

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Чувашский государственный педагогический
университет им. И. Я. Яковлева»

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
И СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Материалы Республиканской заочной интернет-конференции

(12 декабря 2013 г.)

Чебоксары 2013

УДК 796(063)
ББК 75я431
С-568

Современные физкультурно-оздоровительные и спортивные технологии :
Материалы Республиканской заочной интернет-конференции (Чебоксары,
12 декабря 2013 г.) / Отв. ред. А. И. Пьянзин. – Чебоксары : Чуваш. гос.
пед. ун-т, 2013. – 142 с.

В сборнике представлены материалы Республиканской заочной интернет-конференции «Современные физкультурно-оздоровительные и спортивные технологии». В статьях обсуждаются вопросы физической культуры и спорта в системе образования, по месту работы и месту жительства граждан, проблемы подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов, адаптивной физической культуры и спорта, экологические аспекты жизнедеятельности человека, методические аспекты обучения спортивным упражнениям, а также проблемы эффективного использования спортивных сооружений в контексте развития массового спорта и спорта высших достижений.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Тексты статей представлены в авторской редакции.
За качество и достоверность предоставленных материалов ответственность несут авторы.

Ответственный редактор:

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева»,
А. И. Пьянзин.

© Авторский коллектив, 2013
© ФГБОУ ВПО «Чувашский
государственный педагогический
университет им. И. Я. Яковлева», 2013

ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
И СПОРТ
В СИСТЕМЕ
ОБРАЗОВАНИЯ,
ПО МЕСТУ
РАБОТЫ
И МЕСТУ
ЖИТЕЛЬСТВА
ГРАЖДАН

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Т. В. Антонова, Е. А. Кириллов

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет

им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

tanyaant79@mail.ru

Проблема внимания традиционно считается одной из самых важных и сложных проблем. Внимание детей старшего дошкольного возраста является одним из основных условий успешного развития ребенка.

Развитие внимания в старшем дошкольном возрасте связано с появлением новых интересов, расширением кругозора, овладением новыми видами деятельности. Старший дошкольник все больше обращает внимание на те стороны действительности, которые раньше оставались вне его внимания.

Однако, несмотря на многие разрешенные вопросы, проблема внимания не потеряла свою актуальность и требует новых современных исследований.

Согласно позиции многих исследователей развитию внимания детей дошкольного возраста способствуют средства физической культуры, особенно подвижные игры. Несомненно, тема формирования внимания на сегодняшний день очень актуальна, так как внимание является одним из важных показателей при оценке психического развития ребенка. В дошкольном возрасте внимание имеет ряд специфических особенностей, свойств, знание и учет которых важны как с точки зрения психодиагностики готовности ребенка к школьному обучению, так и для организации оптимальных условий обучения и воспитания. А подвижная игра, безусловно, является одним из важнейших средств повышения

уровня развития внимания. Именно поэтому нами и была выбрана эта тема для исследовательской работы.

Таким образом, актуальность настоящего исследования обусловлена с одной стороны, необходимостью развития внимания у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр, а с другой – недостаточной разработанностью данной проблемы в теории и практики физического воспитания. Данное противоречие обусловило выбор темы исследования, проблема которого сформулирована следующим образом: каковы педагогические условия развития внимания у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр?

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования позволила сделать вывод о том, что на протяжении дошкольного детства происходит развитие внимания детей.

Основное достижение в развитии внимания в дошкольном возрасте состоит в том, что начинает формироваться новый его вид – произвольное внимание. С его развитием дети получают возможность правильно направлять свое сознание на определенные предметы и явления, удерживать его в течение некоторого времени. Но само по себе развитие и совершенствование непроизвольного внимания не приводит к возникновению произвольных его видов. Несмотря на существенные дости-

жения в овладении произвольным вниманием, господствующим видом внимания даже к концу дошкольного возраста остается непроизвольное внимание.

Опытно-экспериментальная работа по развитию внимания у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр проводилась на базе МДОУ «Центр развития ребенка - Детский сад № 185» города Чебоксары, в котором участвовали 20 детей старшей группы в возрасте 5-6 лет.

Для определения уровня развития внимания у детей старшего дошкольного возраста были подобраны следующие методики:

- Методика «Найди и вычеркни»;
- Методика «Поставь значки».

Результаты методики «Найди и вычеркни» на констатирующем этапе исследования представлены в [таблице 1](#).

Таблица 1

Распределение испытуемых по результатам методики «Найди и вычеркни»

Уровни	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	абс.	%	абс.	%
высокий	-	-	-	-
средний	4	40	5	50
ниже среднего	2	20	3	30
низкий	4	40	2	20

Из данных таблицы видно, что детей на высоком уровне нет. Дети и контрольной, и экспериментальной групп находятся практически на одинаковом уровне развития внимания. В экспериментальной группе 4 ребенка находятся на среднем уровне, а в контрольной – 5 детей. На уровне ниже среднего – 2 и 3 ребенка соответственно, что составляет 20% и 30%. Таким образом, эти группы одинаковы и могут быть использованы в экспериментальной работе.

На основе проведенного анализа по всей группе можно сделать следующий вывод: среди показателей преобладает средний результат, указывающий на достаточный уровень развития устойчивости внимания.

Как видно из [таблицы 2](#), по методике «Поставь значки», детей, справившихся с заданиями в соответствии с критериями высокого уровня в экспериментальной и контрольной группах, так же, как и в предыдущей методике, нет. Дети, показавшие средний уровень в контрольной группе, составляют 30%, в экспериментальной – 20%. По результатам контрольного этапа эксперимента на уровне ниже среднего находятся 6 детей экспериментальной группы и 5 детей контрольной группы, что составляет 60% и 50% соответственно. На низком уровне развития внимания находятся по 2 ребенка контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 2

Распределение испытуемых по результатам методики «Поставь значки»

Уровни	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	абс.	%	абс.	%
высокий	-	-	-	-
средний	2	20	3	30
ниже среднего	6	60	5	50
низкий	2	20	2	20

Обобщая результаты проведенных методик можно сделать следующий вывод: большинство детей показали уровень ниже среднего, что свидетельствует о том, что потенциал в развитии внимания реализован не полностью. Необходимо повышать уровень развития внимания дошкольников, используя подвижные игры.

Целью формирующего этапа стало повышение уровня сформированности развития внимания посредством подвижных игр у детей старшего дошкольного возраста.

Для реализации поставленной цели исследования была разработана система работы с детьми, включающая подвижные игры на развитие внимания.

Разработанную нами систему работы можно условно разделить на три этапа:

подготовительный, основной и заключительный. Вся работа проводилась в течение четырех недель, по 3 занятия в неделю в утренние или вечерние часы.

Две игры были новыми, незнакомыми детям, одна игра проводилась по желанию детей, уже знакомая им по предыдущим занятиям. Игры проводились на занятиях по физической культуре, на прогулках и в свободное время (по желанию детей).

Целью контрольного этапа явилось выявление эффективности системы работы по развитию внимания у детей старшего дошкольного возраста.

Сравнительные данные контрольного и констатирующего эксперимента по методике «Найди и вычеркни» представлены в [таблице 3](#).

Таблица 3

Сводная таблица по данным констатирующего и контрольного эксперимента по методике «Найди и вычеркни»

Уровни	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	констат. этап		контрол. этап		констат. этап		контрол. этап	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
высокий	-	-	2	20	-	-	-	-
средний	4	40	6	60	5	50	5	50
ниже среднего	2	20	2	20	3	30	4	40
низкий	4	40	-	-	2	20	1	10

Сравнивая полученные результаты, мы видим, что в контрольной группе в результатах уровня развития внимания на контрольном этапе изменений практически не произошло, только один ребенок перешел на уровень ниже среднего с низкого уровня.

