).

представителей с ускоренным вариантом развития (табл. 3, 5).

Таким образом, с точки зрения критерия рациональности, только те характеристики физического развития, физической и технической подготовленности могут быть признаны надёжными для контроля, которые отражают динамику и имеют сильную корреляционную связь со спортивным результатом в соответствующих типологических группах. Это положение легло в основу решения задачи по определению критериев индивидуализации прогресса спортивных достижений легкоатлетов. Анализ индивидуальной динамики мастерства выдающихся прыгунов в высоту подтвердил значимость выделения типологических групп легкоатлетов именно по данным критериям. И позволил использовать также весоростовой фактор, определяющий спортивный результат атлетов в возрасте 15 и 16 лет ( $r=0,493, 0,819$ ) и тенденции его дальнейших темпов прироста в возрастном диапазоне от 15 до 20 лет ( $r=-0,758$ ). Значимость данного фактора связана с тем, что у юных легкоатлетов в возрасте 15–16 лет показатель веса тела имеет статистически достоверную корреляционную связь с показателем обхвата бедра и степенью полового созревания. В этой связи величина весоростового индекса подростков прыгунов в высоту может быть использована для определения разных возрастных сроков выхода на уровень индивидуальных рекордных достижений.

На основе полученных данных нами разработана и апробирована методика совершенствования спор-

тивно-технических характеристик легкоатлетов, различающихся биохронологическими показателями телосложения.

Например, в возрастной период от 15 до 17 лет прыгуну в высоту А. Р-ву, представителю третьей типологической группы (отличающемуся высокими значениями информативных показателей: длины тела с вытянутой вверх рукой и коэффициентом пропорциональности) предложены следующие рекомендации:

— увеличить относительную силу подошвенных сгибателей стопы (по этому показателю необходимо было достигнуть уровня более 3-х отн. ед.);

— указывалось на необходимость регулярно контролировать амплитуду беговых шагов разбега (в последнем и особенно в предпоследнем шаге) и стремительность выполнения последних шагов разбега;

— в спринтерском беге и во всех прыжках в глубину, скачках с подбега рекомендовалось сокращать длительность фазы амортизации. В итоге в возрасте 17 лет спортсмен стал первым в списке лучших в России юных прыгунов в высоту с результатом 226 см («Легкая атлетика» № 5 за 2011). В последующий возрастной период 18–19 лет в связи с увеличением длины тела и обхватного размера бедер для прыгуна (уже представителя второй типологической группы) необходимо было бы разработать новые научно обоснованные рекомендации по коррекции его тренировочного процесса.

Также была проведена серия многолетних индивидуальных педагогических экспериментов со спринте-

рами, с ускоренным вариантом развития и начавшими активно выступать на крупных международных соревнованиях в юниорском и молодёжном возрасте. Было установлено, что секреты спринта для представителей данной типологической группы связаны с длиной шага. Поскольку отличающиеся таким телосложением участники экспериментальных исследований эксрекордсмен России в беге на 60 м А. Г-ев и олимпийский чемпион в эстафетном беге 4×100 м А. П-ев существенно превышали существующие модельные характеристики для МСМК по длине шага. Когда этим спортсменам в начале очередного большого цикла тренировки рекомендовали существенно улучшить частоту шагов, то в этот период у них спортивные результаты ухудшались. Однако трехкратный чемпион России в беге на 100 м, участник двух Олимпийских игр С. Б-ов (представитель четвертой типологической группы), напротив, отличался высоким уровнем частоты шагов и вышел на уровень высоких результатов в беге на короткие дистанции в возрастном диапазоне от 20 до 29 лет. Перед установлением личного рекорда в беге на 30 м с/х спортсмен демонстрировал однонаправленное увеличение скорости и частоты шагов, не изменяя длину шага. Согласно разработанному прогнозу, бегун удачно реализовал генетическую предрасположенность к проявлению частоты шагов в спринтерском беге [2, 7].

Анализируя результаты исследования, можно сделать следующие выводы:

— при решении задач по определению критериев индивидуализации спортивно-технической подготовки легкоатлетов необходимо оценивать специфические характеристики физического развития, физической и технической подготовленности, а также типологические особенности свойств нервной системы и дерматоглифической конституции, которые отражают динамику роста мастерства и имеют сильную корреляционную связь со спортивным результатом;

— выявлена биомеханическая целесообразность структурно-механических характеристик прыгунов в высоту и спринтеров, различающихся особенностями индивидуального прогресса спортивных достижений;

— представители с ускоренным вариантом развития, начинают активно выступать на крупных международных соревнованиях в возрастной период 19 лет и моложе, а с обычным и замедленным вариантом развития выходят на высокий уровень спор-

тивных результатов в возрастной период от 20 до 29 лет.

#### Библиографический список

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. — М. : Теория и практика физической культуры, 2000. — 274 с.
2. Ковальчук, Г. И. Отбор легкоатлетов-прыгунов и спринтеров — на начальных этапах спортивной подготовки : моногр. / Г. И. Ковальчук. — Омск : Изд-во СибГФК, 2009 — 200 с.
3. Степанова, М. «Анаэробика»: теория, эксперименты, результаты / М. Степанова, В. Степанов // Лёгкая атлетика. — 2010. — № 12. — С. 20.
4. Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. — М. : Советский спорт, 2006. — 494 с.
5. Дорохов, Р. Н. Использование соматотипирования в педагогике и спортивной медицине / Р. Н. Дорохов // Соматические типы и соматотипирование : сб. науч. тр. — Смоленск : СГИФК, 2000. — С. 4–20.
6. Мирзоев, О. Возрастные особенности легкоатлетов-спринтеров высшей квалификации / О. Мирзоев, А. Алленова // Легкая атлетика. — 2011. — № 7–8. — С. 28–30.
7. Ковальчук, Г. И. Отбор легкоатлетов с учётом маркеров профиля асимметрии активности мышц-антагонистов / Г. И. Ковальчук // Науч. тр. : ежегодник. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2008. — С. 123–127.
8. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта : моногр. / В. П. Губа. — М. : Советский спорт, 2008. — 304 с.
9. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2001. — 464 с.
10. Попков В. Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте : учеб. пособие / В. Н. Попков. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2011. — 288 с.
11. Ковальчук, Г. И. Как учитывать биологический возраст и особенности телосложения подростков при подготовке прыгунов в высоту / Г. И. Ковальчук // Теория и практика физической культуры. — 1989. — № 11. — С. 30–32.

**КОВАЛЬЧУК Геннадий Иванович**, кандидат педагогических наук, доцент (Россия), доцент кафедры «Теория и методика легкой атлетики и велосипедного спорта».

Адрес для переписки: [kovalchukq1412@mail.ru](mailto:kovalchukq1412@mail.ru)

Статья поступила в редакцию 24.09.2012 г.

© Г. И. Ковальчук

## Книжная полка

**Колтошова, Т. В. Спортивно-оздоровительная культура субъектов образовательного пространства вуза : моногр. / Т. В. Колтошова ; ОмГТУ. — Омск : Изд-во ОмГТУ, 2012. — 127 с.**

Раскрыты теоретические и практические проблемы спортивно-оздоровительной культуры субъектов образовательного пространства вуза с позиции сохранения и профилактики здоровья позвоночника в связи с имеющимися факторами риска его нарушений. Предложена программа «школы оздоровления позвоночника», даны педагогические методы исследования, контроля и оценки эффективности профилактических мероприятий.

Издание адресовано научным и практическим работникам сферы образования, в том числе и физической культуры, широкому кругу специалистов, занимающихся вопросами совершенствования физического развития и сохранения здоровья субъектов образовательного пространства: студентам, аспирантам физкультурных и нефизкультурных вузов.

## ИНТЕРАКТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

**В статье анализируются вопросы, связанные с информационно-образовательной средой, дистанционным и интерактивным образованием, его внутренней сущностью. Одной из основных задач, стоящих перед дистанционным образованием, является составление и совершенствование контента, для чего необходимо владеть теорией педагогических измерений, знать их ключевые понятия.**

**Ключевые слова:** образовательные технологии, информационно-образовательная среда, дистанционное образование, педагогические измерения, интерактивные технологии, интеллектуальные функции.

Коренное переустройство и кардинальные изменения системы образования, обусловленные социальным заказом на воспитание молодого поколения с учетом динамично изменяющейся экономической и политической жизни российского государства, новых стратегий развития общества актуализировали значение инновационных и педагогических технологий, обеспечивающих творческий характер профессионального образования, формирование физической культуры студентов.

Особую значимость в данном процессе приобретает информационно-образовательная среда, в которой и происходит разработка новых информационных образовательных технологий, способствующих повышению познавательной активности путем применения различных подходов с использованием новых интерактивных и информационных подходов при подготовке будущих специалистов различного профиля.

В различных источниках информационно-образовательной средой (ИОС) называют:

- программно-телекоммуникационную систему, направленную на ведение учебного процесса едиными технологическими средствами и обеспечивающую его информационную поддержку;
- средство управления процессом информатизации в образовании;
- открытую систему, объединяющую интеллектуальные, культурные, программно-методические, организационные и технические ресурсы;
- культурно-образовательную среду, где главным носителем образовательной информации является электронный ресурс;
- единое информационно-образовательное пространство, объединяющее информацию на традиционных носителях и электронных (компьютерно-телекоммуникационные, учебно-методические комплексы); технологии взаимодействия; дидактические средства [1].

Инновационные подходы позволяют обеспечить системно-структурную диагностику, формирование

и совершенствование профессионально ориентированных способностей у студентов творческих профессий.

Авторами разработана интегративная педагогическая технология по дисциплине физическая культура — система адаптивной информационной поддержки физического воспитания (САИП-ФВ), которая включает:

1. Компьютерную информационную диагностику и поддержку творческой подготовки и креативного мышления, осуществляемых в режимах «Диагностики» «Обучение», «Тест-тренинг психофункциональной активности», «Тест-тренинг креативной подготовленности».

2. Диагностику как средства системно-структурной оценки психофункциональной активности и подготовленности, когнитивных и креативных способностей студентов творческих профессий.

Результатом интегративного использования системной диагностики и педагогической технологии является возможность использования ее для целостного формирования личностно ориентированных психофизических качеств студентов, творческого мышления, овладения обучающимися комплексом психофункциональных свойств, характерных творческой, неординарной личности [2].

Педагогическая модель ИОС вуза с личностно ориентированным подходом в обучении, включает следующие структурные компоненты:

1. Учебно-методический комплекс дисциплины (информационно-содержательный материал для теоретических, методических, лабораторных и практических учебных и внеучебных занятий по дисциплине).

2. Глоссарий, тезаурус, библиотеку, учебники, пособия, в том числе электронные учебные материалы.

3. Персонифицированные программы индивидуальной траектории обучения с модульно-рейтинговой педагогической технологией оптимизации учебного процесса, адаптированной к личностным особенностям обучающихся.

4. Постоянно обновляющиеся информационные банки дисциплины (электронные учебники и пособия, демонстрации, тестовые и другие задания).

5. Автоматизированную систему контроля знаний.

6. Выбор педагогической технологии с оптимальным сочетанием традиционных и информационно-коммуникативных учебных и вне учебных ресурсов.

Инновационной, отличительной особенностью предлагаемой авторами педагогической технологии является возможность применения ее дистанционно для системной диагностики и контроля знаний по дисциплине физическая культура для теоретической и практической подготовки студентов [3]. Акцентируется внимание на обучении, тренинге и контроле знаний студента с обеспечением эффективной информационной обратной связью индивидуально для каждого студента, осуществляемой в режиме реального времени с применением интерактивных методов обучения. Суть интерактивного обучения состоит в том, чтобы учебный процесс был организован таким образом, чтобы практически все студенты были вовлеченными в процесс обучения, имели возможность оперативно получать необходимую информацию, реагировать на нее, иметь адаптивную, лично ориентированную программу подготовки. Интерактивные средства образования и общения позволяют добиться большей эффективности образования за счет персонализации в планировании и обеспечении лично-ориентированного подхода к каждому из студентов. Использование скриптовых программ позволяет уже в настоящее время достичь различных эффектов, ограниченных лишь возможностями скриптового языка и программ-навигаторов. В описываемой технологии применена программа с адаптивным использованием интерактивных средств, программной поддержки процесса обучения по физическому воспитанию, разработанная на принципах искусственного интеллекта и эволюционной адаптации. Это позволило обеспечить возможность интеллектуализации разработанной технологии образования в физическом воспитании, ввести в процесс обучения использование не только человеческого интеллекта, но и технологического с использованием многоаспектных, многоагентных систем. Их отличительной особенностью является переход от дифференцированного к обобщенному использованию искусственного интеллекта. Под интеллектуальными функциями понимаются те из них, которые способны: воздействовать на входящие в систему элементы и компоненты; оптимизировать комплекс задач каждого из элементов и компонентов деятельности, эффективно взаимодействовать с другими элементами и компонентами интерактивного обучения, накапливать и использовать информационные ресурсы; воспринимать среду и ее части, строить дифференцированные и интегративные представления о информационной и образовательной среде; адаптироваться, самоорганизовываться, саморегулироваться и саморазвиваться в изменяющихся условиях информационно-образовательной среды. Исследования по информационно-образовательной среде связаны с изучением ее компонентов, организованных на принципах адаптации, самоорганизации, построения децентрализованных систем. Многоаспектные системы в образовании включают в себя, помимо программных модулей, преподавателя и студента, являясь, таким образом, комплексной образовательной системой. Для обеспечения эффективного обучения в специализированной образовательной многоаспектной системе использовались следующие функции:

— распределения учебного материала с комплексной информацией;

— интерактивные (оперативные и комплексные) аспекты взаимодействий персонифицированной программы и персоналий — преподавателя и студента;

— обучение, скоординированное с учебно-методическим комплексом по физической культуре студента;

— тестирование, адекватно уровня знаний, психофизической подготовленности обучаемого;

— соотнесение текущего рейтинга студентов с результатами их тестирования на различных этапах подготовки.

— Все аспекты информационного обеспечения направляются на формирование в нашем случае физической культуры студентов.

Существенной частью в интегративной технологии явилась разработанная программа интеллектуальной обучающей системы, представляющая собой персонифицированную модель обучаемого на основе которой для каждого студента оперативно формируется рациональная стратегия обучения. Адаптивные информационные технологии обеспечивают интеллектуальную поддержку процессов принятия управленческих решений, что происходит за счет использования алгоритмических, математических и структурных методов. В компьютерной программе реализована система логистики знаний и подготовленности студентов по физической культуре, построенных на многоаспектной технологии, методах искусственного интеллекта, стандартах открытых информационных систем. При разработке программного обеспечения эффективными оказались: унифицированный язык моделирования, технология лично ориентированного программирования и язык структурированных запросов к реляционной базе данных.

Обнаружено, что при использовании обратной алгоритмической связи уменьшается неопределенность в оценках дифференцированных и обобщенных показателей студента. При оперативном анализе текущего состояния показателей физической культуры студента повышается эффективность выбора способов формирования управляющих воздействий. Интеллектуальная (адаптивная) обучающая система позволяет не просто обучать студента и контролировать его знания, но и определять, какие знания недостаточны или ошибочны и вернуть обучаемого на соответствующий раздел теории или практики, либо дать студенту дополнительные разъяснения. Интеллектуальная обучающая система позволяет адаптировать процесс обучения под особенности каждого конкретного обучаемого, работающего с системой.

На основе интеллектуальной информационной технологии моделируется персонифицированная психофизическая деятельность с управляющими воздействиями в зависимости от сформированного уровня подготовленности обучаемого.