В экспериментальной группе наблюдается положительная динамика. Если на констатирующем этапе исследования детей, показавших высокий уровень, не было, то после формирующей работы их стало 20%. Возросло количество детей, справившихся с заданиями в соответствии с критериями среднего уровня – 6 детей (60%). Не осталось детей на низком уровне.

Сопоставив данные констатирующего и контрольного эксперимента по методике «Поставь значки» (таблица 4), можно отметить, что у детей экспериментальной группы наблюдается положительная динамика в развитии переключения и распределения внимания. Если на констатирующем этапе исследования в экспериментальной группе не было детей, показавших высокий уровень, то после формирующей работы их стало 10%. На контрольном этапе эксперимента было выявлено 50% со средним уровнем развития внимания, тогда как на констатирующем этапе их было всего 20% детей. Следует отметить, что уменьшился процент детей на уровне ниже среднего на 20%; и детей, показавших низкий уровень, не стало вообще.

Таблица 4

Сводная таблица по данным констатирующего и контрольного эксперимента по результатам методики «Поставь значки»

Уровни	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	констат. этап		контрол. этап		констат. этап		контрол. этап	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
высокий	-	-	1	10	-	-	-	-
средний	2	20	5	50	3	30	4	40
ниже среднего	6	60	4	40	5	50	4	40
низкий	2	20	-	-	2	20	2	20

Хочется отметить, что при проведении контрольного этапа эксперимента были замечены значительные сдвиги, как с количественной, так и с качественной стороны у детей экспериментальной группы. Дети стали более внимательными, наблюдательными, с интересом выполняли задания.

На основе всего выше сказанного можно сделать следующие выводы:

- внимание всегда есть сосредоточенность на чём-либо; само по

себе не является особым познавательным процессом. Оно присуще любому познавательному процессу (восприятию, мышлению, памяти) и выступает как способность к организации этого процесса;

- внимание играет существенную роль в регуляции интеллектуальной активности; оно связано с интересами, склонностями, призванием человека, от его особенно

- стей зависят и такие качества личности, как наблюдательность, способность отмечать в предметах и явлениях малозаметные, но существенные признаки;
- большое значение при развитии внимания имеет опыт, который ребёнок накапливает в процессе коллективных игр с правилами, в ходе обязательных занятий и при выполнении несложных трудовых заданий.
 - как двигательная деятельность подвижная игра обладает определенной спецификой: она требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки, что требует достаточного объема, сосредоточенности, переключения внимания;
 - почти в каждой подвижной игре существуют сигналы к изменению игровых действий и движений детей. При их выполнении тренируется нервная система ребенка, совершенствуются и уравниваются процессы возбуждения и торможения, что благоприятно сказывается на развитии внимания ребенка;
 - в подвижной игре ребенок учится регулировать степень напряжения внимания и мышечной деятельности: в зависимости от складывающейся игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом.
- Результаты проведенного исследования показывают улучшение развития внимания после проведения систематической развивающей работы.

РАЗВИТИЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Н. П. Белов

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Вольная борьба в Чувашской Республике начала развитие в конце 50-х годов прошлого столетия. Основателем борьбы (классической, вольной и самбо) в Чувашской Республике является А. М. Абрамов.

Аверкий Михайлович Абрамов родился 29 декабря 1927 года в д. Никитино Ядринского района. Учился в Никитинской начальной школе, а затем в Б. Чурашевской средней школе. В 1944 году мобилизован в Советскую Армию на Северный флот, а в 1948 был переведен на Балтийский флот.

Там он начал заниматься борьбой. В Ленинграде окончил школу младших командиров. Выступал по классической борьбе во многих соревнованиях на первенство Балтийского флота. На протяжении многих лет являлся членом сборной команды Балтийского флота. В 1956 году демобилизовался и приехал жить в Чебоксары. Работая в республиканском спорткомитете он начал тренировки по классической борьбе со студентами Чувашского государственного педагогического института и Чувашского сельскохозяйственного института.

Поэтому 1956 год считается годом рождения борьбы в Чувашской Республике.

Первый чемпионат Чувашской Республики по греко-римской борьбе проводился в Канаше в 1957 году, в котором приняло участие всего 14 человек. Чемпионами республики согласно весовым категориям стали: Г. Эткерев, Н. Иванов, В. Арсентьев, В. Отрыванов и А. Абрамов.

В 1960 году проводился первый чемпионат Чувашской Республики по вольной борьбе, где принимали участие 26 спортсменов. Чемпионами республики стали: В. Прокопьев, А. Рони, А. Егоров, В. Струков, В. Будаев, А. Абрамов, Р. Иванов и Г. Араев.

Начиная, с 1959 года ежегодно проводились, чемпионаты Чувашской Республики по вольной борьбе. В этих чемпионатах принимали участие одни и те же спортсмены и, естественно, особых результатов на всероссийских соревнованиях добиться не удалось. В 60-е годы борцы Чувашии занимались в зале ДСО «Динамо», не приспособленным для занятий борьбой. Не было элементарных условий. Отсутствовал штатный тренер-преподаватель. Несмотря на это отдельные чувашские борцы добились значительных успехов на различных всероссийских соревнованиях. Так, в 1959 году на второй Спартакиаде народов РСФСР (зона Поволжья) Г. Араев из Батыревского района занял первое место в среднем весе.

1963 год - год третьей летней Спартакиады народов РСФСР и СССР. Выступая на Спартакиаде народов РСФСР (зона Поволжья) борцы Чувашии заняли второе общекомандное место, уступив сборной команде Татарии, А. Егоров, заняв первое место, вышел в финал Спартакиады.

Если чувашские борцы на всероссийских соревнованиях впервые приняли участие в

1963 году, то на всесоюзный ковер они вышли лишь в 1969 году. В этом году в Чебоксарах впервые проводилось зональное первенство СССР, где приняли участие И. Уркин, В. Филимонов, Л. Дмитриев и В. Родионов. По результатам зональных соревнований трое борцов (И. Уркин, В. Филимонов, Л. Дмитриев) завоевали путевку на чемпионат СССР.

В этом же году В. Филимонов, выступая на Спартакиаде СССР среди школьников в составе сборной команды РСФСР, занял второе место. В. Филимонов - не только первый призер среди юношей, но второй призер СССР среди молодежи и взрослых (1970) и первый участник международных соревнований в Токио (1970).

В подготовке квалифицированных борцов вольного стиля все заметнее становится роль детско-юношеских спортивных школ п/о им. В.И.Чапаева, Канашского горно, ДСК г. Новочебоксарска и центральных спортивных секций спортивных обществ ДСО «Труд», «Спартак» и «Урожай».

Первая ДЮСШ с отделением вольной борьбы была открыта в 1968 году при профкоме п/о им. В. И. Чапаева и ее первым директором стал А. П. Павлов. Выпускники вышеуказанных ДЮСШ В. Филимонов, М. Савинов, И. Григорьев, С. Ефимов, С. Колесников, С. Колесов стали высококвалифицированными спортсменами и защищали честь Чувашской Республики на международных, всесоюзных, всероссийских соревнованиях.

За заслуги по подготовке высококвалифицированных борцов вольного стиля постановлением ВЦСПС в 1973 году в г. Чебоксары был открыт опорный пункт Олимпийской подготовки. Старшим тренером-преподавателем был назначен В. Н. Кочков. Он является первым старшим тренером опор-

ного пункта Олимпийской подготовки, основателем секции вольной борьбы на производственном объединении им. В. И. Чапаева.

Кочков В. Н. - Заслуженный тренер РСФСР (1983), заслуженный работник физической культуры и спорта ЧАССР (1976), мастер спорта СССР (1969), судья всесоюзной категории (1981), Отличник физической культуры и спорта России (1997).

Он родился 5 марта 1937 года в д. Никитино Ядринского района. Борьбой начал заниматься в 1961 году. Многократный чемпион Чувашской Республики по вольной и классической борьбе. Тренерский стаж с 1964 года. Подготовил плеяду сильнейших спортсменов.

За выдающиеся заслуги в развитии физической культуры и спорта, подготовке спортсменов высшей квалификации В. Н. Кочков

награжден многими наградами. Выполняя общественную работу, на протяжении многих лет возглавлял совет коллектива физкультуры п/о им. В. И. Чапаева. С 1966 по 1987 год руководил федерацией вольной борьбы Чувашской Республики.

В настоящее время популярность вольной борьбы выросла до такой степени, что к ней стал приобщаться и «слабый пол». В 1996 году воспитанница ДЮСШ-1 г. Новочебоксарска Смирнова Ольга стала чемпионкой мира по вольной борьбе среди женщин и чемпионкой Европы в 1997 году.

Победителями международных и всероссийских соревнований становились в конце 90-х годов Н. С. Забродина, Л. А. Юрина, В. М. Квасова, Н. Ю. Гольц, Е. А. Жирнова.

КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, Н. С. Гущин

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары
volder1968@mail.ru

Исходя из представления о системной организации (системный подход), ее обусловленности целями и содержанием спортивной деятельности (деятельностный подход) и свойствами личности (личностно-ориентированный подход), мы понимаем под *спортивной культурой личности целостную, системно-организованную и личностно-обусловленную характеристику человека как субъекта спортивной деятельности, адекватную*

ее целям и содержанию, и обеспечивающую личностное присвоение и создание ценностей спорта.

Необходимыми и достаточными структурными компонентами **содержания** спортивной культуры личности являются:

- 1) *мотивационный* компонент, отражающий потребностное отношение личности к спортивной деятельности (соревновательные мотивы, мотив стремления к до-

- стижению успеха, мотив личностной творческой самореализации в области избранного вида спорта);
- 2) *аксиологический* компонент, включающий ценностное отношение к занятиям избранным видом спорта (материальные ценности: здоровье, телосложение, высокий уровень развития двигательных способностей, значимых для избранного вида спорта; духовные ценности: знания в области избранного вида спорта, владение способами организации занятий избранным видом спорта, социализация, интерес к избранному виду спорта, психологические свойства спортивного характера, спортивная этика, социальный статус;
 - 3) *личностно-поведенческий* компонент, как совокупность волевых качеств и черт характера, определяющих устойчивые положительные отношения к различным сторонам спортивной жизни (спортивное поведение, спортивный стиль жизни);
 - 4) *физический* компонент, включающий функциональные возможности организма и физические качества, обеспечивающий практическую реализацию двигательной функции при осуществлении спортивной деятельности;
 - 5) *информационный* компонент, включающий знания в области физической культуры и избранного вида спорта, обеспечивающий ориентировочную основу осуществляемой спортивной деятельности;
 - 6) *рефлексивный* компонент, отражающий интеллектуальную (специфическую) рефлексия, направленную на осмысление совершаемого субъектом движения в содержании проблемной ситуации и на организацию действий, преобразующих элементы этого содержания, и личностную (неспецифическую) рефлексия, направленную на самоорганизацию через осмысления человеком себя и своей деятельности в целом как способа осуществления своего целостного «Я», представленную преимущественно самооценками и мотивировками, направленными на переосмысление спортивной деятельности в целом;
 - 7) *операционный* компонент, включающий двигательные и организационно-методические умения и навыки осуществления физкультурно-спортивной деятельности.
- Ведущая системообразующая роль в структуре спортивной культуры принадлежит операционному компоненту. Цели, содержание, особенности функционирования, возникновения и развития операционного компонента определяют с необходимостью цели, содержание, функционирование и развитие остальных структурных составляющих спортивной культуры: мотивационного, социально-психологического, физического и информационного.
- Критериями и показателями развития мотивационного компонента являются: направленность личности (*физкультурно-оздоровительная, полуспортивная, спортивная*), интерес к физической культуре и спорту (*эмоциональный, мотивационный, рациональный, волевой компоненты*), удовлетворенность учебными занятиями

по предмету «Физическая культура» (*удовлетворенность*).

Критериями и показателями личностно-поведенческого компонента являются: отношение к себе как субъекту деятельности (*уверенность в себе*), отношение к условиям деятельности (*спокойствие*), отношение к процессу и результату деятельности (*целеустремленность и настойчивость*), спортивный стиль жизни (*посещаемость учебных занятий; физическая активность во внеучебное время; участие в соревнованиях; отказ от вредных привычек; режим питания, учебы, отдыха; восстановительные и закаливающие мероприятия*).

Критериями и показателями развития физического компонента являются: функциональные возможности организма (*адаптационный потенциал CCC, индекс Руфье*) и физические качества (*скоростные, скоростно-силовые и силовые качества, координационные способности, гибкость, выносливость*).

Критерием и показателями информационного компонента являются: теоретические знания (*знания по физической культуре, знания избранного вида спорта*).

Критериями и показателями рефлексивного компонента являются: интеллектуальная и личностная рефлексия, ретроспективная и проспективная рефлексия (*актуализация критического отношения студента к процессу и результатам выполняемой им физкультурно-спортивной деятельности и своему «Я», неудовлетворенность наличным фондом знаний, умений и навыков и вследствие этого актуализация потребности в поиске и открытии новых знаний, новых способов деятельности, личностном саморазвитии*).

Критериями и показателями операционного компонента являются: организационно-методические умения (*умения целеполагания, планирования, практического осуществления, контроля и коррекции, физкультурно-спортивной деятельности*), техническая подготовленность в области избранного вида спорта (*качество усвоения базовых технических приемов избранного вида спорта*).

К результативным критериям, отражающим уровень и динамику развития спортивной культуры студентов, относятся: 1) теоретические знания в области: а) физической культуры; б) избранного вида спорта (*информационный компонент*); 2) организационно-методические умения и навыки организации самостоятельных занятий: а) физическими упражнениями; б) избранным видом спорта (*операционный компонент*); 3) уровень развития физических качеств (*физический компонент*). 4) уровень овладения способами выполнения технических приемов избранного вида спорта (*операционный компонент*); 5) мотивы спортивной деятельности (*мотивационный компонент*); 6) ценности спортивной культуры (*аксиологический компонент*).

Процессуальными критериями развития мотивационного и социально-психологического компонента спортивной культуры являются: 1) объемы физической активности студентов, проявляемой: на учебных занятиях; 2) самостоятельные, по личной инициативе занятия во внеучебное время; 3) участие в официальных соревнованиях по избранному виду спорта в качестве судьи, спортсмена, организатора.

Интегральным критерием развития спортивной культуры являются результаты соревновательной деятельности по избранному виду спорта. Они существенно зависят от степени вооруженности знаниями,

умениями и навыками спортивной деятельности (информационный и операционный компонент), физической подготовленности (физический компонент), физической активности в учебное и во внеучебное время (мотивационный компонент) и ценностное отношение к спортивной жизни (аксиологический компонент), интеллектуальной и личностной рефлексии, ретроспективной и проспективной рефлексии (рефлексивный компонент).