Авторами подтверждена возможность формирования теоретической и практической подготовленности за счет тщательной проработки системы информационных показателей физической культуры с использованием информационной образовательной среды [4].

Интегративная технология физической культуры студентов характеризуется:

— интеграцией традиционной и инновационной организации занятий студентов;

— информационным обеспечением теоретических и практических учебных и внеучебных занятий по физической культуре;

— интерактивным, диалоговым информационным обменом при формировании системы сбалансированных показателей физической культуры студентов с компьютерной информационной поддержкой теоретической и практической подготовки студентов по физическому воспитанию;

— применением адаптивных алгоритмов интеллектуальной образовательной среды с автоматизированной системой отбора наиболее значимых показателей в многофакторном составе показателей при формировании в режиме on line персонализированных моделей подготовки студентов.

В наши дни отмеченные показатели совпадают с двумя основными тенденциями развития теории и практики образования. Первая — это разработка тестов для проведения объективного итогового и текущего контроля знаний учащихся. Вторая тенденция — использование обучающего потенциала заданий в тестовой форме для организации самоконтроля — самой гуманной формы контроля знаний.

В полной мере этот потенциал удалось реализовать в различных вариантах систем индивидуализированного адаптивного обучения [5].

В соответствии с ФГОС третьего поколения удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, должен составлять не менее 20 % аудиторных занятий в системе бакалавратуры и не менее 40 % в системе магистратуры.

Разработанная авторами педагогическая технология (САИП-ФВ), позволяет выдавать персонализированные задания, опираясь на уровень знаний студента и повышать этот уровень благодаря постепенному повышению сложности [6]. Образовательная система выполнена в качестве интернет-сайта, доступ к которому имеют все студенты, которые прошли авторизацию, получили личное имя и пароль для входа в систему. Каждому учащемуся предложены темы, в процессе изучения которых он может контролировать свои успехи, проходя «тест-обучение», который может указать на слабые места в познании предмета. Дважды в семестр проводится аттестация, на которую в значительной мере влияет прохождение «теста-аттестации». Это позволяет оперативно выявлять персонализированный уровень подготовленности студента.

Такая система интерактивных продуктов обеспечивает доступность, непрерывность и высокое каче-

ство образования на основе перспективных компьютерных технологий.

Таким образом, интерактивные обучающие компьютерные системы способствуют получению качественного образования независимо от места проживания учащихся и способов доступа к компьютеру.

#### Библиографический список

1. Основы открытого образования. Т. 2. Российский государственный институт открытого образования / А. А. Андреев [и др.] ; отв. ред. В. И. Солдаткин. — М. : НИИЦ РАО, 2002. — 680 с.
2. Чубаров, М. М. Интерактивное информационное сопровождение теоретической и практической подготовки студентов в физическом воспитании : моногр. / М. М. Чубаров. — М. : МГИУ, 2008. — 406 с.
3. Колокатова, Л. Ф. Компьютерная, информационная поддержка курса лекций «Физическое воспитание» : учебное пособие / Л. Ф. Колокатова, М. М. Чубаров / Моск. гос. инд. ун-в. — М., 2007. — 94 с.
4. Колокатова, Л. Ф. Дидактическая система информационной поддержки в лично ориентированном, системном подходе психофизической подготовленности студентов в вузе / Л. Ф. Колокатова, М. М. Чубаров // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : материалы науч.-практ. конф. (24–28 сентября 2007 г.). В 2 т. Т. 1 / Рост. гос. экон. ун-т. — Ростов-на-Дону, 2007. — С. 76–79.
5. Аванесов, В. С. Композиция тестовых заданий / В. С. Аванесов. — 2 изд. — М. : Центр тестирования, 2002. — 239 с.
6. Чубаров, М. М. Система адаптивной информационной поддержки физического воспитания / М. М. Чубаров, Л. Ф. Колокатова, В. В. Пряхин // Интернет в образовании : материалы Междунар. науч.-практ. заоч. конф., г. Москва, 12 октября 2009–1 апреля 2010 г. — С. 395.

**КОЛОКАТОВА Лариса Фёдоровна**, кандидат педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой физического воспитания Московского государственного университета технологий и управления им. К. Г. Разумовского.

**ЧУБАРОВ Михаил Михайлович**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания Московского государственного индустриального университета.

Адрес для переписки: НТ Бест <ntbest@list.ru>

Статья поступила в редакцию 17.07.2012 г.

© Л. Ф. Колокатова, М. М. Чубаров

## Книжная полка

**Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебник для студентов вузов / П. К. Петров. — 3-е изд., стер. — М. : Academia, 2013. — 288 с. — ISBN 978-5-7695-9520-2.**

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура» (квалификация «бакалавр»). В учебнике рассматриваются информационные технологии, связанные с обеспечением учебной, научно-методической и спортивно-оздоровительной деятельности в физической культуре и спорте. Представлены технологии обработки аудио- и видеоматериалов, технологии создания мультимедийных программно-педагогических средств по спортивно-педагогическим дисциплинам. Для студентов учреждений высшего профессионального образования. Будет полезен преподавателям факультетов университетов и институтов физической культуры и специалистам, работающим в сфере физической культуры и спорта.

Ижевский юридический институт  
филиал Российской правовой академии  
Министерства юстиции  
Российской Федерации

## СОЗДАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-ОЦЕНОЧНОГО ПРОСТРАНСТВА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ

**Применение определенных условий позволяет создать информационно-оценочное пространство по физической культуре в высшем учебном заведении, при реализации технологий контроля и оценки качества подготовки студентов в сфере физического воспитания, что, в свою очередь, повышает эффективность контроля и оценки качества подготовки будущих специалистов.**

**Ключевые слова:** информационно-оценочное пространство, установка, рейтинг, качество обучения.

При создании новых подходов к оценке качества подготовки специалистов, необходимо учитывать, прежде всего, основные организационно-педагогические условия процесса оценки качества образования.

В своей работе Т. А. Корчак [1] выделяет следующие основные организационно-педагогические условия успешной оценки качества подготовки специалистов в отечественной высшей школе: информатизация и компьютеризация образовательной среды, создание системы преемственности в образовании, применение методов педагогического мониторинга, диагностика подготовленности абитуриентов к обучению в вузе, реализация системы комплексной (множественной) оценки качества образования с учетом национальных особенностей развития системы высшего образования в России.

Для России падение качества образования стало общепризнанным, в том числе и в самой сфере образования. Во многом это вызвано сменой парадигмы советской системы образования на современную. С переходом России в капиталистическую сферу общая оценка качества образования стала связываться с выполнением рыночного заказа и реализацией новых общественно-экономических ожиданий. Это реанимировало вывод о том, что нарастающий объем информационных знаний невозможно усвоить студенту при любой организации системы образования. Альтернативная парадигма приводит к такой организации образовательного процесса, когда объем передаваемых знаний стал разделяться на блоки. Акцент с передачи знаний стал переноситься на формирование навыков. Это повлекло за собой попытку превращения процесса обучения в прерывисто-постоянный, смешанный по времени с профессиональной деятельностью, к идее обучения «через всю жизнь».

Основным параметром оценки качества знания в данном случае становится не столько объем усвоенных знаний, сколько умение и готовность учиться, навыки самостоятельного поиска информации и самообучение. За последние годы в нашей стране идет активный поиск системы оценки и контроля качества образования, в том числе и дистанционного. Окончательно такая система еще не сформировалась.

Отсутствуют единая нормативно-правовая база, унифицированные методики, критерии и средства оценок.

При проведении процедуры оценивания важно рассматривать не только техническую сторону этого вопроса, но также обеспечивать адекватную подготовку всех лиц, участвующих в нем. Для этого необходимо создание соответствующих установок.

**Установка** — психологическое состояние predisposedности субъекта к определенной активности в определенной ситуации. Явление, описываемое понятием «установка», привлекало внимание исследователей не один раз. Например, Курт Левин исследовал «побуждающий характер» предметов, И. Т. Бжалава говорил об «акцепторе действия» и «образе потребного будущего», социальные психологи Г. Олпот, Э. Остром, М. Рокич одно время определяли предмет своей науки как изучение социальных установок.

Это явление было открыто немецким психологом Л. Ланге (L. Lange, 1888); общепсихологическая теория установки на основе многочисленных экспериментальных исследований разработана Д. Н. Узнадзе и его школой (1956). Наряду с неосознаваемыми простейшими установками выделяют более сложные социальные установки, ценностные ориентации личности и т. п.

Ученики Д. Н. Узнадзе Т. Т. Иосебадзе, Т. Ш. Иосебадзе [2] характеризуют установку как «конкретное состояние целостного субъекта, его модус, определенную психофизиологическую организацию, его модификацию в той или иной конкретной ситуации, готовность к совершению определенной деятельности, направленность на удовлетворение актуальной потребности». Являясь отражением субъективного (внутреннего) и объективного (внешнего), а также будучи целостным состоянием субъекта, установка предстает в качестве опосредствованного звена, «принципа связи» как между отдельными его состояниями, функциями, элементами (в интрасубъектной сфере), так и между этими последними (или же целостным субъектом) и транссубъектной реальностью. Установка содержит не только «каузальный» (побуждение к деятельности, потребность), но и «целеподобный» момент в виде общей перспектив-

ной неразвернутой модели будущей деятельности, своеобразно отражающей ее конечный результат.

Следовательно, установка как модификация целостного индивида, определяемая субъективным (внутренним — актуальная потребность, прошлый опыт, в его широком понимании, особенности данного индивида) и объективным (внешним — конкретная ситуация) факторами, отражает не только настоящее и прошлое, но и будущее.

Определяя место и функции установочных явлений в общей структуре деятельности, А. Г. Асмолов рассматривает их исходя из психологического строения деятельности «Содержание установок зависит от того, какое место в структуре деятельности они занимают». Он определяет три уровня установки соответственно структурным элементам деятельности — цели, смысла, операции.

На уровне смысловой установки А. Г. Асмолов обозначает следующие ее особенности: 1) выражение личностного смысла в виде готовности к действию; 2) установка на этом уровне может осознаваться и не осознаваться; 3) сдвиг смысловых установок всегда опосредован изменением деятельности; 4) смысловые установки выступают в роли фильтра по отношению к установкам нижележащих уровней — целевой и операционной. Главная особенность, по мнению автора, состоит в том, что смысловая установка — это «цементирование» общей направленности деятельности, придание ей стабильности.

На уровне целевой установки А. Г. Асмолов выделяет следующие характеристики: 1) целевая установка — это готовность, которая вызвана предвосхищением (осознаваемым образом) результата действия и выполняет функции стабилизации; 2) без препятствия феноменологически не проявляет себя; 3) проявляется только при возникновении препятствия. Уровень целевой установки обозначается им как готовность к осуществлению действия, которая возникает в результате разрешения задачи на основе учета и предвосхищения.

Все эти установки вырабатываются классическим методом «фиксирования». На их основе возможно вероятностное прогнозирование. При этом А. Г. Асмолов считает, что необходимым и определяющим моментом операциональной установки является «значение» предмета установки [3]. Характеризуя взаимоотношения между установками различных уровней, он подчеркивает, что «между установками различных уровней складываются определенные взаимоотношения. Установки одного уровня могут переходить в установки другого уровня в том случае, если возникают изменения в структуре деятельности».

Таким образом, А. Г. Асмолов видит установку как иерархический механизм стабилизации деятельности.

Концепция личности Д. Н. Узнадзе [4] строится на понятии «установки», которую он считал главным психологическим образованием. Установка считается основным регулятивным механизмом поведения человека, определяя его направленность и избирательную активность. Однако сущность личности не сводится к функционированию установки, а определяется наличием таких основополагающих проявлений, как сознание и способность к объективации. Характерной особенностью личности является осуществление далекой мотивации, совершение действий и поступков, цель которых в удовлетворении потребностей, предназначенных для будущей жизни. Высшие потребности — интеллектуальные, мораль-

ные и эстетические — соответствуют Я-концепции человека. Установка же проявляется в настоящем времени, хотя и является определенной формой антиципации.

Поведение личности может протекать на двух уровнях — как импульсивное и регулируемое сознанием. В первом случае направленность поведения определяется установкой, возникающей при взаимодействии потребностей человека и ситуации, в которой они актуализируются. На более высоком уровне поведения человек не подчиняется импульсу, а находит такой вид поведения, за который может взять на себя ответственность. Это происходит благодаря механизму объективации, согласно которому человек противопоставляет себя внешней среде, начинает сознавать действительность такой, какая она есть, и объективировать свое поведение. Д. Н. Узнадзе замечает, что объективация происходит на уровне познавательной активности, а практическая активность — на уровне установочной психической активности.

Одной из важнейших характеристик личности в теории установки является ответственность, благодаря которой человек может становиться выше своих потребностей, выступая как субъект воли. Смысл мотивации состоит в нахождении деятельности, соответствующей основной, закрепленной в процессе жизни установке личности период подготовки цели делится на две ступени: 1) выбор, который признается интеллектом и осуществляется на основе личностные ценности поведения для данного субъекта; 2) мотивация, признаваемая волевым (волевым) процессом. Волевое поведение — это способность личности подчинить свою активность не только личностным ценностям, но и объективной необходимости.

При этом Д. Н. Узнадзе замечает, что главная их особенность состоит в том, что все эти процессы сознательны.

Изучением личности с позиций теории установки занимались многие ученики школы Узнадзе: Ш. А. Надирашвили [5], А. С. Прангишвили [6], М. А. Сакварелидзе [7], Ш. Н. Чхартисвили [8], А. Е. Шерозия [9] и др.

Изучая закономерности выработки установок, Д. Н. Узнадзе выделял два основных условия любой деятельности человека: наличие системы потребностей субъекта и актуальной для него ситуации. Ш. А. Надирашвили рассматривает установку в рамках трехкомпонентной структуры, включающей потребности, актуальную ситуацию и инструментально-операциональные возможности — реализаторы установки, где первые два компонента, согласно Д. Н. Узнадзе, есть условие деятельности субъекта. Ученый очень подробно рассматривает многие проблемы именно социальной установки. В частности, он выделяет пять типов установки: установка практического поведения, установка познания, теоретического поведения, установка социального поведения, установка реализации психофизических сил, установка творчества [4]. Ш. А. Надирашвили рассматривает человека в его взаимодействии с окружающим миром. В частности, он отмечает, что важно взаимодействие со средой, которая обуславливает сложность задачи, стоящей перед индивидом.

Установку создает не только потребность и не только объективная ситуация, но соединение их, то есть встреча актуальной потребности и объективной ситуации. В теории деятельности элемент встречи потребности с её предметом рассматривается как

один из самых важных моментов в становлении поведения. Встреча потребности с предметом есть акт чрезвычайный, акт опредмечивания потребности — «наполнения» её содержанием, которое черпается из окружающего мира. Это и переводит потребность на психологический уровень.

Согласно Д. Н. Узнадзе, содержание установки зависит от объективного фактора, вызывающего установку.

Многие исследователи отмечают близость идеи Д. Н. Узнадзе об установке и идеи А. Н. Леонтьева о личностном смысле. Это приводит к предположению о том, что понятия «общая первичная установка личности» и «личностный смысл» описывают различные стороны одного и того же процесса, какого-то общего механизма регуляции деятельности человека.

Анализируя особенности человеческой активности, Д. Н. Узнадзе отмечал, что эффективное выполнение порученного задания, сознательное отношение к инструкции возможны только при участии такой формы внутренней активности, как воля, благодаря воздействию которой человек целенаправленно готовит себя к работе. «Труд подразумевает совершенно иной вид активности, который имеет силу действовать без актуальной потребности и создавать не зависящие от последней ценности. Таким видом активности является воля» [4].