Интегральная рейтинговая оценка уровня развития спортивной культуры студентов складывается на основе оценивания всех вышеприведенных критериев. Применение рейтинговой системы оценивания (вместо традиционной 5-балльной шкалы) позволяет в полной мере задействовать со-

ревновательные мотивы: студенты занимаются физическими упражнениями не ради зачета, который они заведомо могут получить благодаря высокой интегральной рейтинговой оценке, а для того, чтобы быть в числе первых по рейтингу. Это предполагает гласность, доведение результатов контроля до всех участников образовательного процесса.

Таким образом, качество функционирования спортивной культуры зависит как от критериев и показателей структурных компонентов, так и от характера их связей между собой. Качественное своеобразие спортивной культуры личности каждого студента определяется не составом ее компонентов, поскольку он является инвариантным для всех, а индивидуальным своеобразием содержания каждого из них.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА В ПРОЦЕССЕ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, С. Д. Зорин

*ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары
volder1968@mail.ru*

Личностно ориентированный подход выступает, по мнению ученых, как объективная и закономерная тенденция развития образования в целом (И. Б. Котова, Б. Н. Шиянов, 1997; В. В. Сериков, 1994; Е. Н. Шиянов, 1991; И. С. Якиманская, 1996, и др.) и неспециального физкультурного образования, в частности (В. К. Бальсевич, 2003, 2006; С. В. Барбашов, 2000, А. В. Лотоненко, 2004; Л. И. Лубышева, 1992, 2002; В. Г. Шилько, 2004; В. С. Якимович, 2002, и др.). Его отличают поливариантность и многообразие содержания и форм физкультурно-спортивной деятельности, учитывающее

интересы и способности учащихся к определенному виду физических упражнений; демократизация в отношениях преподавателя и студента; приоритетность воспитательных задач по отношению к задачам обучения и развития способностей человека.

Спорт рассматривается как составная часть культуры общества, включающая в себя соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также систему специфических межличностных отношений

(политических, экономических, правовых, информационных, управленческих и др.). В ней ярко проявляются такие приоритетные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя, рассчитывать на самого себя.

Участие в спортивной деятельности позволяет студенту развивать физические качества, обогащает его опытом межличностных отношений, обеспечивая успешную социализацию, способствует высокой организации жизнедеятельности, формированию характера и волевых качеств, личностной рефлексии и способности к жизненному самоопределению, приводит к развитию чувства собственного достоинства, росту уважения к себе как личности (В. К. Бальсевич, 1997, 2003, 2006; С. Н. Литвиненко, 2005; Л. И. Лубышева, 1997, 2001, 2008; В. И. Столяров, 2002, и др.).

Высокая эмоциональная привлекательность и педагогическая эффективность спортивной деятельности являются важным основанием для ее применения в личностно ориентированном физическом воспитании на основе углубленного изучения избранного студентами вида спорта.

По мнению большинства исследователей (В. К. Бальсевич, 2001, 2003, 2006; С. Ю. Баринов, 2005; А. В. Лотоненко, 2004; Л. И. Лубышева, 2002, 2004, 2005, 2006, 2008, 2009, 2011; В. И. Столяров, С. Ю. Баринов, 2009, и др.), личностно ориентированное физическое воспитание студентов на основе углубленного изучения избранного ими вида спорта должно быть нацелено на формирование спортивной культуры личности.

Наряду с этим в подходах авторов к характеристике спортивной культуры наблюдается определенная противоречивость. Это проявляется в существовании деятельност-

ной и ценностной трактовок данного социокультурного явления, в выделении ее структурных компонентов, видов и форм. Поэтому решение задачи формирования спортивной культуры требует уточнения ее сущности и содержания, определения критериев и показателей развития.

В настоящее время разработаны и научно обоснованы личностно ориентированные технологии физического воспитания студентов с применением наиболее популярных видов спорта: аэробики, ритмики, шейпинга, бодибилдинга, пауэрлифтинга, атлетизма, армспорта, плавания, легкой атлетики, волейбола с элементами подвижных игр, баскетбола, греко-римской борьбы, вольной борьбы с элементами техники национальной борьбы, настольного тенниса, гандбола (Л. Б. Андрющенко, 2002; М. В. Базилевич, 2010; М. В. Игошев, 2007; Т. С. Игнатенко, 2009; А. В. Козлов, 2006; И. А. Лагуткина, 2004; И. В. Орлан, 2002; А. В. Островский, 2007; В. Д. Паничев, 2006; С. В. Радаева, 2008; Р. В. Стрельников, 2009; В. Г. Шилько, 2004, и др.).

Организация занятий студентов избранным видом спорта в процессе личностно ориентированного физического воспитания требует разработки соответствующего целевого, содержательного, организационно-методического и технологического обеспечения с учетом имеющихся специфических особенностей избранной спортивной специализации. Для этого необходимо создание для студентов основополагающих условий для свободного выбора вида физических упражнений в процессе учебных занятий по физической культуре в вузе, которые будут определять набор личностно ориентированных возможностей, позволяющих их раскрыть и реализовать, по крайней мере, в базовых видах физических и соревновательных упражнений, таких как легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, единоборства, лыжный спорт, плавание.

Выделяется три уровня организации занятий спортом в личностно ориентированном физическом воспитании: *начальной подготовки, углубленной специализации и спортивного совершенствования.*

Уровень начальной подготовки реализуется на теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных занятиях со студентами спортивных отделений.

Уровень углубленной специализации предполагает проведение учебно-тренировочных занятий со студентами в спортивных секциях. На этом уровне происходит выявление в спортивной специализации наиболее способных, одаренных, талантливых и перспективных студентов с целью спортивной подготовки в сборные команды факультета, вуза для участия в спортивных соревнованиях различного уровня.

Уровень спортивного совершенствования предполагает повышение надежности, эффективности и результативности интегральной спортивной подготовки в условиях соревновательной борьбы.

Таким образом, высокая эмоциональная привлекательность и педагогическая эффективность спортивной (соревновательной) деятельности является важным и значимым основанием для ее применения в личностно ориентированном физическом воспитании студентов на основе избранного вида спорта [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

В этих условиях особую актуальность приобретает проблема разработки соответствующего целевого, содержательного, организационно-методического и технологического обеспечения личностно ориентированного физического воспитания сту-

дентов с учетом имеющихся специфических особенностей избранной спортивной специализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Базилевич, М.В. Моделирование спортивно-ориентированного физического воспитания на основе баскетбола : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. В. Базилевич. – Сургут, 2010. – 149 с.*
2. *Баринов, С.Ю. Спортивная культура как элемент культуры личности студента / С.Ю. Баринов // Философия и будущее цивилизации : Тезисы докладов IV Российского философского конгресса (Москва, 24-28 мая 2005 г.). В 5 т. - Т. 4. - М. : Современные тетради, 2005. - С. 576-577.*
3. *Игнатенко, Т.С. Содержание физического воспитания в вузе на основе занятий волейболом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.С. Игнатенко. - М., 2009. - 23 с.*
4. *Игошев, М. В. Формирование спортивной культуры студентов высшего учебного заведения / М. В. Игошев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 19*
5. *Козлов, А.В. Альтернативная методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов / А.В. Козлов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.В. Козлов. – Воронеж, 2006. – 121 с.*
6. *Лотоненко, А.В. Авторская программа спортивно ориентированного воспитания студентов / А.В. Лотоненко, В.Ф. Трещалин, В.В. Трунин, М.С. Данилов // Культура физическая и здоровье. - 2004. - №2. – С. 1-15.*
7. *Паначев, В.Д. Развитие спортивной культуры личности студента в условиях вуза / В.Д. Паначев. - Пермь : Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2006. -281 с.*
8. *Радаева, С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурных вузов на основе спортивно-ориентированных технологий : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С.В. Радаева. – Томск, 2008. – 173 с.*

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, Н. В. Игошина

*ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары
volder1968@mail.ru*

«Физическая культура» представлена в системе высшего профессионального образования как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры учащейся молодежи. Данная учебная дисциплина призвана своей целью способствовать формированию физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Разработанная с учетом данной цели учебная программа дисциплины «Физическая культура» от 2000 года дает возможность кафедрам физического воспитания творчески подойти к учебному процессу, составлять свои рабочие учебные программы с ориентацией на спортивные интересы студентов, климатогеографические условия, национальные традиции и материально-техническую оснащенность высшего учебного заведения.

Для достижения поставленной цели в учебной программе по физическому воспитанию студентов предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач [1]:

- 1) понимание социальной роли физической культуры в развитии

личности и подготовке к ее профессиональной деятельности;

- 2) знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- 5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- 6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В качестве **цели** личностно ориентированного физического воспитания студентов выступает *формирование спортивной культуры личности*, которая рассматривается нами как целостная, системно-организованная и личностно обусловленная характеристика человека как субъекта спортивной деятельности, адекватная ее целям и содержанию и обеспечивающая ее осуществление на личностно и социально приемлемом уровне.

С учетом цели личностно ориентированного физического воспитания на основе избранного вида спорта и раскрытия нами сущности и содержания понятия «спортивная культура личности» нами были внесены соответствующие изменения в формулировку его отдельных задач. Мы полагаем, что эти **задачи** должны быть сформулированы с учетом их направленности на формирование отдельных структурных компонентов спортивной культуры студентов.

В соответствии с этим нами были выделены следующие задачи:

- 1) формирование спортивной мотивации и ценностного отношения к занятиям избранным видом спорта;
- 2) развитие свойств личности, определяющих устойчивые положительные отношения к различным сторонам спортивной жизни (уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, целеустремленность и настойчивость), к принятым в спорте гуманистическим нормам, традициям, образцам поведения, к спортивному стилю жизни;
- 3) сохранение и укрепление физического, психического и социаль-

ного здоровья, физическое развитие, повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств с учетом требований избранного вида спорта и требований будущей профессии;

- 4) обучение теоретическим, практическим и организационно-методическим знаниям основ физической культуры и избранного вида спорта;
- 5) обучение умениям и навыкам техники и тактики избранного вида спорта, организации занятий этим видами спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Комплексное решение этих задач обеспечивает достижение стратегической цели личностно ориентированного физического воспитания студентов на основе избранного вида спорта – формирование спортивной культуры личности как интегральной личностной характеристики, обуславливающей готовность к эффективному творческому использованию ценностей избранного вида спорта для личностного и профессионального саморазвития, физического совершенствования, организации спортивного стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Эффективное решение этих задач предполагает организацию физического воспитания студентов с учетом следующих организационно-методических особенностей:

- свобода выбора студентами вида физических упражнений, используемых в качестве предмета обучения дисциплине «Физическая культура»;

- определение задач физического воспитания с учетом их направленности на формирование отдельных структурных компонентов спортивной культуры студентов;
- единство и взаимосвязь усвоения базового и вариативного компонентов содержания учебной программы;
- единство и взаимосвязь учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- единство и взаимосвязь учебных занятий по предмету «Физическая культура» и самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности;
- поэтапная организация физического воспитания с последовательным повышением сложности решаемых педагогических задач;
- соответствие содержания педагогического контроля критериям и показателям развития структурных компонентов спортивной культуры;

- учет личного опыта занятий избранным видом спорта и двигательных способностей студентов.

Таким образом, выделенные специфические особенности личностно ориентированного физического воспитания студентов на основе избранного вида спорта в отличие от традиционных подходов, отражают его специфичность в отношении цели и задач, содержания, видов учебно-познавательной деятельности, средств, методов и форм ее организации, организации самостоятельной работы и педагогического контроля, что должно, по нашему предположению, обеспечить эффективное формирование спортивной культуры студентов вуза в процессе обучения предмету «Физическая культура».

ЛИТЕРАТУРА

1. Типовая учебная программа по физической культуре, утвержденная Управлением образовательных программ и стандартов высшего и среднего профессионального образования Министерства образования Российской Федерации 26 июля 2000 г. с учётом изменений и дополнений, внесенных приказом Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской академии образования № 2715 / 227 / 166 / 19 от 16. 07. 2002 г.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, Н. Н. Пьянзина

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет

им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

volder1968@mail.ru

В соответствии с методологическими предпосылками исследования (системный, синергетический, деятельностный, личностно ориентированный, философско-культурологический, аксиологический, компетентностный подходы) личностно ориентированное физическое воспитание студентов на основе избранного вида спорта рассматривается нами как педагогическая система, характеризующаяся качественным своеобразием цели, задач и обусловленных их содержанием особенностей структурных (содержание, субъект и объект физического воспитания), функциональных (средства, методы и формы организации процесса физического воспитания, виды занятий) компонентов. Предполагаемым результатом ее функционирования является повышение уровня развития спортивной культуры студентов в процессе обучения в вузе.

К **структурным компонентам** педагогической системы личностно ориентированного физического воспитания студентов на основе избранного вида спорта относятся цель, задачи, содержание, субъекты и объекты физического воспитания.

Цель, задачи и содержание личностно ориентированного физического воспитания студентов на основе избранного вида спорта, распределение часов по компонентам, разделам и темам, распределение часов по видам занятий, контрольный раздел представлены нами в виде экспериментальной учебной программы личностно

ориентированного физического воспитания студентов на основе избранного вида спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, единоборства, лыжный спорт, плавание, фитнес-аэробика) и физкультурно-оздоровительных направлений (шейпинг, общефизическая подготовка) [6].

При разработке настоящей программы учтены основные положения законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе [1, 2, 3, 4].

В качестве **цели** личностно ориентированного физического воспитания студентов выступает *формирование спортивной культуры личности*, которая рассматривается нами как целостная, системно-организованная и личностно обусловленная характеристика человека как субъекта спортивной деятельности, адекватная ее целям и содержанию и обеспечивающая ее осуществление на личностно и социально приемлемом уровне.

В соответствии со спецификой сформулированных в учебной программе целей и задач личностно ориентированного физического воспитания на основе избранного вида спорта в **содержании** программного материала выделены два взаимосвязанных **компонента**: базовый и вариативный.

Базовый компонент соответствует требованиям Федерального государственного об-

разовательного стандарта высшего профессионального образования в предметной области «Физическая культура». Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого студента. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Вариативный компонент обусловлен необходимостью учета индивидуального своеобразия физкультурно-спортивных интересов учащихся, в частности, к занятиям мини-футболом.

Учебный материал программы подразделяется на четыре относительно самостоятельных раздела: теоретический, организационно-методический, практический и контрольный.

Усвоение **теоретического** раздела обеспечивает вооруженность студентов системой теоретических, организационно-методических и практических знаний.

Теоретические знания раскрывают социальные, медико-биологические и психологические закономерности и механизмы функционирования и развития физической культуры и избранного вида спорта.

Организационно-методические знания раскрывают особенности рационального творческого использования физической культуры и избранного вида спорта для физического самосовершенствования, организации спортивного стиля жизни при осуществлении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Практические знания содержат информацию о рациональной технике и тактике выполнения соревновательных упражнений,

входящих в содержание избранного вида спорта.