Представителями школы Д. Н. Узнадзе была подтверждена правомерность использования установки как механизма целесообразной активности личности в рамках оптимальной организации профессиональной деятельности.

Все это указывает на то, что создание соответствующих установок является одним из важнейших условий при оценке качества подготовки студентов по физической культуре.

Рассмотрев мнения множества авторов (С. В. Васюковская, Т. П. Маралова, И. Ю. Хлобыстова и др.) [10–12], можно выделить три основных организационно-педагогических условия эффективного оценивания качества подготовки студентов:

— разработка программно-методического обеспечения для реализации технологии оценки качества подготовки будущих специалистов в вузе;

— создание позитивной установки участников дидактического процесса оценки качества обучения;

— повышение мотивации к саморазвитию студента за счет регулярного информирования о текущем уровне его компетентности.

Таким образом, применение выявленных условий позволит создать информационно-оценочное пространство в высшем учебном заведении при реализации технологии контроля и оценки качества подготовки студентов в сфере физического воспитания, а следовательно, повысить эффективность процесса контроля и оценки качества подготовки будущих специалистов.

## Книжная полка

**Мараховская, О. В. Особенности лыжной подготовки студентов общеподготовительных групп на основе игрового метода : учеб. пособие / О. В. Мараховская ; ОмГТУ. — Омск : Изд-во ОмГТУ, 2012. — 89 с. — ISBN 978-5-8149-1402-6.**

В учебном пособии представлен теоретико-методический материал по использованию подвижных игр на занятиях лыжной подготовкой, подробно рассмотрены вопросы методики обучения лыжным ходам по модульной технологии. Учебное пособие написано в соответствии с программой по лыжной подготовке и требованиями, предъявляемыми к сдаче зачета по дисциплине «Физическая культура».

## Библиографический список

1. Корчак, Т. А. Организационно-педагогические условия повышения качества профессионального образования на основе компетентного подхода : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. А. Корчак. — Екатеринбург, 2005. — 28 с.
2. Иосебадзе, Т. Т. Проблема бессознательного и теория установки школы Узнадзе / Т. Т. Иосебадзе, Т. Ш. Иосебадзе // Бессознательное. Природа, функции, методы исследования. В 4 т. Т. 4. — Тбилиси : Мецниереба, 1985. — С. 37.
3. Болонский процесс: Бергенский этап / Под науч. ред. д-ра пед. наук, профессора В. И. Байденко. — М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, Российский Новый Университет, 2005. — 174 с.
4. Узнадзе, Д. Н. Основные положения теории установки / Д. Н. Узнадзе // Труды. В 6 т. Т. 6. — Тбилиси : Мецниереба, 1977. — С. 263–326.
5. Надирашвили, Ш. А. Закономерности формирования и действия установки различных уровней / Ш. А. Надирашвили // Бессознательное. Природа, функции, методы исследования. В 4 т. Т. 1. — Тбилиси : Мецниереба, 1978. — С. 111–122.
6. Прангишвили, А. С. К проблеме бессознательного в свете теории установки: школа Д. Н. Узнадзе / А. С. Прангишвили // Бессознательное. Природа, функции, методы исследования. В 4 т. Т. 1. — Тбилиси : Мецниереба, 1978. — С. 84–91.
7. Сарджвеладзе, Н. И. Бессознательное и установка: еще раз об онтологическом статусе неосознаваемой психической деятельности / Н. И. Сарджвеладзе // Бессознательное. Природа, функции, методы исследования. В 4 т. Т. 1. — Тбилиси : Мецниереба, 1978. — С. 62–63.
8. Чхартишвили, Ш. Н., К вопросу об онтологической природе бессознательного / Ш. Н. Чхартишвили // Бессознательное. Природа, функции, методы исследования. В 4 т. Т. 1. — Тбилиси : Мецниереба, 1978. — С. 95–110.
9. Шерозия, А. Е. Психологический анализ и теория неосознаваемой психической установки: итоги и перспективы / А. Е. Шерозия // Бессознательное. Природа, функции, методы исследования. В 4 т. Т. 1. — Тбилиси : Мецниереба, 1978. — С. 37–64.
10. Зимняя, И. А. Компетентность человека — новое качество результата образования / И. А. Зимняя // Проблемы качества образования. В 3 кн. Кн. 2. Компетентность человека — новое качество результата образования : материалы XIII Всерос. совещания. — М. ; Уфа : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2003. — С. 4–15.
11. Инновационные процессы в сфере образования и проблемы повышения качества подготовки специалистов : сб. материалов Междунар. науч.-метод. конф. 30–31 марта 2005 г. Т. 1. — Ижевск : Удмуртский университет. — 500 с.
12. Слостенин, В. А. Профессионально-педагогическая подготовка современного учителя / В. А. Слостенин, А. И. Мищенко // Сов. педагогика. — 1991. — № 10. — С. 79–84.

**НАГОВИЦЫН Сергей Грацианович**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и специальной подготовки.  
Адрес для переписки: [iji-gsed@mail.ru](mailto:iji-gsed@mail.ru), [iji-fiz@mail.ru](mailto:iji-fiz@mail.ru)

Статья поступила в редакцию 29.10.2012 г.

© С. Г. Наговицын



## АКТИВИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ-ПОДРОСТКОВ

Рассматривается сущность физического самовоспитания школьников. Приводятся результаты исследования состояния физического самовоспитания школьников, свидетельствующие о его недостаточном проявлении.

**Ключевые слова:** физическое самовоспитание, школьники, активизация.

**Актуальность.** Физическое самовоспитание, как целенаправленный процесс сознательной работы человека над собой, составляющий совокупность приёмов и видов деятельности, направленных на улучшение состояния здоровья, физического развития и подготовленности, организации здорового образа жизни, рассматривалось в ряде работ [1 – 8]. Несмотря на фундаментальность проведенных научных исследований, в системе школьной физической культуры малоизученной является проблема активизации физического самовоспитания школьников-подростков. Об этом свидетельствуют следующие факты: около 82 % подростков желают работать над собой, но при этом 76 % из них бездействует. В этой связи следует продолжить эмпирические исследования, ориентированные на изучение интеллектуальной активности младших подростков, обеспечивающей осознанную и целенаправленную работу над собой в процессе занятий физической культурой.

В сфере физической культуры и спорта накоплен опыт физического самовоспитания школьников, занимающихся различными видами спорта; изучены факторы, стимулирующие подростков к работе над собой; выявлены механизмы и функции физического самовоспитания [1, 4, 6, 9]. Вместе с тем отсутствуют научные знания о педагогических условиях, способствующих активизации физического самовоспитания в процессе занятий физической культурой. Поэтому наблюдается снижение интереса к занятиям физической культурой и физической подготовленности школьников.

**Научная проблема** заключается в необходимости получения новых знаний об активизации физического самовоспитания школьников в процессе занятий физической культурой, построенной на основе реализации принципов и методов самовоспитания личности и актуализации её интеллектуальной активности.

**Цель исследования** — теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности активизации физического самовоспитания школьников 11–13 лет при реализации программы на занятиях физической культурой.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что разработка и внедрение в учебный процесс программы активизации физического самовоспитания школьников 11–13 лет, предусматривающей создание

педагогических условий в процессе занятий физической культурой, включающих: организацию самоанализа индивидуальных особенностей в освоении двигательных действий; формирование навыков планирования при развитии физических качеств; содействие самостимулированию при формировании двигательных умений и навыков изучаемых видов спорта, помощь в применении самоконтроля при развитии физических качеств будут способствовать приобщению школьников к физическому самовоспитанию, что окажет положительное влияние на формирование интереса к занятиям физической культурой, проявление двигательной активности и физической подготовленности подростков.

**Задачи исследования:** 1. Изучить состояние физического самовоспитания подростков в общеобразовательной школе. 2. Определить педагогические условия активизации физического самовоспитания школьников 11–13 лет. 3. Разработать и экспериментально обосновать программу активизации физического самовоспитания школьников 11–13 лет.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический анализ дневниковых записей школьников, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Для изучения физического самовоспитания нами была разработана анкета, позволяющая выявить уровень физического самовоспитания в целом и его структурных компонентов.

**Организация исследования.** Исследование проводилось в период с 2006 по 2011 год. Предварительный эксперимент был проведен на базах муниципальных общеобразовательных учреждений города Омска №№ 2, 30, 34, 143, 147. В нём приняли участие 686 школьников 11–13 лет, из них 345 девочек и 341 мальчик; 127 учителей физической культуры, 14 классных руководителей, 10 психологов и 239 родителей.

**Результаты исследования.** Для выявления состояния физического самовоспитания школьников было опрошено 127 учителей физической культуры г. Омска. Их педагогический стаж, в среднем, составил 17 лет. Среди опрошенных специалистов 66 человек с высшей категорией, 45 специалистов имеют первую категорию и 16 учителей со второй категорией.

Таблица 1

## Состояние физического самовоспитания школьников 11–13 лет

Контингент	Возраст, кол-во	Уровни физического самовоспитания, %		
		мотивированный	стимулируемый	ситуативный
Девочки	11 лет, 113 чел.	1,8	12,3	85,8
	12 лет, 112 чел.	0,9	9,8	89,3
	13 лет, 120 чел.	1,6	11,7	86,7
	$P_{11-13}$	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Мальчики	11 лет, 108 чел.	0,9	9,2	89,9
	12 лет, 119 чел.	1,7	11,8	86,5
	13 лет, 114 чел.	1,8	13,1	85,1
	$P_{11-13}$	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Таблица 2

## Сформированность структурных компонентов физического самовоспитания школьников 11 лет, баллы

Девочки			Мальчики			Р Д и М ЭГ	Р Д и М КГ
ЭГ n = 119	КГ n = 107	$P_{ЭГ-КГ}$	ЭГ n = 111	КГ n = 105	$P_{ЭГ-КГ}$		
Идеализация							
14,2±4,1	14,3±4,4	> 0,05	13,7±3,6	14,0±4,3	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Самопознание, баллы							
14,7±3,5	15,0±4,1	> 0,05	14,3±3,1	13,4±4,5	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Мотивы самовоспитания							
13,8±3,3	14,3±4,6	> 0,05	15,3±4,5	14,9±3,9	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Самообязательство							
12,8±4,1	13,3±4,5	> 0,05	12,7±4,6	10,8±4,8	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Саморегуляция							
15,3±4,3	14,8±4,2	> 0,05	14,6±3,7	13,9±4,4	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Самоконтроль							
16,2±4,2	16,3±4,6	> 0,05	17,0±4,3	16,2±3,6	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Общий показатель							
86,7±11,9	87,8±12,4	> 0,05	86,7±13,4	85,3±14,6	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Данные опроса показали, что учителя не имеют единого представления о физическом самовоспитании, педагогическое руководство осуществляется ими эпизодически и большой арсенал средств самовоспитания не используется в полной мере; среди основных причин — недостаток учебного времени в урочном планировании и отсутствие научно-методических разработок. Респонденты считают, что школьники должны заниматься физическим самовоспитанием под руководством учителя, из них 78,3 % специалистов отметили, что необходимо руководить процессом физического самовоспитания школьников в урочное и внеурочное время; 21,7 % опрошиваемых полагают, что в организации физического самовоспитания важно оказывать индивидуальную помощь по просьбе ученика. По мнению 38,1 % учителей, они «регулярно» предоставляют школьникам знания о физическом самовоспитании, 61,9 % — «иногда». Учителя физической культуры на уроках используют самоанализ и самоконтроль — 87 %; самоубеждение, самоинструктирование, самоободрение, самокоррекцию — 8,9 %; самоосуждение, самообязательство, самонапоминание, самопринуждение — 3,4 %; самокритику, самоприказ — 0,7 %. Основные формы педагогического руководства фи-

зического самовоспитания подростков в школе: индивидуальные советы по физическому развитию личности — 67 %; специальные беседы о физическом самовоспитании — 13 %; обсуждение вопросов о средствах и методах самовоспитания — 18 % и групповые и индивидуальные консультации по ведению дневника — 2 %.

Для изучения состояния физического самовоспитания школьников было опрошено 686 учащихся в возрасте 11–13 лет. Анализ результатов показал следующее. У значительной части школьников (в среднем по 87,5 % у девочек и мальчиков) работа над собой находится на ситуативном уровне, при котором процесс физического самовоспитания характеризуется как изменение самого себя средствами физической культуры. У другой части учеников (11 % у девочек и мальчиков) — на стимулируемом уровне, в результате которого их деятельность направлена на устранение недостатков в физическом развитии личности. У третьей части школьников (в среднем по 1,5 % у девочек и мальчиков) работа над собой проявляется на мотивированном уровне, при котором этот процесс осуществляется через осознание подростками значимости физического самосовершенствования личности (табл. 1).

Сформированность структурных компонентов физического самовоспитания у девочек и мальчиков 11 лет контрольной и экспериментальной групп (табл. 2) находится на среднем (15 – 17 баллов) и низком (до 14 баллов) уровнях при максимальном значении 24 балла.

Компонент «**идеализация**» раскрывает осознание личностного идеала. Идеальное – Я, к которому подросток стремится приблизиться, становится целью работы над собой и в дальнейшем определяет его активность в физкультурно-спортивной деятельности. Компонент «**самопознание**» рассматривается как целенаправленное и самостоятельное вмешательство субъекта в процесс формирования Я-реального, предпринятое в связи с выбранным этим индивидуумом личностным идеалом или эталоном. В исследовании компонента «**мотивы самовоспитания**» выявлены следующие мотивы: стремление состояться и побеждать, быть сильным, выносливым и волевым; у мальчиков они проявляются более выражено, чем у девочек.

Компонент «**самообязательство**» является необходимым и специфическим средством составления и осуществления программы физического самовоспитания.

Самообязательство принимается по внутреннему убеждению школьника в его необходимости и в конечном итоге определяется педагогическими условиями, требованиями учителя и обязанностями подростка. Выражением компонента «**саморегуляции**» является проектирование и планирование самовоспитывающих действий, то есть определение задач и требований к самому себе, подбор соответствующих средств и методов их реализации, а также определение хода действий, направленных на достижение Я-идеального. Изучая сформированность компонента «**самоконтроль**», мы исходили из того, что все вышеперечисленные компоненты работы над собой могут быть реализованы в том случае, когда личность контролирует свою деятельность по физическому самовоспитанию.

Физическое самовоспитание, побуждая школьника к сознательному изменению самого себя, неуменно ведёт к формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой, потому что при этом повышается его двигательная активность, и он может наблюдать результаты роста физической подготовленности и осознавать своё продвижение в физическом развитии. Выявлена взаимосвязь между физическим самовоспитанием и интересом к занятиям физической культурой. Взаимосвязь возрастает с 11 до 13 лет, соответственно у девочек 0,84 – 0,91 и у мальчиков 0,85 – 0,94.

Определены педагогические условия, способствующие активизации физического самовоспитания: 1. Организация самоанализа индивидуальных особенностей в освоении двигательных действий и развитии физических качеств. 2. Формирование навыков планирования в развитии физических качеств. 3. Содействие самостимулированию при формировании двигательных умений и навыков изучаемых видов спорта. 4. Оказание помощи в применении самоконтроля при развитии физических качеств.

На основе результатов предварительного исследования и анализа специальной литературы нами разработана программа активизации физического самовоспитания школьников 11 – 13 лет, основывающаяся на личностно-деятельностном подходе, и реализуется на принципах: 1) перехода физического воспитания в физическое самовоспитание; 2) активизи-

зации физического самовоспитания; 3) единства самосознания и деятельности; 4) перевода сформированного интереса с управляемого извне в самоуправляющуюся систему; 5) поэтапного приобщения школьников к физическому самовоспитанию; 6) личностного соответствия.