Усвоение **организационно-методического** раздела вооружает студентов опытом самостоятельного творческого использования средств физических упражнений из арсенала избранного вида спорта для сохранения и укрепления здоровья, личностного и профессионального развития. В них входят умения и навыки целеполагания, планирования, организации, контроля и коррекции собственной физкультурно-спортивной деятельности.

Учебный материал **практического** раздела направлен на развитие физических качеств и психических свойств, повышение уровня функциональных возможностей организма. В него входят физические упражнения, содействующие сохранению и укреплению здоровья, физическому, психическому и социальному развитию личности. Второй составляющей этого раздела являются техника и тактика избранного вида спорта.

Личностно ориентированное физическое воспитание на основе содержания учебной программы предусматривает обязательное участие студентов в соревнованиях по избранному виду спорта. Поэтому третьей составляющей практического раздела является *соревновательная деятельность*. Количество соревнований и их ранг определяются с учетом уровня спортивной подготовленности студентов.

Контрольный раздел выступает в роли конкретного целевого ориентира образовательного процесса, создавая условия для более оперативного управления. Он содержит нормативные требования к качеству усвоения содержания теоретического, организационно-методического и практического разделов учебной программы.

Необходимыми структурными компонентами системы личностно ориентированного физического воспитания являются преподаватели и студенты, как **субъекты и объекты** управления. Они должны соответствовать по своим личностным характеристикам тем требованиям, которые предъявляет личностно ориентированное физическое воспитание студентов на основе избранного вида спорта.

Внутреннее функционирование педагогической системы реализуется через взаимодействие ее структурных компонентов (цель и задачи, содержание, субъекты и объекты обучения) в процессе совместной деятельности преподавателей (преподавание) и студентов (учение).

Преподавание и учение относятся к **функциональным** компонентам педагогической системы. Они обеспечивают ее «бытие», как объективной реальности, содействуют установлению и развитию связей между ее структурными компонентами. С одной стороны, от характера и степени развития этих связей во многом зависит, насколько возможности, заложенные в структурных компонентах (качества цели, качественные характеристики содержания, способности субъекта и объекта) будут воплощены в действительность. С другой, преподавание и учение не приведут к социально-значимым результатам, если не будут правильно определены цель, задачи, содержание, не будут учтены особенности субъекта и объекта физического воспитания, а также условия функционирования самой системы.

Необходимым элементом педагогической технологии личностно ориентированного физического воспитания на основе избранного вида спорта является **педагогический контроль** качества решения его задач,

обеспечивающей информацией, необходимой для эффективного управления ее функционированием.

Педагогический контроль по своему содержанию должен обеспечивать преподавателей и студентов объективной информацией о качестве решения задач физического воспитания. В традиционной практике педагогический контроль в большей степени учитывает преимущественно показатели физического компонента физической культуры – уровень развития физических качеств. В меньшей степени обращается внимание на показатели информационного и операционного компонентов. Такие важные составляющие физической культуры студентов, как эмоционально-ценностное отношение к занятиям физическими упражнениями (мотивационный компонент), здоровый образ жизни на основе применения физических упражнений (личностно-поведенческий компонент) с одной стороны, практически не принимаются при оценке эффективности процесса физического воспитания. С другой, задачи развития этих характеристик физической культуры студентов представлены в «Типовой учебной программе физического воспитания», рекомендованной для студентов вузов [5].

Поэтому для эффективного управления личностно ориентированным физическим воспитанием студентов на основе избранного вида спорта необходимо обеспечивать соответствие содержания педагогического контроля критериям и показателям развития структурных компонентов спортивной культуры.

Таким образом, содержание программного обеспечения личностно ориентированного физического воспитания студентов на основе избранного вида спорта направлено на формирование спортивной культуры личности, которая обеспечивает,

с одной стороны, физическую, психическую и социальную готовность выпускников вузов к предстоящей профессиональной деятельности, с другой, готовность к эффективному использованию избранного вида спорта как вида спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, повышения уровня функциональных, адаптационных и резервных возможностей организма, физического развития, физической подготовленности, физкультурного (само)образования и физического (само)совершенствования.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (с изменениями от 06.12.2011 г.).*
2. *Приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686.*
3. *Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.*
4. *«Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений». Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.*
5. *Типовая учебная программа по физической культуре, утвержденная Управлением образовательных программ и стандартов высшего и среднего профессионального образования Министерства образования Российской Федерации 26 июля 2000 г. с учётом изменений и дополнений, внесенных приказом Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской академии образования № 2715 / 227 / 166 / 19 от 16. 07. 2002 г.*
6. *Тумаров, К. Б. Программа личностно ориентированного физического воспитания студентов на основе мини-футбола : учебная программа по предмету «Физическая культура» / К. Б. Тумаров, А. С. Зейнетдинов, В. А. Бурцев. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. – 37 с.*

ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, М. Н. Чапурин

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет

им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

volder1968@mail.ru

Результаты научных исследований и наблюдений за состоянием традиционной практики физического воспитания студентов свидетельствуют о низких показателях здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей организма, двигательной активности и внутренней мотивации заня-

тий физическими упражнениями (О. А. Александрова, 1998; А. И. Антропов, 2006; В. И. Белов, 1993; В. П. Зайцев, 1998; Т. С. Игнатенко, 2009; В. А. Кичалов, 2000; А. В. Лотоненко, 1998; Л. И. Лубышева, 1992; И. В. Манжелей, 1999; Е. С. Медведева, 2000; М. П. Мицулина, 2003; В. И. Орлан, 2002; С. П. Радаева, 2008; В. Г. Шилько, 2004; R. Pate, M. Pratt, S. Blair, 1995, и др.).

В качестве одной из основных причин сложившейся ситуации выступает то, что традиционная практика физического воспитания не в состоянии реализовать требования лично-ориентированного подхода к его содержанию и организации (В. К. Бальсевич, 1990-2010; Л. И. Лубышева, 1992-2010; А. В. Лотоненко, 1996, 1998, 2004; В. И. Столяров, 1997, 2002, и др.). Это проявляется в ограниченных возможностях удовлетворения индивидуального своеобразия физкультурно-спортивных интересов и потребностей студентов в отношении вида и содержания занятий физическими упражнениями, их формы и индивидуально приемлемого результата.

Личностно ориентированный подход выступает, по мнению ученых, как объективная и закономерная тенденция развития образования в целом (И. Б. Котова, Б. Н. Шиянов, 1997; В. В. Сериков, 1994; Е. Н. Шиянов, 1991; И. С. Якиманская, 1996, и др.) и неспециального физкультурного образования, в частности (В. К. Бальсевич, 2003, 2006; С. В. Барбашов, 2000; А. В. Лотоненко, 2004; Л. И. Лубышева, 1992, 2002; В. Г. Шилько, 2004; В. С. Якимович, 2002, и др.). Его отличают поливариантность и многообразие содержания и форм физкультурно-спортивной деятельности, учитывающее интересы и способности учащихся к определенному виду физических упражнений; демократизация в отношениях преподавателя и студента; приоритетность воспитательных задач по отношению к задачам обучения и развития способностей человека.

Специфика предмета «Физическая культура», по утверждению Г. Л. Драндрова [1], заключается в том, что решение задач физического воспитания студентов может быть осуществлено через применение различных физических упражнений. Биологический эффект (здоровье, функциональные возможности организма, физическое развитие и физическая подготовленность)

различных видов физических упражнений существенно не различается, особенно на начальных этапах физической тренировки.