**Цель** данной программы заключается в активизации физического самовоспитания школьников в процессе занятий физической культурой.

Задачи программы:

**1. Создание у школьников представления об использовании средств и методов физического самовоспитания в повышении двигательной и физической подготовленности.**

*Педагогические условия:* организация самоанализа индивидуальных особенностей в освоении двигательных действий и развитии физических качеств. *Средства и методы самовоспитания:* самонаблюдение, самокритика, самоанализ. *Задания по самонаблюдению:* наблюдение за своим состоянием при выполнении физических упражнений; обсуждение мнений об уровне своей физической подготовленности с учителем, родителями и со сверстниками. *Задания по самокритике:* выявление ошибок и недочётов при обучении технике движения; обсуждение причин возникновения ошибок и поиск путей их исправления. *Задания по самоанализу:* объяснение сущности изучаемого действия и его влияние на организм; детальное разъяснение техники двигательного действия с целью повышения точности и уверенности выполнения; фиксация результатов физической подготовленности в дневнике самовоспитания и их сравнение с установленными нормативами.

**2. Содействие школьникам в определении целей и составлении индивидуального плана физического самовоспитания.**

*Педагогические условия:* формирование навыков планирования при развитии физических качеств. *Средства и методы самовоспитания:* самоубеждение, самообязательство, самонапоминание. *Задания по самоубеждению:* изучение специальной литературы по физической культуре с целью обращения к чувствам долга, собственного достоинства и чести; приведение примера работы над собой выдающихся спортсменов. *Задания по составлению самообязательств:* составление плана, выделение основных этапов работы над собой, их последовательности; планирование режима дня с учетом двигательной активности и стремление к регулярному его выполнению; взятие на себя обязательств в выполнении особенно трудных заданий; осуществление самопроверки о ходе выполнения обещания и самообязательства. *Задания по применению самонапоминания:* напоминание себе о деталях техники движения для поддержания произвольного внимания при выполнении двигательного действия, что позволяет избежать ошибок; самонапоминание произносится вначале словами вслух, затем мысленно при повторении движения с проговариванием правил его выполнения во всех основных опорных точках.

**3. Оказание практической помощи школьникам в реализации индивидуального плана физического самовоспитания.**

*Педагогические условия:* содействие самостимулированию при формировании двигательных умений и навыков изучаемых видов спорта. *Средства и методы самовоспитания:* самоободрение, самоприказ. *Задания по самоободрению:* применение различных доводов для повышения собственной уверенности в освоении техники двига-

тельного действия; использование аргументов при преодолении трудностей, связанных с превышением личных рекордов. *Задания по самопринуждению*: планирование на уроках физической культуры своего поведения в различных ситуациях с использованием вопросов «Что нужно сделать? Какое решение я должен принять?»; многократное повторение двигательного действия с проговариванием техники его выполнения в основных опорных точках. *Задания по применению самоприказа*: использование внутренней речи в форме команд, подлежащих безусловному выполнению; приказ себе, направленный на преодоление трудностей, способствующих достижению цели физического совершенствования.

#### 4. Формирование у школьников навыков самоконтроля в физкультурной деятельности.

*Педагогические условия*: помощь в применении самоконтроля при развитии физических качеств. *Средства и методы самовоспитания*: самоконтроль, самокоррекция, самоотчёт. *Задания по самоконтролю*: контроль реализации поставленных целей и заданий по самовоспитанию; контроль и фиксация в дневнике динамики изменений в физическом развитии, физической подготовленности и участия в спортивных соревнованиях; осуществление контроля за ЧСС и дыханием в покое и при физических нагрузках. *Задания по самокоррекции*: исправление недочетов в физической подготовке, выявленных в ходе реализации работы над собой; исправление ошибок при освоении двигательного действия. *Задания по составлению самоотчёта*: сбор информации о результатах физического самовоспитания; соотношение полученных результатов с планируемыми; составление отчёта об участии в спортивных соревнованиях, конкурсах и олимпиадах по физической культуре.

Для проверки эффективности разработанной программы был проведен трехгодичный педагогический эксперимент на базах 10-ти муниципальных общеобразовательных учреждений города Омска. В нём приняли участие дети с 11 до 13 лет, всего 442 человека, из них девочек — 226, мальчиков — 216.

В результате активизации физического самовоспитания выявлена возрастающая динамика изменения физического самовоспитания с 86,7 балла до 102,9 балла у девочек ( $P<0,05$ ) и с 86,7 балла до 105,4 балла ( $P<0,05$ ) у мальчиков экспериментальных групп, но результаты не достигли максимальных величин — 144 баллов. Уровень работы над собой у подростков с 11 до 13 лет повысился до стимулируемого физического самовоспитания. В контрольной группе с 11 до 13 лет выявлена отрицательная динамика физического самовоспитания, результаты снижаются у девочек с 87,8 балла до 76,6 балла, у мальчиков с 85,3 балла до 82,6 балла. Исследование сформированности структурных компонентов физического самовоспитания у школьников экспериментальных групп показало значительное улучшение результатов в структурных звеньях: у девочек — мотивов самовоспитания и самообязательства, у мальчиков — идеализации, мотивов самовоспитания и самообязательства, в среднем, на 3,1 — 4,6 балла.

Реализация программы активизации физического самовоспитания на уроках физической культуры оказывают положительное воздействие на формирование интеллектуального и мотивационного компонентов интереса, что обеспечивает повышение его устойчивости у девочек и мальчиков экспериментальных групп соответственно с 25,8 до 29,6 балла и с 26,8 до 31,4 балла ( $P<0,05$ ). У девочек и мальчиков

контрольных групп ведущее место в структуре интереса занимает эмоциональный и волевой компоненты ( $P<0,05$ ), что характеризует неустойчивый характер интереса ( $P<0,05$ ).

Активизация физического самовоспитания школьников экспериментальных групп положительно отразилась на результатах их двигательной активности. Изменилось количество часов, затрачиваемых в течение недели: с 2,5 до 5,5 часа увеличилось время на занятия физической культурой и спортом; с 3 до 1,5 часа дети стали меньше смотреть телепередачи; время работы за компьютером не изменилось, ученики за работой проводят 1,5 часа; с 4 до 6 часов увеличилось время прогулок на свежем воздухе. В экспериментальной группе возросло количество учеников, приступивших к регулярным занятиям физической культурой: в шестом классе с 15 % до 35 %, в седьмом классе с 35 % до 59 %. К концу седьмого класса увеличилось количество детей, посещающих спортивную школу, с 15 % до 68 %.

Результаты исследований физической подготовленности школьников свидетельствуют в целом о положительной возрастной динамике развития физических качеств как у девочек, так и мальчиков. Результаты развития скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости и гибкости школьников экспериментальной группы достоверно выше показателей подростков контрольной группы: в беге на 30 м; в прыжке в длину с места; в упражнении поднимание туловища из положения лёжа в сед согнув ноги; в упражнении сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, в подтягивании; в беге на 1000 м; в упражнении наклон вперёд из положения сидя ( $P<0,05$ ).

#### Выводы

1. Выявлено три уровня физического самовоспитания у младших подростков: ситуативный (87,5 %); стимулируемый (11 %) и мотивированный (1,5 %). Исследование структурных компонентов физического самовоспитания установило, что на ситуативном уровне сформированы самопознание и самоконтроль; на стимулируемом — идеализация и самообязательство; на мотивированном — мотивы самовоспитания и саморегуляция.

2. Определены педагогические условия, способствующие активизации физического самовоспитания: 1) организация самоанализа индивидуальных особенностей в освоении двигательных действий и развитии физических качеств; 2) формирование навыков планирования при развитии физических качеств; 3) содействие самостимулированию при формировании двигательных умений и навыков изучаемых видов спорта; 4) помощь в применении самоконтроля при развитии физических качеств.

3. Разработана программа активизации физического самовоспитания школьников, включающая: 1) создание у школьников представлений об использовании средств и методов самовоспитания в повышении двигательной и физической подготовленности; 2) содействие школьникам в определении целей и составлении программ самовоспитания; 3) оказание школьникам практической помощи в реализации программы самовоспитания; 4) формирование у школьников навыков самоконтроля в физкультурной деятельности.

4. В результате реализации программы активизации физического самовоспитания достоверно улучшились результаты работы над собой экспериментальной группе у девочек с 86,7 балла до 102,9 балла ( $P<0,05$ ) и у мальчиков с 86,7 балла до 105,4 балла ( $P<0,05$ ).

5. В процессе эксперимента у школьников увеличился недельный объем двигательной активности с 2,5 до 5,5 часа. Уровень развития скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости и гибкости школьников экспериментальных групп достоверно выше, чем у подростков контрольных групп ( $P < 0,05$ ).

#### Библиографический список

1. Соловых, М. В. Самовоспитание подростков в процессе спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. В. Соловых. — Малаховка, 1989. — 23 с.
2. Быков, В. С. Теория и практика актуализации физического самовоспитания школьников : дис. ... д-ра пед. наук / В. С. Быков. — Челябинск, 1999. — 490 с.
3. Каргаполов, В. П. Определение отношения учащихся средних школ, родителей и учителей к занятиям физической культуры и здоровому образу жизни / В. П. Каргаполов, С. Ю. Щетинина, Т. В. Хромина. — Хабаровск : [б.и.], 2000. — 27 с.
4. Тер-Мкртчян, Р. А. Педагогические условия формирования компетентности учащихся средней школы в области физического самовоспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р. А. Тер-Мкртчян. — М., 2003. — 21 с.
5. Волоскова, Г. В. Формирование готовности младших подростков к физическому самовоспитанию в образовательном процессе учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (на примере учебных занятий плаванием) : дис. ... канд. пед. наук / Г. В. Волоскова. — Рязань, 2005. — 187 с.

6. Каган, М. Д. Дифференцированный подход к отбору средств физической культуры для формирования у подростков 10–15 лет функции физического самовоспитания : дис. ... канд. пед. наук / М. Д. Каган. — Тула, 2005. — 185 с.

7. Матвеев, А. П. Теория и методика физической культуры / А. П. Матвеев. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Академия, 2008. — 544 с.

8. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. — М. : Советский спорт, 2009. — 220 с.

9. Волоскова, Г. В. О формировании готовности к физическому самовоспитанию детей 10-12 лет в процессе занятий плаванием в системе дополнительного образования / Г. В. Волоскова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. — 2003. — № 1. — С. 28.

**КУЛЬМАМЕТЬЕВА Элла Салимчановна**, преподаватель кафедры теории и методики лыжного спорта. **НИЯСОВА Неля Сергеевна**, кандидат педагогических наук, доцент (Россия), доцент кафедры теории, методики и истории физической культуры, докторант.

**БАБУШКИН Геннадий Дмитриевич**, доктор педагогических наук, профессор (Россия), профессор кафедры психологии.

Адрес для переписки: [Gena41@mail.ru](mailto:Gena41@mail.ru)

Статья поступила в редакцию 26.10.2012 г.

© Э. С. Кульмаметьева, Н. С. Ниясова, Г. Д. Бабушкин

УДК 796.5

**Г. Г. ТИХОНОВ  
Г. И. СЕМЁНОВА  
Ю. В. ЯКОВЫХ**

Тобольская государственная  
социально-педагогическая академия  
им. Д. И. Менделеева

## СПЕЦИФИКА ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМАНД СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «МАРШРУТЫ»

В статье анализируются существующие подходы к проблеме спортивной ориентации, отбора и формирования туристских спортивных групп на основе уровня развития личности и ее потребности в самореализации. Вводится и эмпирически валидируется понятие потенциала самореализации, которое понимается как напряжение между уровнями развития и реализации личности. На основе уровня потенциала самореализации вводится понятие «психотип туриста-спортсмена».

**Ключевые слова:** спортивный туризм, группа дисциплин «маршруты», спортивная ориентация и отбор, психотип туриста-спортсмена, потенциал самореализации, уровень развития и реализации личности.

«Подготовка спортсменов — это трудоемкий многолетний процесс взаимодействия тренера и спортсмена. Эффект этого взаимодействия начинает проявляться на пути к высшему спортивному мастерству и в значительной степени определяется знанием психологии личности воспитанника. Психологи-

ческие проблемы подготовки спортсменов постоянно находятся в сфере внимания ряда отечественных и зарубежных психологов [1, с. 3].

Многие вопросы, решаемые спортивными психологами, нашли свое отражение в подготовке спортсменов. Однако многое в спортивной деятельности

сегодня остается проблемой и требует своего разрешения. Главная из них — психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Почему спортсмен, тренирующийся около 10 лет в спринтерском спорте, так и не достигает высоких результатов? Причин здесь несколько. И одна из них — это несоответствие психологического комплекса спортсмена выбранному виду спортивной деятельности, в частности, спринту. Почему два победителя в личном разряде, например, в теннисе, бадминтоне, не становятся победителями в парном разряде. В данном случае также главную роль играет психологический фактор, в частности, психологическая совместимость партнеров. Таких проблем можно назвать не один десяток. Тренеры, творчески работая со спортсменами, ждут от исследователей в области спортивной психологии практических рекомендаций, которые позволили бы им более продуктивно работать со спортсменами» [1, с. 5]. Данное высказывание в полной мере относится и к спортивному отбору, как элементу спортивной подготовки.

Спортивный туризм, как престижный вид спорта, имеющий множество дисциплин, объединённых на современном этапе в две большие группы «маршруты» и «дистанции», привлекает в спортивные секции, походы большое количество детей, подростков и юношей. Занимаясь с ними на протяжении ряда лет, тренерам, за редким исключением, не всегда удается подготовить туриста высокого класса. Далекий от желаемого уровень мастерства команд сборных городов и районов во многом обусловлен просчетами в отборе юных туристов на начальном этапе. Решение этой проблемы возможно лишь при творческом подходе тренера к этому процессу. При этом надо иметь в виду, что зачастую ребёнок приходит в секцию, имея иные мотивы, не связанные с достижением высоких результатов в спорте. Среди них можно выделить такие как желание быть в коллективе, яркая и модная одежда, снаряжение и экипировка, простое времяпрепровождение (у костра, в лесу и т.п.). Необходимо не забывать и о гуманном принципе в отборе, позволяющем личности отыскать тот вид занятия, в котором его потребности в самореализации раскроются в наибольшей степени.

Особую актуальность у тренеров вызывает необходимость решения этих вопросов при распределении, так называемых, «бюджетных мест» для занятий и учебно-тренировочных сборов, включенных в муниципальный заказ. Кому отдать предпочтение — ребёнку, показавшему на первых соревнованиях, тренировках хорошие показатели, но не мотивированному на высокие достижения, или способному к многолетнему освоению туристских навыков, имеющему высокие потребности в самореализации. Необходимо обеспечить точность при определении результатов периодического контроля, внимательно отнестись к мотивации спортсмена, степени его желания и активности.