Сформировать положительное эмоционально-ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом, обучить способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, развить физические качества, повысить функциональные возможности организма, сохранить и укрепить здоровье, обеспечить физическую и психическую готовность к предстоящей профессиональной деятельности можно через занятия спортивными играми, легкой атлетикой, лыжным спортом, оздоровительными системами физических упражнений (шейпинг, аэробика, фитнес и т. п.). Унификация содержания физкультурного образования не выступает обязательным условием эффективности физического воспитания студентов.

Напротив, ориентация на единообразие в содержании физкультурного образования, характерная для традиционной практики физического воспитания, противоречит лично-ориентированной парадигме современного образования, которая предполагает создание условий для удовлетворения индивидуального своеобразия образовательных потребностей и способностей личности. Как следствие, в педагогической практике наблюдается существование противоречия между высокой эмоциональной привлекательностью занятий физической культурой и спортом для большинства студентов, с одной стороны, и негативным (в лучшем случае, нейтральным) отношением большинства студентов к учебным занятиям по предмету «Физическая культура».

Разрешение этого противоречия должно осуществляться, по нашему мнению, через создание в процессе учебных занятий по физической культуре в вузе условий для

свободного выбора вида физических упражнений, который будет выступать в качестве предмета обучения наряду с учебным материалом базового компонента учебной программы.

Известно, что склонности и интересы студентов к различным видам физических упражнений существенно различаются, что во многом связано с влиянием природно-обусловленных свойств темперамента [2].

Таким образом, мы полагаем, что физическое воспитание студентов в условиях личностно ориентированного подхода должно быть направлено на формирование способности целенаправленного использования определенного, личностно

привлекательного вида физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, что, в конечном счете, обеспечивает формирование спортивной культуры личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Драндров, Г. Л. *Физическое воспитание школьников на основе углубленного изучения футбола : монография / Г. Л. Драндров, А. С. Зейнетдинов. - Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. - 138 с.*
2. Ильин, Е. П. *Психофизиология физического воспитания : Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности / Е. П. Ильин. - М. : Просвещение, 1983. - 223 с.*

ВЛИЯНИЕ ВВЕДЕНИЯ В ЗАНЯТИЯ СО ШКОЛЬНИКАМИ ЭЛЕМЕНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ «ЦИГУН» НА ИХ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

С. Герасимов, Т. И. Волкова

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Физическая культура в наше время играет огромное значение в воспитательном процессе. Она приобретает всё большую популярность, не только как школьный предмет, но и как средство гармоничного развития личности, укрепления здоровья, вид активного отдыха. На сегодняшний день не существует единой методики в физической культуре принятой всеми учёными и считающейся единственно верной, а проблема сохранения и укрепления здоровья школьников в нашей стране стоит наиболее остро. При этом за время обучения ситуация только усугубляется. На наш взгляд, помимо классических подходов к сохранению

здоровья детей, стоит обратить внимание и на восточные оздоровительные системы.

«По России лишь один из пяти российских первоклассников является полностью здоровым. По окончании школы полностью здоровыми оказываются вдвое меньше подростков, а хроническими заболеваниями страдают 70 процентов выпускников» – такие данные привёл летом 2011 года главный педиатр РФ академик РАМН Александр Баранов на 16-м Европейском Конгрессе по вопросам школьной и университетской медицины в Москве.

По данным врачей, за последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34%, а детей в возрасте 15-17 лет - на 65%.

Уровень физического развития детей постоянно снижается. Так, в настоящее время лишь половина выпускников школ способны выполнить возрастные нормативы физической подготовки.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, в последние годы наметились следующие негативные тенденции:

- значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (не более 10-12%);
- стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые регистрируются более чем у 50-60% школьников;
- резкое увеличение доли патологии органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей;
- увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов (у 20% старшеклассников в анамнезе 5 и более диагнозов).

Опрос педагогов, проведенный в 2012 г., который показал, что 65% педагогов оценивают состояние здоровья учащихся как «удовлетворительное», 26,3% – как «плохое», 8,4% – как «хорошее» и только 0,7% – как «очень хорошее».

Одним из путей выхода из сложившейся ситуации мы видим в сохранении и укреплении здоровья детей за счет принятия определенных мер в рамках школьного обучения в соответствии с фи-

зиологическими особенностями учащихся. Кроме того, мы предполагаем, что в решении этого вопроса могут помочь занятия с детьми восточной традиционной оздоровительной системой «Цигун».

Объект исследования – система физического воспитания в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – влияние введения в занятия со школьниками элементов оздоровительной системы «Цигун» на их физическое развитие и физическую подготовленность»

Гипотеза исследования - мы предполагаем, что введение в занятия элементов оздоровительной системы «Цигун» повысят уровень физической подготовки и физического развития учащихся.

В соответствии с актуальностью темы, объектом, предметом и гипотезой исследования нами были поставлены следующие цели и задачи:

Цель исследования - изучить влияние оздоровительной системы «Цигун» на состояние здоровья детей школьного возраста;

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие **задачи исследования**:

1. Изучить теоретические аспекты влияния оздоровительной системы «Цигун» на здоровье школьников;
2. Разработать методику и экспериментально подтвердить положительное влияние ведения элементов традиционной оздоровительной системы «Цигун», на физическое развитие, функциональные возможности и физические способности школьников.

Исследование проводилось в 2011-2012 году на базе двух 6-х классов в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 56», в котором приняло участие 30 мальчиков среднего школьного возраста.

Проанализировав научный материал по теме исследования мы выяснили, что развитие детей и подростков подчиняется определенным закономерностям: неравномерность и неодновременность процессов роста и развития, биологическая надежность организма, обусловленность роста и развития наследственными и средовыми факторами. В настоящее время к закономерностям развития детей в нашей стране можно отнести ретардацию в совокупности с грацилизацией и дефицитом массы тела. Одновременно фиксируется у детей плохое здоровье и гипокинезия. Помимо общих закономерностей роста и развития детей, существуют свои физиологические особенности в каждом возрастном периоде развития ребенка, но гипокинезия и гиподинамия определяется у всех, поэтому, важно следить за соблюдением оптимального двигательного режима в любом возрасте учащихся.

Работа над научно-методической литературой и её анализ позволил нам подобрать и ввести во внеурочную программу комплекс оздоровительной системы «Цигун», воздействующего на развитие и совершенствование основных двигательных способностей школьников.

Проведённая опытно-экспериментальная работа позволила нам заключить, что введение элементов оздоровительной системы «Цигун» во внеурочной форме положительно сказывается на физическом развитии и динамике двигательных способностей школьников, о чём свидетельствуют следующие данные: существенный прирост роста в экспериментальной группе со-

ставил 1,9%, в контрольной – 0,6%, прирост веса – 2,2 и 7,5%; ОКГ – 1,3 и 6,9%; сила правой кисти – 10 и 15%; сила левой кисти – 5,5 и 11%; частота сердечных сокращений за 1 мин. (ЧСС) – 0,3 и 0,4%; частота дыхания за 1 мин. (ЧД) – 4,7 и 9,5%; жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – 3,3 и 6,6%; гибкость – 2,94 и 4,47%; скоростно-силовые способности – 1,1 и 1,6%; координационные способности – 5,1 и 10%; скоростные способности – 3,8 и 5,7%; силовые способности – 2,6 и 5,4%. Следовательно, одним из способов сохранения и укрепления здоровья школьников мы видим регулярные занятия оздоровительной гимнастикой «Цигун».

Занятия «Цигун» комплексно формируют здоровый образ жизни, повышают творческую активность, психические способности, способствуют долголетию на фоне регулярного активного психофизиологического отдыха и комфорта.