Проблема спортивного отбора является одной из центральных в теории и методике спортивной тренировки и сопряжена с широким спектром вопросов, решаемых спортивной наукой и практикой. Несмотря на то что проблема спортивного отбора получила большое развитие, ее актуальность не только не снижается, а возрастает с новой силой. Это связано с тем, что существующая практика отбора в спорте, как считают ведущие специалисты, пока не может быть оценена как достаточно эффективная и соответствующая современным требованиям. В нашей стране уделяется большое внимание проблеме от-

бора. К этой проблеме в разное время обращались многие исследователи спорта. Проблема отбора крайне трудоёмка и многогранна. Она затрагивает многочисленные аспекты — педагогические, психологические, социальные и другие. Существенная ее функция — обеспечение видов спорта контингентом спортсменов. В литературе в настоящее время имеется много материала по этим вопросам, однако до сих пор авторы используют различные понятия, а иногда даже путают два термина «отбор» и «ориентация». По мнению ряда авторов, при отборе подбирают детей, наиболее соответствующих требованиям определённого вида спорта, а при ориентации — подбирается вид спорта, наилучшим способом соответствующий способностям, задаткам и интересам ребёнка [2, с. 5].

В спортивном туризме, используя психологическое сопровождение в спортивном отборе, целесообразно рассматривать проявление высшей нервной деятельности — «самореализацию» как целостное явление, которое обнаруживается на разных уровнях в структурной организации психики (от психофизического до социально-психологического) и проявляется в контексте жизнедеятельности. Возникает необходимость изучения движущих сил, обуславливающих повышение потребности самореализации, выявление препятствующих барьеров, системных эффектов в построении концепта самореализации в основных сферах жизненной деятельности, выявления тендерных различий у юных туристов с разной степенью потенциала самореализации. Первостепенное значение приобретают глубокое изучение индивидуальных особенностей спортсменов и разработка рациональной методики отбора для занятий конкретной специализацией на основе напряжений «развития» и «реализации». Юный турист должен быть оценен как сложное существо с его желаниями и потребностями, которые иногда сочетаются, а иногда весьма отличаются. К тому же отбор в этом случае должен быть направлен на выявление талантов и предусматривать прогноз успешности на несколько лет вперед, а не выбор здоровых детей, способных с заданной вероятностью осуществлять назначенное действие. Главная трудность здесь заключается в том, чтобы распознать эти способности, которые в настоящий момент еще не обнаружались. Поэтому целью нашего исследования является попытка разработки и апробации психодиагностического инструментария для оценки потенциала самореализации в процессе отбора групп в спортивном туризме, т.е. эмпирическая валидизация предложенной нами абстрактной модели психотипа туриста-спортсмена.

Основной задачей спортивного отбора является всестороннее изучение и выявление задатков и способностей, в наибольшей мере соответствующих требованиям конкретного вида спорта. Тем не менее в существующей практике часто оцениваются или итоги выполнения конкретного задания, или, напротив, способности юного спортсмена на исходном уровне развития. При этом спортсмены, обладающие более низким исходным уровнем общефизического развития, с самого начала определяются как «неуспешающие», что выражается в дальнейшем закреплении за спортсменами стереотипов «способных» или «слабых». Это вырабатывает соответствующую директивную установку тренера и, в свою очередь, оказывает воздействие на оценку их достижений. Последнее, по нашему мнению, абсолютно не характерно для спортивного туризма, где тренер, подбирая команду для похода, нередко выставляет более высокие

оценки не «способному», имеющему на начальном этапе опережение физического развития, а «слабому» в физическом плане, но интеллектуально одарённому и коммуникативному ребёнку, имеющему высокий уровень мотивации в познавательных областях, высокую потребность в самореализации, самоутверждения, самоактуализации. Как отмечают Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов: «Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Малопредпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде» [3, с. 416]. Зачастую в практике это не учитывается.

Это обуславливается тем, что отбор в спортивном туризме имеет свою специфику, в этом виде спорта крайне важным элементом результативности и успешного роста спортивных достижений на начальном этапе является психологические критерии спортсмена: темперамент, характер, степень развития внимания, мышления, памяти и волевых качеств. К тому же циклограмма соревновательных календарей в спортивном туризме растянута по сравнению с остальными видами спорта. Так, например, в группе дисциплин «маршруты» в зачёт спортсмену может быть выставлено не более 2-х стартов (зачётных походов) в год, что в значительной степени «растягивает» сроки периодического контроля повышения спортивной квалификации и, следовательно, затрудняет прогнозирование и планирование работы в физическом развитии. Нередко такой подход в отборе на начальном этапе ставит в тупик развитие группы на последующих этапах, требующих физического совершенства в высококатегорийных маршрутах. Поэтому для отбора в спортивный туризм высших достижений значима не только диагностика о соответствии врожденных задатков интеллектуальных способностей, но и непредвзятый прогноз физического развития юного спортсмена на основе мотивации и активности личности.

Остался не раскрытым вопрос взаимного соответствия и соподчиненности процессов психического и физического развития, другими словами — где «заканчивается» интеллектуальное развитие или деятельность сознания и «начинается» развитие физического и формирование традиционных ценностей физической культуры и спорта.

Очевидно, что такая абстракция, заложена в правилах спортивного туризма (в группе дисциплин — «маршруты»). С одной стороны, это содействует более результативному развитию личности в интеллектуальной сфере, не углубляясь в изучении её обусловленности психофизиологическим субстратом. С другой — когда абстрагирование заходит чересчур далеко, то отбор спортсмена-туриста начинает производиться только по интеллектуальному развитию личности.

Рост спортивного мастерства в спортивном туризме (в группе дисциплин «маршруты»), как показывает практика, имеет динамику постепенного перехода от низкокатегорийных походов, где обычно выигрывают команды с опережением развития в интеллектуальной сфере участников, к высококатегорийным походам, где возрастает роль уровня физического развития.

Названные особенности, на наш взгляд, определяют тендерные различия мотивации и активности личности у юных туристов на основе вы-

раженности разной степени потенциала самореализации.

Традиционно в психологии активность личности разбивается на две формы: активность развития, являющаяся функцией сознания, и активность реализации, являющаяся функцией самосознания. Согласно этой модели, и строение мотивации состоит из единства двух компонентов — «мотивации развития» (достижения) и «мотивации реализации» (отношения). При этом мотивация реализации считается кульминацией всех психологических формирований человека, *подчеркивается ее опережающее основание*. «На основе мотивации отношения человек выстраивает свои отношения к миру, в результате чего он вырабатывает собственное понимание мира, включая понимание самого себя» [4, с. 103]. «Мотивация достижения в целом обеспечивает социализацию человека в смысле его цивилизованности, саморегуляции его поведения. Дефекты мотивации достижения являются основной причиной того, что человек не может реализовывать им самим поставленные цели» [4, с. 104].

Развитие и реализация — процессы довольно свободные. Они могут идти с различной стремительностью и на различной дистанции друг от друга. Надёжны, лучше сказать, лишь общие принципы. Первый — реализация и развитие «продвигаются» по одной условной прямой, по вектору развития — реализации, вероятно, их у человека может быть несколько. Второй — реализация, как правило, «идущая по следам» развития, олицетворяет в поведении то, что завоевано на абстрактном уровне развития (цели, смыслы). Эпизоды, когда реализация обгоняет развитие, вероятны, но в этом случае подобает упомянуть о «псевдосамореализации» в терминологии А. Маслоу. Третий — мотивация реализации и мотивация развития стимулируют друг друга, так как растущее или убавляющееся расстояние между ними формирует напряжение [5].

К примеру, как показано Б. А. Вяткиным, «спортивные достижения в ситуации психического напряжения зависят от свойств темперамента, поэтому их целесообразно учитывать при отборе и ориентации в различные виды спорта. Так, обследование нескольких сот спортсменов показало, что у парашютистов, прыгунов в воду очень редко встречается высокая тревожность. Очевидно, это мешает получать удовольствие от занятий таким видом спорта, который требует риска, смелости. Поэтому люди с высокой тревожностью либо не идут в эти секции, либо быстро уходят из них» [6, с. 96]. В то же время для занимающихся спортивным туризмом высокая тревожность может играть положительную роль в малокатегорийных походах, так как позволяет более точно воспроизводить реальные события на рефлексивном этапе.

Таким образом, с одной стороны, подобает выделить необходимость исчерпывающего исследования личности спортсмена, а не отдельных его задатков. С другой — обычно эта функция в воспитательном процессе отводится первому тренеру спортсмена, у которого возможности глубокого изучения спортсмена весьма ограничены временем и другими причинами. Иногда он становится единственным человеком для большинства юных спортсменов, способным на профессиональном уровне помочь им в эффективной ориентации и отборе в спорте. С этой целью возникает задача дать тренерам необходимый и достаточный инструментальный эффективного отбора, учитывающий сложность исчерпывающего исследования личности спортсмена на практике.

Научной основой для решения этой проблемы является:

— определение критериев отбора: педагогических, психологических, медико-биологических, социологических;

— поиск батареи тестов, которые позволяют с высокой точностью прогнозировать степень одарённости детей для занятия спортивным туризмом.

На основе анализа научно-методической литературы и исходя из опыта практической деятельности тренера по туризму мы предполагаем, что при отборе в туризм должны учитываться следующие критерии: педагогические (уровни развития физических качеств, технико-тактическая подготовленность, спортивно-техническое мастерство, темпы роста спортивных достижений, моторная обучаемость, координационные возможности, способности юных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряжённой борьбы); медико-биологические (состояние здоровья, биологический возраст, морфофункциональные признаки, состояние функциональных и сенсорных систем организма, индивидуальные особенности высшей нервной деятельности); социологические (характеристика мотивов, интересов и запросов учащихся: показатели, характеризующие влияние спорта, семьи, коллектива); психологические (особенности темперамента, характера, степень развития волевых качеств) [2, с. 13—21].

Настоящее исследование проводилось в течение 10 лет. Выборка представлена участниками походов клуба спортивного туризма «Тобольский экстрим» (838 человек), в том числе: студентами (будущими психологами и педагогами — 372 человека), педагогами ТГСПА им. Д. И. Менделеева и преподавателями физической культуры школ города Тобольска, родителями подростков (119 человек) и подростками (347 человек).

Теоретическая модель спортсмена-туриста характеризуется введённой нами моделью структуры самореализации, полагающая слаженность и взаимообусловленность уровней развития и реализации личности, которые вписываются в общее психологическое понимание активности и развития человека. «Уровень развития» в нашей модели — это следствие проявления активности отношения, наблюдающееся на конкретный период времени. Активность отношения, выражающаяся в процессах выработки взглядов на мир, побуждаемая мотивацией развития и обеспечиваемая самосознанием, как психологическим субстратом. Уровень реализации — это следствие проявления активности достижения, наблюдающееся на конкретный период времени. Активность достижения, обусловленная мотивацией реализации, выражающаяся в поведенческой реализации имеющих целей в соответствии с достигнутым уровнем миропонимания, и функционально подкреплённая деятельностью сознания. Разница между уровнями развития и реализации обуславливает определённый психотип. Модель туриста-спортсмена определяется характером данного психотипа.

Новизна предлагаемой концепции заключается в следующем. Во-первых, мы подразумеваем самореализацию, с одной стороны, как сравнительно независимый и автономный процесс, имеющий своё динамическое строение, с другой — как основную функцию личности, объединяющую и концентрирующую движение других психических процессов. Во-вторых, процессы развития и реализации обнаруживаются как структурные компоненты самореализации и располагаются в обусловленном взаимодей-

ствии друг с другом. Это взаимодействие обуславливается наличием потенциала самореализации. Потенциал самореализации — это субъективная конвергенция между достигнутыми уровнями развития и реализации, между желаемым и действительным, потенциальным и реальным. В обстановке «нормального» личностного развития уровень активности развития опережает уровень активности реализации, создаётся «потенциал реализации». Причем мотивация реализации и мотивация развития являются составляющими мотивации в целом. Исходя из тождества силы мотиваций развития и реализации, следует, что при прочих одинаковых условиях (характерологических, когнитивных) процессы развития и реализации (в норме) должны иметь и равную скорость. В эпизодах отклонения от «нормы», проявляющейся в отставании того или иного уровня активности, изменяется нормальный коэффициент тождества между уровнями развития и реализации, что, в свою очередь, изменяет наилучшую силу «напряжения самореализации». Напряжение самореализации и определяет психотип туриста-спортсмена.

В данной работе степень напряжения самореализации определялась с использованием соответствующей процентной шкалы Л. Я. Гозмана, М. В. Кроза, М. В. Латинской, самоактуализационного теста (САТ), созданного Э. Шостром на базе опросника ROI, как показатель «Уровня развития» [7].

Для оценки «уровня реализации» в нашем исследовании применялся тест М. Рокича, модифицированный Д. А. Леонтьевым. При этом мы использовали методический прием, предложенный С. Р. Пантилевым [8], — испытуемым предлагалось учитывать не только значимость ценности, но и степень ее реализованности. Для этого после завершения ранжирования списка терминальных ценностей испытуемому предлагалось оценить степень реализованности каждой из них в его сегодняшней жизни в процентах, как показатели уровня реализации.

Соответственно, напряжение самореализации определялось как разница между показателем по шкале «ценностные ориентации» теста САТ и показателем реализованности терминальных ценностей, исследуемых по тесту Рокича.

Данные методы исследования позволили определить следующие психотипы, учёт которых представляет интерес для спортивного отбора юных туристов. В соответствии с нашей классификацией, могут быть выделены типы: низкая степень напряжения — «турист-высококатегорийник», средняя степень напряжения — «турист-малокатегорийник», высокая степень напряжения — «не турист».

Для проверки валидности исследований мы ввели переменную коэффициента, отражающую напряжение между уровнями развития и реализации личности, которую сопоставили с рядом психологических характеристик. К примеру, потенциал самореализации сопоставим и, в значительной степени, взаимосвязан с уровнем мотивации развития по методике ТМД (тест мотивации достижений) и коэффициентом потребности в достижениях.

Таким образом, предложенные психотипы имеют более высокие оценки по следующим позициям:

— «турист-высококатегорийник» — эмоциональная устойчивость, выдержанность, работоспособность; низкая тревожность, уверенность в себе и устойчивость самооценки;

— «турист-малокатегорийник» — наличие интеллектуальных интересов, критичности и аналитичности мышления; высокий уровень самоконтроля



и целенаправленность поведения; социальная экстраверсия;

— «не турист» — властность, самоуверенность, неконформизм; социальная смелость и активность; прямолинейность, естественность поведения.

Таким образом, введенный нами показатель психотипа туриста-спортсмена сопоставим с рядом психологических характеристик, что в целом валидизирует означенный показатель как подлинную психологическую характеристику. В экспериментальном исследовании мы применили показатели по испытанным методикам в качестве условных цифровых показателей уровней развития и реализации личности. На основании этого определялась введенная нами структура психотипа туриста-спортсмена. Такая шкала оценки представляется довольно грубой, однако и она принесла подтверждение ожидаемых результатов. Вероятно, при дальнейшем совершенствовании методов диагностики таких параметров должна существенно возрасти точность определения параметров психотипа туриста. Решение этой проблемы является ближайшей перспективой развития нашего исследования. Более того, в какой-то степени это может изменить подход к психодиагностике спортивного отбора в целом — выявление отдельных психологических качеств, имеющих разную выраженность у спортсменов с разными «стартовыми возможностями», но одинаковым потенциалом самореализации. Исследование дополнит новые психологические характеристики, прогнозирующие эффективность самореализации личности в спорте, независимо от уровня личностного развития человека.

Таким образом, в результате проведенного комплексного психологического обследования туристско-спортсменов на этапе начальной подготовки и спортивного совершенствования были определены психологические и психофизиологические предпосылки к занятиям, их компоненты в зависимости от спортивной квалификации. Исходя из уровневой структуры самореализации личности, нами была разработана шкала психотипов в спортивном туризме. В перспективе будет рассмотрена взаимосвязь психологических показателей с результатами тестирования

физической подготовленности и технико-тактического мастерства, что позволит получить наиболее информативные психологические и психофизиологические характеристики, способствующие росту спортивного мастерства.

#### Библиографический список

1. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : моногр. / под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2006. — 380 с.
2. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учеб.-метод. пособие / Г. И. Семёнова. — Тобольск : ТГПИ им. Д. И. Менделеева, 1999. — 38 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Академия, 2003. — 480 с.
4. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б. А. Ашмарина. — М. : Просвещение, 1990. — 268 с.
5. Маслоу, А. Психология бытия / А. Маслоу. — М. : Рефл-бук, 1997. — 304 с.
6. Вяткин, Б. А. Темперамент и спорт / Б. А. Вяткин. — Пермь : ПГПИ, 1972. — 134 с.
7. Гозман, Л. Я. Самоактуализационный тест / Л. Я. Гозман, М. В. Кроз, М. В. Латинская. — М. : Просвещение, 1995. — 68 с.
8. Леонтьев, Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций / Д. А. Леонтьев. — М. : [б.и.], 1992. — 17 с.

**ТИХОНОВ Геннадий Геннадьевич**, аспирант кафедры теории и методики физического воспитания и спорта.

**СЕМЁНОВА Галина Ивановна**, кандидат педагогических наук, доцент (Россия), профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта.

**ЯКОВЫХ Юрий Владимирович**, кандидат педагогических наук, доцент (Россия), доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта. Адрес для переписки: [jkovich-y@mail.ru](mailto:jkovich-y@mail.ru)

Статья поступила в редакцию 22.11.2012 г.

© Г. Г. Тихонов, Г. И. Семёнова, Ю. В. Яковых

## Книжная полка

**Фадина, О. О. Оздоровительное ориентирование как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов нефтехимических факультетов : учеб. пособие / О. О. Фадина ; ОмГТУ. — Омск : Изд-во ОмГТУ, 2012. — 71 с.**

В учебном пособии представлен теоретико-методологический материал по обоснованию возможности применения оздоровительного ориентирования в рамках профессионально-прикладной физической подготовки студентов нефтехимических факультетов. Рассмотрены особенности подготовки занимающихся ориентированием на местности. Предназначено для студентов ОмГТУ, а также преподавателей учебных заведений высшего и среднего профессионального образования.

**Физическая культура студентов специальной медицинской группы : моногр. / Ж. Б. Сафонова [и др.]. — Омск : Изд-во ОмГТУ, 2012.-135 с. — ISBN 978-5-8149-1372-2.**

Монография посвящена актуальной проблеме физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья в рамках учебной программы вуза. На основании обзора литературы по данному вопросу, педагогических наблюдений и экспериментальных исследований авторы излагают различные методические аспекты занятий физической культурой в специальной медицинской группе, куда направляется этот контингент абитуриентов врачами при поступлении в вуз. Издание является лишь одной из попыток обобщения чрезвычайно важного для практики здравоохранения и высшей школы вопроса — направленного и последовательного использования средств физической культуры в восстановлении и сохранении здоровья студентов специальной медицинской группы.

## ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДАЧ МЯЧА КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ВОЛЕЙБОЛИСТКАМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

**Разработана методика совершенствования подач мяча, содержащая комплекс технических средств, которая в силу своих конструктивных особенностей, обладает новизной и методической направленностью на развитие точности игровых действий волейболисток. Использование предложенной методики совершенствования подач мяча квалифицированными волейболистками с применением технических средств позволяет эффективно влиять на результативность соревновательной деятельности.**

**Ключевые слова:** методика, технические средства, точность, подача, квалифицированные волейболистки.

В современном волейболе возрастает сила и скорость выполнения подач мяча, увеличивается число использования волейболистками силовых и планирующих подач в прыжке. В связи с этим актуальной является проблема повышения точности выполнения подач мяча квалифицированными волейболистками.

**Актуальность.** подача является одним из основных технико-тактических средств игры в волейбол. Способность команды не только успешно защищаться, но и проводить активные атакующие действия определяется, прежде всего, умением игроков подавать сложные для приема противником подачи — силовые: в опорном положении и в прыжке, планирующие, нацеленные, тактические по заданию тренера [1–3]. В современном волейболе целенаправленное выполнение подач для спортсменов представляет значительную сложность. В свою очередь, обороняющиеся игроки, в связи с дефицитом времени для подготовки, далеко не всегда могут качественно подготовиться и с достаточным качеством осуществить прием подачи. В результате слабого приема у команды противника расстраиваются тактические замыслы и комбинационная игра в нападении [4].

**Цель исследования:** изучение эффективности влияния тренировочных воздействий при технико-тактической подготовке квалифицированных волейболисток к выполнению подач мяча путём применения методики, содержащей использование технических средств.

**Рабочая гипотеза.** Анализ состояния проблемы исследования позволил предположить, что введение в тренировочный процесс методики совершенствования технико-тактической подготовленности квалифицированных волейболисток с применением технических средств, позволит существенно повысить эффективность выполнения подач.

**Задача исследования:** обосновать целесообразность применения технических средств для повыше-

ния результативности подач квалифицированными волейболистками.

В настоящем сообщении приводятся материалы, раскрывающие разработку и применение комплекса технических средств как основы методики совершенствования подач мяча при подготовке квалифицированных волейболисток.

При разработке методики принималось во внимание положение о том, что в современном волейболе, ввиду повышения физической и технической подготовленности игроков, существенно повысилась подвижность игроков, участвующих в приёме подач и улучшилась техника приема подач. В связи с этим, результативными становятся подачи, которые направляются на сторону противника с достаточной скоростью. При этом мяч по высоте траектории должен пролетать как можно ближе к верхнему краю сетки. Опытные волейболисты отмечают, что чем ближе траектория полета мяча к верхнему краю сетки, тем опасней он становится для противника. Кроме того, выполнение подач должно отвечать требованиям тактической целесообразности: мяч должен направляться в точки площадки, которые слабо защищены противником. Такие точки, как правило, располагаются в местах, близких к боковым линиям, в углах площадки, вблизи от сетки [5]. Кроме того, тактически целесообразно периодически направлять мяч в промежутки площадки между принимающими игроками соперника, что существенно затрудняет приём. Приведённые действия требуют длительной, кропотливой работы над качеством подач, на что и направлена предлагаемая методика.

При создании методики тренировки подач учитывались требования методологии создания и применения тренажерных средств, используемых в спортивных играх [6].

**Организация исследования.** Данная методика применения технических средств при подготовке квалифицированных волейболисток была внедрена

	А			В			С		
1									
2									
3									
4	0,3	0,4	0,6	0,3	0,7	0,5	0,7	0,4	0,6
5	11,2	22,4	22,1	22,3	33,3	22,7	22,8	22,9	11,4
6	11,0	22,4	22,4	22,8	44,4	33,5	33,4	33,2	11,5
7	0,9	22,3	22,3	22,7	55,7	33,8	33,0	22,9	0,9
8	0,5	11,9	22,0	22,0	44,6	33,2	22,4	22,2	0,6
9	0,3	0,4	0,5	0,6	11,2	0,6	0,5	0,6	0,3
	а	б	в	г	д	е	ж	з	и

Рис. 1. Вероятностное распределение попаданий мячей в площадку при подачах соперника из зоны А, % (по И. В. Николаевой, Н. В. Сиваковой)

в учебно-тренировочный процесс команды и использовалась три раза в микроцикле (семь календарных дней, шесть тренировочных занятий, один выходной день). Продолжительность каждого тренировочного занятия варьировалась от 2 до 2,5 часа, в зависимости от поставленных задач.

**Результаты исследования.** Практика соревновательной деятельности показывает, что различные участки волейбольной площадки в условиях соревнований поражаются неравномерно.

На рис. 1 отражены показатели вероятности поражения условных квадратов ( $1 \text{ м}^2$ ) волейбольной площадки, в процентах при выполнении подач мяча, полученных путем наблюдения и анализа видеоматериалов (по данным И.В. Николаевой, Н.В. Сиваковой, 2006) [7].

Данные, полученные в результате анализа вариантов вероятностного распределения попаданий мячей в площадку при подачах соперника в типичных игровых ситуациях, подтверждают нашу рабочую гипотезу, выдвинутую на основе педагогических наблюдений тактической деятельности волейболисток в условиях соревнований.

Анализ современного состояния проблемы позволил разработать форму и размеры целевых мишеней, которые применяются в учебно-тренировочном процессе квалифицированных волейболисток при совершенствовании подач мяча. При этом предполагалось, что результаты проведенных педагогических наблюдений вероятностного распределения попаданий мяча в площадку, разработка и применение комплекса целевых мишеней для совершенствования подач мяча в определенной мере дополняют теорию и практику волейбола данными, необходимыми для оптимизации технико-тактических действий волейболисток при выполнении подач на точность поражения зон площадки противника.

Предлагаемый комплекс технических средств «Целевые мишени» (ЦМ) разработан как исследова-

тельский и обучающе-тренирующий комплекс для изучения возможностей целенаправленного развития точности выполнения подач, в процессе технико-тактической подготовки. Наличие в нем системы количественной регистрации путём определения балловых (количественных оценок) дает возможность использовать его в качестве контрольно-регистрирующего инструмента; одновременно комплекс является источником зрительной ориентировки для формирования у волейболисток точностных действий при подачах, а также являются источником информации о результатах выполненных действий, что обеспечивает обратную связь со спортсменом.

Применяемые технические средства просты в обращении, экономичны, отвечают требованиям быстрого развертывания и свертывания после работы. Они не ограничивают движений спортсменов и не изменяют их естественной деятельности.

В комплекс технических средств входят целевые мишени и натяжная лента — ограничитель высоты траектории полёта мяча.

Мишени выглядят следующим образом: «квадратная», размерами  $150 \times 150 \text{ см}$  (рис. 2) и «треугольная»,  $150 \times 150 \times 210 \text{ см}$  (рис. 3). Каждая мишень делится на три ячейки (оценочные зоны) по 50 см. Каждая ячейка выполняет функцию регистрирующей части мишени и имеет разную цветовую окраску и оценочный балл, в зависимости от расположения на площадке и сложности тактического поражения её в процессе игры.

Для ограничения высоты траектории полёта мяча над сеткой устанавливалась натяжная лента, предназначенная для ограничения высоты полёта мяча (рис. 4). Она натягивается на высоте 80 см над верхним краем сетки и крепится на концах волейбольных антенн. Высоту натяжной ленты можно регулировать и устанавливать в зависимости от уровня технической и физической подготовленности занимающихся. Ограниченное пространство над сеткой является

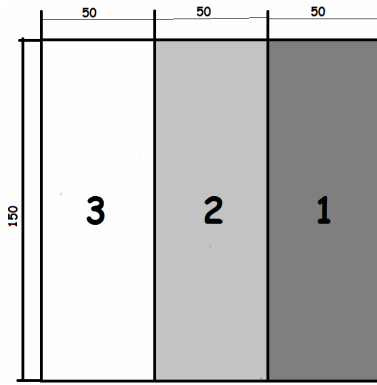


Рис. 2. Мишень квадратная

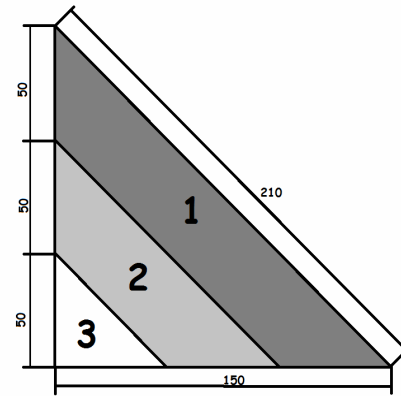


Рис. 3. Мишень треугольная

своеобразным ориентиром для спортсменок, не позволяет игрокам при выполнении подач завышать траекторию полета мяча.

Задания на выполнение точностной деятельности спортсменок при подачах, задаются сигналами тренера (жестами, голосом), а в дальнейшем формируются навыки самостоятельности, в зависимости от задач конкретного тренировочного занятия. Работа с применением целевых мишеней моделировала игровую деятельность и выполнялась в различных временных режимах, под влиянием временных факторов, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности моделирования тактических задач. При этом в тренировочном процессе обеспечивалась регистрация результатов подач и срочная информация об их точности (опасности для потенциального противника). Деятельность тестируемых оценивалась по сумме баллов, которую они набирали, после выполнения 20 контрольных подач (по пять в каждую из мишеней).

Практика применения предлагаемого метода подготовки с использованием тренажерного комплекса целевых мишеней свидетельствует о возможности сопряженного воздействия на различные стороны подготовленности волейболистов, обеспечивает комплексное развитие разных компонентов показателей точности в процессе совершенствования технико-тактических особенностей выполнения подач.

С помощью тренажерного комплекса можно моделировать условия игровой деятельности при выполнении подач, решать задачи специальной физической подготовки с акцентом на развитие точности.

Применение предлагаемых технических средств в тренировочном процессе развивает игровое мышление, повышает технический уровень подготовленности занимающихся, способствует формированию у волейболисток соревновательного духа, приучает занимающихся действовать в условиях различной сложности, приближенных к соревновательной деятельности. Комплекс технических средств способствует совершенствованию точности подач с минимальной траекторией полета мяча над сеткой, тем самым затрудняется прием мяча соперником после выполнения подачи и обеспечивается надежность попадания мячей в площадку.

Предлагаемый подход совершенствования технико-тактических действий волейболисток содержит использование традиционных упражнений и упражнений с акцентом на развитие точности, которое предусматривает воздействие на спортсменок с целью повышения технико-тактической подготовленности.



Рис. 4. Натяжная лента

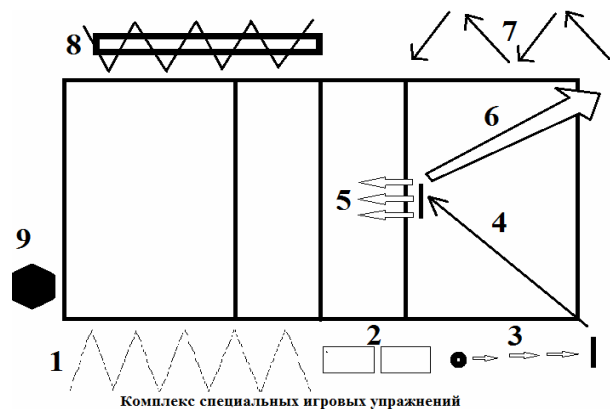


Рис. 5. Тренировочный комплекс специальных игровых упражнений для достижения ЧСС 145–150 уд/мин

Процесс подготовки строится через ряд последовательных этапов сознательной реализации точностной деятельности волейболистками. В целях приближения тренировочной деятельности к соревновательной создавались воздействия на занимающихся с помощью комплекса специальных игровых упражнений приведенного ниже. Комплекс содержит упражнения, направленные на достижение типичной игровой нагрузки в волейболе, характеризующийся достижением частоты сердечных сокращений (ЧСС) в среднем 145–155 уд/мин [5, 8, 9].

Тренировочный комплекс специальных игровых упражнений для достижения ЧСС 145–150 уд/мин (рис. 5):

1. Перемещение в низкой стойке с касанием пола с продвижением вперед — 10 раз
  2. Два кувырка вперед через голову
  3. Прием нападающего удара (игра в защите) — один раз
  4. Падение на живот — один раз
  5. Имитация нападающего удара из шестой зоны — три раза
  6. Ускорение — 7 м
  7. Падения различными способами — четыре раза
  8. Серийные прыжки через скамейку (Н=35 см) — восемь раз
  9. Выполнение подач (в заданном алгоритме).
- Данный комплекс выполняется в максимальном темпе, после его выполнения испытуемые приступают в выполнении подач мяча.

#### Выводы

1. Внедрение в учебно-тренировочный процесс применения технических средств повышает эффективность выполнения подач, способствует совершенствованию технико-тактической подготовленности квалифицированных волейболистов.
2. Существенному улучшению показателей выполнения подач мяча квалифицированными волейболистками способствует использование предложенного комплекса специальных упражнений с применением технических средств в виде ограничения высоты траектории полета мяча над сеткой и размещением на площадке условного противника комплекса целевых мишеней с выделенными оценочными зонами качества выполнения подач, в условиях приближенных к соревновательным.

#### Библиографический список

1. Новик, Е. Применение тренажеров в кондиционной и технической подготовке волейболистов / Е. Новик, // Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 12. — С. 42–44.
2. Россо, Г. Н. Разновидность подач мяча в волейболе и их целевая точность / Г. Н. Россо, О. Г. Баденко // Научное обоснование физ. воспитания, сп. тренировки и подготовки

кадров по ф.к. Беларус. гос. университет физ. культ. — Минск, 2004. — С. 116–117.

3. Назаренко, Л. Д. Оценка уровня развития точности у волейболистов массовых разрядов / Л. Д. Назаренко // Физ. культура воспитание, образование, тренировка. — 2004. — № 5. — С. 20–22.
4. Кувшинников, В. Г. Технические средства обучения и контроля в игровых видах спорта: (на примере волейбола) / В. Г. Кувшинников // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех: XII Международный конгресс, 26–28 мая 2008 г.: материалы конф. / Рос. гос. универ. физ. культуры, спорта и туризма. — М., 2008. — Т. 3. — С. 257–258.
5. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов: моногр. / А. Г. Фурманов. — Минск: МЕТ, 2007. — 329 с.
6. Гераськин, А. А. Методология создания тренажерных устройств в спортивных играх / А. А. Гераськин, А. В. Родионов. // Теория и практика физической культуры. — 2005. — № 10. — С. 33–35.
7. Николаева, И. В. Вероятность поражения различных зон волейбольной площадки при подачах соперника в современном волейболе / И. В. Николаева, Н. В. Сивакова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., Смоленск, 24–28 дек. 2005 г. / УМО по физической культуре и спорту. — Смоленск, 2006. — С. 97–100.
8. Ивойлов, А. В. Волейбол: Очерки по биомеханике и методике тренировки / А. В. Ивойлов. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 152 с.
9. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. — М.: Советский спорт, 2005. — 820 с.

**ЭРТМАН Юрий Николаевич**, аспирант кафедры теории и методики спортивных игр.

**ГЕРАСЬКИН Анатолий Александрович**, кандидат педагогических наук, доцент (Россия), преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр.  
Адрес для переписки: [trener-ertmann@yandex.ru](mailto:trener-ertmann@yandex.ru)

Статья поступила в редакцию 24.09.2012 г.

© Ю. Н. Эртман, А. А. Гераськин

## Книжная полка

**Баскетбол: теория, практика: учеб. пособие / Н. Н. Ляликова [и др.]; под ред. Н. Н. Ляликовой; ОмГТУ. — Омск: Изд-во ОмГТУ, 2012. — 113 с. — ISBN 978-5-8149-1337-1.**

Учебное пособие написано в соответствии с программой по баскетболу для групп-специализаций технического университета. В нем кратко изложена история возникновения и развития баскетбола от древних времен до нашего времени, приводится характеристика общих закономерностей процесса обучения основам техники и тактики игры. Представленный материал содержит подробное описание всех игровых приемов, комплексы дидактических средств и соответствующих методических указаний, перечень наиболее часто встречающихся ошибок. Предназначено студентам всех специальностей технических вузов, преподавателям и тренерам по баскетболу.

**Прядко, Л. А. Физическая культура в социальной работе с пожилыми людьми: учеб. пособие / Л. А. Прядко, Ж. Б. Сафонова; ОмГТУ. — Омск: Изд-во ОмГТУ, 2012. — 83 с. — ISBN 978-5-8149-1359-3.**

Рассматриваются теоретические, методические и практические аспекты формирования готовности студентов, будущих специалистов социальной работы, к использованию средств физической культуры в работе с пожилыми людьми с целью сохранения их двигательной активности и самообслуживания. Представленные в данном пособии программы физической активности, комплексы физических упражнений позволяют расширить поле деятельности не только специалистов социальной работы, но и их подопечных — клиентов социальных служб. Адресовано студентам специальности «Социальная работа», а также ведущим специалистам социальных служб.

Набережночелнинский филиал  
Поволжской государственной академии  
физической культуры, спорта и туризма

## ОПТИМИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ, ОТБЫВАЮЩИХ НАКАЗАНИЕ В ИСПРАВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В статье рассматривается перспективное направление содержания физкультурно-спортивной деятельности в учреждениях исполнения наказания и представлена программа физического воспитания несовершеннолетних осужденных, отбывающих наказание в центре адаптации и реабилитации при Пермской воспитательной колонии ГУФСИН России.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, несовершеннолетние правонарушители, исправительные учреждения, программа физического воспитания несовершеннолетних осужденных.

**Введение.** Отечественная исправительная педагогика по-прежнему строится в основном на плодотворном влиянии труда на личность, но, признавая такой подход справедливым, необходимо искать новые средства воздействия на осужденных, особенно несовершеннолетних, и организацию их жизнедеятельности в пенитенциарных учреждениях. Чрезвычайно актуальной является проблема поиска, обоснования и применения различных форм и средств влияния на людей, осужденных к лишению свободы, посредством реализации основной функции педагогики — воспитания, в том числе, и это важно, физического воспитания.

Несмотря на то что физическое воспитание способно воздействовать на физическое состояние несовершеннолетних осужденных, сложившаяся современная система исполнения наказания не позволяет эффективно использовать его огромный потенциал. Так, анализ существующих программ и планов работы, действующих в исправительных учреждениях для несовершеннолетних осужденных, показал, что в настоящее время содержание физического воспитания отбывающих наказание в основном направлено на реализацию их досуговой деятельности, посредством проведения физкультурно-спортивных мероприятий, которые, в свою очередь, не всегда в состоянии решить основные задачи физического воспитания [1–4].

В этой связи целью нашего исследования является разработка программы физического воспитания для несовершеннолетних правонарушителей, отбывающих наказание в исправительных учреждениях как неотъемлемой части целостного воспитательного процесса.

Были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, критический анализ проблемы и разработка концепции исследования, изучение и обобщение практического опыта.

Исследование проводилось в период с 2011 по 2012 годы на базе Центра адаптации и реабилитации несовершеннолетних осужденных Пермской воспитательной колонии ГУФСИН России.

Эффективность организации процесса физического воспитания в государственных учреждениях исполнения наказания зависит от того, в какой мере программное сопровождение согласуется с возрастными психофизическими особенностями несовершеннолетних осужденных, их ценностными ориентациями, интересом и потребностями, а также спецификой социального статуса занимающихся.

Для реализации сопровождения физического воспитания несовершеннолетних осужденных, отбывающих наказание в учреждениях уголовно-исполнительной системы, была разработана программа. Содержание ее формировалось с учетом специфики контингента занимающихся, уровня их физической подготовленности и психического состояния, наличия материально-технической базы и с сохранением положительной связи с программами системы школьного образования и начального профессионального образования. Весь материал, предусмотренный программой в виде план-графика прохождения содержания физического воспитания осужденных с пояснениями и описанием основных моментов, вносился как в общий перспективный план исправительного учреждения, в групповой, а также в индивидуальные перспективные планы работы с осужденными.

Программа включает в себя три основных направления воспитательного воздействия:

— психолого-педагогическое, обеспечивающее достижение оптимизации психического состояния осужденных, коррекцию негативного поведения и позиционирования подростков, осознание необходимости исправления и перевоспитания;

— социально-нравственное, способствующее формированию у осужденных навыков взаимодействия в социальной среде; приобретению новых спо-

собов и норм поведения, адекватных объективным условиям микросоциума, коммуникативности;

— физкультурно-оздоровительное, предусматривающее сохранение и укрепление физического здоровья, формирование позитивного отношения к физическому воспитанию, стимулирование потребности в систематических занятиях физической культурой и здоровом образе жизни.

По программе занятия проводятся в организованной форме, 2–3 раза в неделю в течение календарного года на протяжении всего периода пребывания осужденного в исправительном учреждении. Все занятия носят групповой характер, однако нагрузка подбирается в соответствии с физическими возможностями занимающихся.

Программа состоит из трех блоков: теоретического, практического и контрольного.

Теоретический блок направлен на овладение различными аспектами теоретических и практических знаний в области физкультурно-спортивной деятельности, они проводятся в форме лекций или собеседований.

Практический блок направлен на обеспечение овладения методами и способами физкультурной деятельности, освоения общеразвивающих упражнений, различных видов физических упражнений, приобретения опыта практических навыков для способности к самостоятельной деятельности в физическом воспитании самосовершенствования и саморазвития, повышения уровня психофизических, двигательных, функциональных и социальных способностей личности.

В процессе занятий использовались как общие педагогические методы, так и специальные, применяемые в практике физического воспитания.

Общие педагогические методы:

1) слова, основным средством которого являются объяснение, рассказ, напоминание, разъяснение, указание, подсказка, анализ выполняемого действия, анализ ошибок;

2) наглядный метод включает в себя достоверный показ движений с применением пособий, и слуховой, при котором осуществляется звуковое оформление движений.

Специальные методы, применяемые в практике физического воспитания:

1) строго регламентированное упражнение (выполнение упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой);

2) игровой (использование упражнений в игровой форме);

3) круговой (последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы);

4) соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме).

Средства физического воспитания включают в себя как физические упражнения, так и виды спорта, а также их отдельные элементы.

Основными средствами физического воспитания явились: физические упражнения:

— общеразвивающие упражнения общей физической подготовки и упражнения с отягощениями;

— отдельные виды спорта: легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки), гимнастика и ее разновидности: упражнения на снарядах (перекладина и брус), спортивные игры (футбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис).

Подбор средств физического воспитания, включенных в программу физической культуры, осуществлялся исходя из следующих приоритетов: компенсации недостатков существующего физического развития осужденных; обеспечения необходимого двигательного режима; формирования и совершенствования важных для жизни качеств и способностей; активного влияния на адаптационные процессы, социализации личности, формирования ее целостного единства; формирования у осужденных уверенности в своих силах и убежденности в том, что высокая разносторонняя физическая подготовленность является основой качественного духовного и телесного развития личности и ее коррекции.

При этом подбор средств физической культуры соответствовал следующим направлениям:

— высокая моторность, состязательность;

— социализация личности, коррекция негативных личностных и поведенческих особенностей, воспитание морально-волевых качеств;

— межличностные контакты, взаимопомощь и партнерство, укрепление взаимоотношений, положительные эмоции и микросоциальная среда, самоорганизация и саморегуляция групповых процессов, коллективное мышление, управление психологическим климатом в коллективе, нормы и требования поведения в соответствии с требованиями и т.д.

Контрольный блок предусматривает объективный контроль и учет процесса и результатов физкультурной деятельности занимающихся для анализа и отслеживания динамики показателей физической подготовленности осужденных, изменения их психофизического состояния.

Основным же критерием эффективности реализации программы физического воспитания в конкретных условиях исправительных учреждений будет потребность у осужденных в занятиях физической культурой в соответствии с задачами гуманного развития личности, что является основанием их исправления и перевоспитания.

В разработанной программе также предусматривается проведение физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований, которые планировались и проводились в течение всего календарного года. Календарь проведения физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований составляется с учетом специфики контингента, а также перспективного плана работы исправительного заведения, и включает в себя:

1. Физкультурно-массовые состязания.

2. Физкультурно-спортивные праздники.

3. Дни здоровья.

4. Соревнования по видам спорта, предусмотренные программой физического воспитания, а также шахматам и шашкам.

5. Товарищеские встречи по видам спорта со служащими колонии или другими категориями населения.

Реализация программы физического воспитания несовершеннолетних осужденных осуществляется в течение всего периода отбывания наказания, как в общеобразовательной школе, так и в профессионально-техническом училище.

Таким образом, на основании всего вышеизложенного можно заключить, что программа физического воспитания несовершеннолетних правонарушителей, отбывающих наказание в исправительных учреждениях, должна решать следующие основные задачи: образовательную, воспитательную, развивающую, оздоровительную; содержать вариативные

методы и средства воздействия, иметь направленность: духовное и физическое развитие, социализацию личности, воспитание межличностных коммуникаций, развитие морально-волевых качеств, создание положительной психоэмоциональной и микросоциальной среды, управление психологическим климатом в коллективе, нормы и требования поведения в соответствии с требованиями, исправление и перевоспитание.

#### Библиографический список

1. Деев, В. Г. Организация воспитательной работы с осужденными в отряде / В. Г. Деев, М. П. Прокопов. — М., 1981. — С. 45.

2. Ледовских, В. С. Спортивно-массовая работа как средство физического воспитания осужденных в пенитенциарных учреждениях : автореф. дис... д-ра пед. наук / В. С. Ледовских. — СПб., 2003. — 45 с.

3. Пирожков, В. Ф. Особенности педагогического процесса в исправительно-трудовых учреждениях / В. Ф. Пирожков, М. П. Стурова. — М., 1976. — 58 с.

4. Тюгаев, Н. А. Образовательные программы исправления осужденных / Н. А. Тюгаев. — Рязань, 1997. — 30 с.

**ГИЛЯЗОВ Ильшат Фарсыевич**, аспирант кафедры теории и методики физического воспитания и борьбы. Адрес для переписки: [finksgif@yandex.ru](mailto:finksgif@yandex.ru)

Статья поступила в редакцию 18.10.2012 г.

© И. Ф. Гилязов

УДК 796:615.825

**С. В. ТИТОВ**  
**З. М. КУЗНЕЦОВА**

Набережночелнинский филиал  
Поволжской государственной академии  
физической культуры, спорта и туризма

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ С ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ

В статье рассматривается проблема по улучшению физического и функционального состояния учащихся с вегето-сосудистой дистонией. Представлены методика и результаты данного исследования, доказывающие эффективность применения комплекса силовых упражнений с учащимися специальной медицинской группы.

**Ключевые слова:** лечебная физическая культура, силовые упражнения, вегето-сосудистая дистония, специальная медицинская группа.

**Актуальность.** Нынешнее и прогнозируемое на ближайшее будущее состояние социальной сферы и экономики страны обуславливает серьезные трудности в жизнеустройстве России.

Одна из наиболее тревожных проблем — неспособность молодежи адаптироваться к изменившимся условиям жизни [1].

Традиционная система физического воспитания не обеспечивает необходимого и достаточного объема организованной двигательной активности, освоения учащимися жизненно важных ценностей физической культуры, укрепления их здоровья, формирования навыков здорового образа жизни. Такое положение в полной мере соответствует состоянию учащихся специальных медицинских групп с вегето-сосудистой дистонией, которое в ходе дальнейшего обучения усугубляется продолжающимся и углубляющимся дефицитом двигательной активности вследствие стандартов обучения в учебных заведениях [2].

Любая двигательная деятельность так или иначе связана с развитием костно-двигательного аппарата и функциональных возможностей. Особенно эффек-

тивно на этот процесс влияют упражнения силового и скоростно-силового характера. При этом средства и методы занятий с применением атлетической гимнастики могут быть направлены не только на тренировку максимальной силы, но и на развитие других физических и функциональных качеств, например, общей выносливости, что благоприятно отражается на совершенствовании сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма [3–5].

В последние годы появились труды, которые рассматривают атлетическую гимнастику с позиции возможности её применения для коррекции различных физических нарушений. В то же время, несмотря на свою популярность, этот вид двигательной деятельности человека еще не получил своего широкого признания в системе физического воспитания подростков в специальных медицинских группах по причине недостаточного научно-методического обеспечения [3, 6, 7].

**Цель исследования:** теоретическое и экспериментальное обоснование программно-методического и организационного обеспечения процесса использо-



вания комплекса силовых упражнений для повышения физического и функционального состояния учащихся с вегетососудистой дистонией.

Мы предположили, что научно-педагогическое обоснование методики и содержания занятий с применением атлетической гимнастики в специальных медицинских группах позволит не только активизировать процесс физического развития, но и предложить эффективные технологии с целью активизации двигательной деятельности подростков в системе физического воспитания.

#### **Задачи исследования:**

1. Исследовать и оценить физическое, функциональное состояние учащихся специальной медицинской группы с вегето-сосудистой дистонией.

2. Обеспечить методическое сопровождение внедрения оздоровительных технологий в деятельность образовательного учреждения.

3. Разработать и экспериментально обосновать эффективность процесса использования комплекса силовых упражнений для повышения физического и функционального состояния учащихся с вегетососудистой дистонией.

#### **Методы и организация исследования:**

— в начале и после эксперимента планируется провести тестирование гемодинамики учащихся: частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое артериальное давление (САС), диастолическое артериальное давление (ДАД), пульсовое давление (ПД), ударный объем крови (УОК), минутный объем крови (МОК); и показатели физической подготовленности: прыжок в длину с места, челночный бег, подъем корпуса из положения лежа за 30 с, подтягивание под угл. 45°;

— анализ литературы по исследуемой теме с целью выделения основных направлений для решения нашей задачи.

Исследования проводились на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Мензелинска. Были сформированы одна экспериментальная и одна контрольная группы. В эксперименте принимали участие ученицы 9–11 классов.

По мнению ряда авторов, ведущей целью физкультурного образования является формирование физической культуры личности, определяемой как единство ценностных ориентации, потребностно-мотивационной сферы, базовых и специальных упражнений в жизнедеятельности человека.

Принципиальное **методологическое** значение для разработки методики оптимизации физического и функционального состояния учащихся с вегето-сосудистой дистонией имеют отличия от общей системы физического воспитания детей в специальных медицинских группах. Предполагается, что для исправления положения процесс физического воспитания учащихся должен носить отчетливо выраженный коррекционный характер с направленным воздействием на имеющиеся у учащихся отклонения в физической подготовленности с учетом индивидуальных нарушений в состоянии здоровья.

Основные задачи, которые ставит перед собой преподаватель, обучая учащихся упражнениям силового характера, могут быть сформулированы так:

1. Нормализация нарушенных функций, повышение адаптационной способности организма учащихся и отдельных его систем, органов.

2. Общее укрепление и оздоровление организма, повышение его силовых качеств, а также работоспособности и эмоционального тонуса.

3. Тренировка всех органов и систем, в особенности сердечно-сосудистой и мышечной.

4. Уменьшение субъективных проявлений заболевания, выработка и совершенствование ряда жизненно необходимых моторных навыков, умений, качеств (правильное дыхание, произвольное расслабление мышц, мышечная сила и др.).

Для силовых упражнений характерны:

а) глубокая биологичность и адекватность упражнений в изометрическом режиме;

б) универсальность (понимая под этим широкий спектр действия — нет ни одного органа или системы органов, которые не реагировали бы на силовые усилия);

в) отсутствие побочного действия (при правильной дозировке и рациональном методическом оформлении занятия);

г) возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, оказывая как специальное, так и общее воздействие на организм.

Методика комплексного применения силовых упражнений является вариативным компонентом программы «Физическая культура» учащихся специальной медицинской группы.

Эффективность использования силовых упражнений на занятиях по физическому воспитанию у учащихся специальной медицинской группы во многом зависит от правильного подбора упражнений, методов и методических приемов организации учащихся при их выполнении.

1. Силовые упражнения на занятиях по физическому воспитанию учащихся специальной медицинской группы дифференцированы по трем основным принципам (признакам):

1) по анатомическому признаку делятся для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи, мышц туловища, мышц передней стенки живота и тазового дна, мышц ног;

2) по интенсивности развиваемой силы, принято выражать в процентах от максимально возможного.

Напряжения мышц при выполнении силовых упражнений чаще бывают малой интенсивности (20–30 %), умеренной интенсивности (30–40 %), средней интенсивности (50 %) от максимального усилия. Упражнения более высокой интенсивности учащихся специальной медицинской группы противопоказаны;

3) по продолжительности развиваемого силового напряжения продолжительность силового усилия в каждом из упражнений зависит от его интенсивности и находится с ней в обратной пропорции. Упражнения малой интенсивности выполняются 10–30 с, умеренной и средней интенсивности — 5–25 с, более высокой интенсивности — 2–5 с.

Для постепенной подготовки организма учащихся к работе в силовом режиме сначала включают в подготовительную часть урока два силовых упражнения, охватывающих как мелкие, так и крупные мышечные группы. Необходимо акцентировать внимание на правильном выполнении упражнений при соблюдении следующей дозировки: количество повторений 6–8 раз с паузой отдыха между упражнениями до полного восстановления пульса, такая же пауза перед сменой упражнений (для объяснения и показа преподавателем).

После 5–6 занятий учащиеся адаптируются к этому виду нагрузки, что можно определить по точности выполнения упражнений, их амплитуде (легко и свободно), ритму дыхания (без задержек), уменьшению пульсовой реакции в ответ на силовые усилия. Для адаптированных учащихся в подготовительную часть урока вводится комплекс из 6–8 упраж-

Таблица 1

Показатели	Этапы исследования	
	1-й этап	2-й этап
ЧСС, уд/мин	80,25±4,6	75,63±3,6
САД, мм рт. ст.	135,44±1,7	130,19±1,9
ДАД, мм рт. ст.	91,25±0,8	86,56±1,3
ПД, мм рт. ст.	44,19±1,4	43,63±1,6
УОК, мл	53,67±1,1	56,04±1,4
МОК, мл/мин	4305±274,2	4237±238,9
Прыжок в длину с места	151,19±8,92	157,9±8,9
Челночный бег 3? 10	12,34±0,53	11,62±0,54
Подъем корпуса из положения лежа за 30 с	18,25±1,91	21,44±1,6
Подтягивание под угл. 45°	8,06±1,57	11,5±1,75

нений. В паузах отдыха выполняются дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц.

После 6–7 занятий с использованием силовых упражнений в подготовительной части занятия они включаются в его основную часть. Характер силовых упражнений здесь направлен на развитие силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости и силы. В течение пяти минут в конце основной части занятия выполняется 2–4 имитационных упражнения по типу «круговой» тренировки. На каждой «станции» учащиеся выполняют имитационные упражнения в течение 30–50 с, длительностью напряжения 6–10 с, количеством повторений 2–3 раза, паузой отдыха между напряжениями 5–15 с. Интервал между упражнениями составляет 60–120 с. В это время учащиеся выполняют упражнения на дыхание, расслабление мышц и принимают исходное положение для нового упражнения.

II. Очень важным является сочетание силовых упражнений с двумя видами динамических упражнений: дыхательными и в произвольном расслаблении мышц.

Дыхательные упражнения применяются с тремя основными целями:

а) в качестве специальных упражнений, способствующих нормализации кровообращения;

б) как средство для снижения величины общей и специальной нагрузки в занятии;

в) для обучения учащихся правильному рациональному дыханию и умению произвольно регулировать дыхание в процессе мышечной деятельности.

Необходимо следить за согласованностью движений с дыханием. Обучение рациональному дыханию — важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движений. При расширении грудной клетки делать вдох, при сжатии — выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нем участвовали все отделы грудной клетки, мышцы передней стенки живота и диафрагма.

Активизация функции органов дыхания в целом способствует газообмену, окислению крови, повышению барьерной функции верхних дыхательных путей, повышению обмена веществ (за счет устранения гипоксии, активизации окислительно-восстановительных процессов, фоофорилирования жиров).

Начинать обучение рациональному дыханию надо с первых уроков при самых простых упражнениях и заданиях: вдох через нос и выдох через рот;

вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях рук; дыхание при приседаниях и полуприседах; дыхание во время поворотов, наклонов туловища; дыхание во время ходьбы в различном темпе с различным сочетанием количества шагов, вдоха-выдоха.

Упражнения в произвольном расслаблении применяются на занятиях по физическому воспитанию с тремя основными целями:

а) в качестве специальных упражнений, способствующих оптимизации функции аппарата циркуляции;

б) в качестве средства, расширяющего диапазон моторных навыков и умений;

в) в качестве средства, способствующего снижению уровня общей и специальной нагрузки в процессе занятия.

Поэтому целесообразно применять упражнения в произвольном расслаблении мышц непосредственно после упражнений, связанных с усилием и напряжением мышечных групп.

III. Необходимо включать в структуру занятия по физическому воспитанию силовые упражнения с учетом формы нозологии. При ВСД силовые упражнения следует применять с целью депрессорного воздействия на сосуды: малой и умеренной интенсивности, средней и большой продолжительности в сочетании с упражнениями в произвольном расслаблении мышц и упражнениями на дыхание.

Именно такой подход к организации физического воспитания может обеспечить улучшение показателей физического развития, оптимизации уровня функциональной подготовленности.

#### Результаты исследования.

Анализ результатов исследования физического и функционального состояния учащихся специальных медицинских групп с вегето-сосудистой дистонией показал следующее.

Показатели гемодинамики и физической подготовленности учащихся экспериментальной группы (ЭГ) с вегетососудистой дистонией по гипертоническому типу (табл. 1). Показатель ЧСС выявил тенденцию к снижению к второму этапу исследования в среднем на 5,75 %. Показатели АД (САД, ДАД) снижаются в среднем соответственно на 3,9 % ( $p < 0,05$ ), 5,1 % ( $p < 0,05$ ). Показатель ПД имеет тенденцию к понижению в среднем на 1,3 %. Сердечный выброс УОК к второму этапу исследования имеет тенденцию к повышению в среднем на 4,4 %, а МОК — к понижению на 1,6 %. Показатель прыжок в длину с места

Таблица 2

Показатели	Этапы исследования	
	1-й этап	2-й этап
ЧСС, уд/мин	79,47±1,8	78,6±2,2
САД, мм рт. ст.	131,87±1,4	129,93±2,8
ДАД, мм рт. ст.	90,2±2,9	86,87±1,9
ПД, мм рт. ст.	41,7±3,0	43,1±2,3
УОК, мл	52,91±3,1	55,56±1,0
МОК, мл/мин	4203±314,0	4366±128,1
Прыжок в длину с места	166,33±8,0	170,47±6,14
Челночный бег 3? 10	10,91±0,68	10,76±0,57
Подъем корпуса из положения лежа за 30 с	19,13±1,30	20,6±1,30
Подтягивание под угл. 45°	9,73±1,71	11±1,77

увеличился в среднем на 4,43 %; челночный бег уменьшился на 5,83 %; подъем корпуса из положения лежа за 30 с увеличился на 17,48 %; подтягивание на перекладине под угл. 45° увеличилось на 42,68 %.

Показатели гемодинамики и физической подготовленности учащихся контрольной группы (КГ) с вегетососудистой дистонией по гипертоническому типу (табл. 2). Показатель ЧСС снижался к второму этапу исследования в среднем на 1,09 % ( $p < 0,05$ ). Показатели АД (САД, ДАД) снижались в среднем соответственно на 1,5 % ( $p < 0,05$ ), 3,7 % ( $p < 0,05$ ). Показатель ПД повысился на 3,4 %. При анализе сердечного выброса УОК выявило повышение в среднем на 5,0 %, а МОК понижение на 3,9 % ( $p < 0,01$ ). Показатель прыжок в длину с места увеличился в среднем на 2,49 %; челночный бег уменьшился на 1,37 %; подъем корпуса из положения лежа за 30 с увеличился на 7,68 %; подтягивание на перекладине под угл. 45° увеличилось на 13,05 %.

#### Выводы.

1. Разработана методика комплексного применения силовых упражнений в процессе занятий по физическому воспитанию учащихся специальной медицинской группы, которая учитывает индивидуальные ценности, рациональное дозирование, нарушения в состоянии здоровья и соответствует функциональным возможностям, физической работоспособности и физической подготовленности учащихся.

2. Полученные результаты выявили высокую эффективность практической реализации разработанной методики в экспериментальной группе учащихся с вегетососудистой дистонией. Подбор комплекса силовых упражнений в сочетании с упражнениями на дыхание и упражнениями в произвольном расслаблении мышц обеспечил улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы, сохранение и укрепление физического здоровья, повышение физической работоспособности и физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы.

3. Установлены особенности влияния разработанной методики на учащихся экспериментальной группы с вегетососудистой дистонией. При применении в течение двух лет нагрузок в сочетании с упражнениями на дыхание и упражнениями в произвольном расслаблении мышц способствуют понижению артериального давления (САД, ДАД, ПД) в среднем соответственно на 3,9 % ( $p < 0,05$ ), 5,1 % ( $p < 0,05$ ), 1,3 %

и улучшением показателей физической подготовленности: прыжок в длину с места на 4,43 %; челночный бег на 5,83 %; подъем корпуса из положения лежа за 30 с на 17,48 %; подтягивание на перекладине под угл. 45° на 42,68 %.

В контрольной группе у учащихся с вегето-сосудистой дистонией сдвиги со стороны гемодинамики были существенно ниже.

#### Библиографический список

1. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. — М. : ВЛАДОС, 1998. — 608 с.
2. Гуро, О. А. Оценка физического здоровья школьников / О. А. Гуро // Медицина, физкультура и спорт. Итоги и перспективы развития : материалы науч.-практ. конф. — Ижевск : УдГУ, 2000. — С. 114.
3. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни студентов : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков ; Междунар. независимый экол.-политол. ун-т. — М. : Изд-во МНЭПУ, 1995. — 93 с.
4. Погудин, С. М. Регламентация физической нагрузки в укреплении здоровья детей и подростков : метод. разработка / С. М. Погудин. — Чайковский : ЧГИФК, 1999. — 98 с.
5. Абзалов, Р. А. Развивающееся сердце и двигательный режим / Р. А. Абзалов, Ф. Г. Ситдинов ; М-во общ. и проф. образования РФ. Казан. гос. пед. ун-т. — Казань, 1998. — 95 с.
6. Кряжев, В. Д. Развитие, сохранение и восстановление двигательных возможностей человека / В. Д. Кряжев. — М. : Изд-во ВНИИФК, 2002. — 245.
7. Курьсь, В. Н. Основы силовой подготовки : учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности 022300 — Физ. культура и спорт / В. Н. Курьсь. — М. : Совет. спорт, 2004. — 264 с.

**ТИТОВ Сергей Вячеславович**, аспирант кафедры «Теория и методика физического воспитания и борьба».

Адрес для переписки: [serg\\_titov1982@mail.ru](mailto:serg_titov1982@mail.ru)

**КУЗНЕЦОВА Зинаида Михайловна**, доктор педагогических наук, профессор (Россия), заведующая кафедрой социально-экономических дисциплин, сервиса и туризма.

Адрес для переписки: [kzm\\_diss@mail.ru](mailto:kzm_diss@mail.ru)

Статья поступила в редакцию 28.09.2012 г.

© С. В. Титов, З. М. Кузнецова