Комплексы упражнений укрепляют ноги («корни»), в частности, суставы стоп благодаря перемещениям массы тела с одной ноги на другую, шагам в стороны, вращениям стопы и др.

Укреплению мускулатуры спины и правильной осанке придается особое значение. «Неправильное положение позвоночника рождает все болезни», при правильном положении позвоночника уравновешиваются функции нервной системы, повышаются жизнедеятельность и защитные силы организма.

Этому способствуют подвижные бедра, которые укрепляют позвоночник и все мышцы спины и ног; упражнения, направленные на улучшение подвижности бедер, «массируют органы брюшной полости и таза».

Система предусматривает выполнение движений при максимальной концентрации внимания на «идее» движения.

Отметим, что занятия этой системой развивают человека как личность и при массовом применении усиливают социальные факторы, укрепляют и развивают здоровье физическое, психическое, духовное и создают фундамент для развития у человека интеллектуальных и творческих качеств, что особенно важно для общества нового тысячелетия.

В наших школах занятия «Цигун» можно включить в образовательную программу в качестве факультатива для здоровых детей и вместо освобождения от уроков физической культуры для недавно болевших. Отдельные упражнения из комплексов можно использовать при проведении физкультминуток. А в качестве гимнастики до начала учебных занятий – «Цигун» является просто находкой!

Средняя продолжительность занятий должна составлять 20-30 мин. В группе необходимо создать открытую неконкурентную окружающую среду для того, чтобы занятия цигун доставляли детям радость и чувство внутреннего комфорта.

Также, наши исследования показали, что упражнения цигун, приводят к уменьшению ЧСС и более глубокому, медленному дыханию. Одновременно с этим они способствуют улучшению моторики и координации движений, укреплению зрения (за счет зрительного контроля за движениями рук).

Таким образом, занятия системой «Цигун» способствуют повышению гибкости, силы, координации движений, увеличению емкости легких, улучшению кровообращения, вентиляции легких, укреплению иммунитета. Немаловажным является тот факт, что заниматься могут даже ослабленные недавней болезнью школьники, обычно освобождаемые от физической культуры. В целом занятия данной восточной оздоровительной системой позволяют укрепить тело и дух ребенка.

Занятия такими традиционными восточными оздоровительными системами, как цигун, способствуют обретению ребенком гармонии с собой и с окружающим его миром.

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Л. А. Горлова, С. Ф. Сокунова

ГОУ ВПО «Ульяновский государственный университет», г. Ульяновск

soksf@mail.ru

Введение. В настоящее время наиболее острой и требующей кардинального решения выступает проблема здоровья, физической подготовки и физического развития студенческой молодежи. Педагогами и врачами отмечаются факты отставания и несоответствия показателей физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей значительной части студентов с нормативными показателями рассматриваемого возраста [3, 4].

Поэтому в последнее время отмечается повышенное внимание со стороны государства к вопросам совершенствования физического воспитания студентов.

Занятия по физической культуре проводятся по Госстандарту для вузов, где определены средства воспитания физических качеств, а также контрольные нормативы, которые позволяют получить текущую и итоговую информацию о состоянии и динамике физического развития и подготовленности студентов.

При этом в научной и научно-методической литературе направленность физической нагрузки для студентов остается малоисследованной. Имеются данные только об общем количестве часов на каждый семестр и их распределении по видам спорта (легкая атлетика, волейбол, футбол, баскетбол и т.д.) [5].

Воздействие физической нагрузки находится в зависимости от избранной дозировки ее основных характеристик – интен-

сивности и продолжительности выполняемого упражнения, количества повторений, величины пауз отдыха между повторениями упражнений, характера отдыха и типа используемых упражнений [1].

Исходя из биоэнергетических механизмов обеспечения мышечной деятельности, специфичности направленности нагрузок, тренировочные нагрузки, применяемые в процессе подготовки спортсменов, были разделены на следующие четыре диапазона [1]:

- нагрузки аэробного воздействия;
- нагрузки смешанного аэробно-анаэробного воздействия;
- нагрузки анаэробного гликолитического воздействия;
- нагрузки анаэробного алактатного воздействия.

Исходя из вышеизложенного, целью нашей работы было изучить динамику физических нагрузок различной физиологической направленности у студентов в процессе физического воспитания.

Методика исследования. Опытнo-экспериментальной базой исследования являлся Ульяновский государственный университет. Подсчет физических нагрузок различной направленности проводили у студентов 1-3 курсов ($n=72$), и определялся он следующим образом: продолжительность воздействия тренировочной нагрузки (объем) складывалась из трех компонентов: времени выполнения

упражнения ($t_{упр}$), времени отдыха между повторениями упражнениями ($t_{отд}$) и времени, затрачиваемого на восстановление после окончания нагрузки ($t_{восст}$) [1]:

$$T_{нагр} = t_{упр} + t_{отд} + t_{восст}$$

Таблица 1

Распределение тренировочных нагрузок (в минутах) различной направленности, коэффициент вариации (V%) и процентное соотношение (%) к общему годовому объему нагрузок у студентов I-III курсов ($n=72$) ($\bar{X} \pm \sigma$)

Курс, V%	Направленность нагрузки				
	аэробная	алактатная	смешанная	гликолитическая	общий объём
I	1369±14,2	381±7,7	1920±43,6	68,7±5,5	3738,7±17,8
V%	1,03	2,02	2,27	8,01	0,48
%	37	10	51	2	
II	1290±21,8	392±10,5	1817±55,3	44,1±1,96	3543,1±22,4
V%	1,69	2,68	0,30	4,44	0,63
	36	11	52	1	
III	1244±16,7	376±7,9	1809±53,3	38±1,8	3467±19,9
V%	1,34	2,10	2,95	4,74	0,57
	36	11	52	1	
Разность нагрузки по курсам					
I - II	-5,77	2,89	-5,37	-35,81	-5,23
I - III	-9,13	-1,31	-5,78	-44,69	-7,27
II - III	-3,57	-4,08	-0,44	-13,83	-2,15

Из представленных данных видно, что объемы нагрузок различной физиологической направленности (аэробная, смешанная, анаэробные алактатная и гликолитическая) имеют низкие коэффициенты вариации от 1,03 до 8,01%, что связано с одинаковым применением тренировочных средств у студентов I-III курсов. На первом году обучения на долю нагрузок аэробной направленности приходится 37%, смешанной – 51%, алактатной – 10%, гликолитической – 2%, на втором и третьем годах обучения объемы нагрузок в процентном соотношении одинаковы, соответственно 36, 52, 11, 1%. Общий объем годовых нагрузок по курсам также мало отличается друг от друга. Разница составляет от 2 до 7 минут между разными курсами.

Результаты исследования. Динамика тренировочных нагрузок различной физиологической направленности у студентов 1-3 курсов представлена в [таблице 1](#).

Применение нагрузок в данном процентном соотношении оправдано тем, что студенты выполняют нормативы по физическому воспитанию, соответственно улучшают свои физические качества [2].

При довольно подробном изображении динамики нагрузок четко прослеживается определенная периодичность в последовательном увеличении и спаде объемов выполненных нагрузок ([рисунок 1](#)). На графике видно, что динамика физических нагрузок у студентов первого курса характерна для двухциклового (сдвоенной) периодизации годового цикла с делением его на осенне-зимний и весенне-летний полугодичные циклы. Для студентов I-III курсов полугодичные циклы осенне-зимнего и ве-

сенне-летнего периодов мы условно разделили на следующие сходные мезоциклы подготовки [5]:

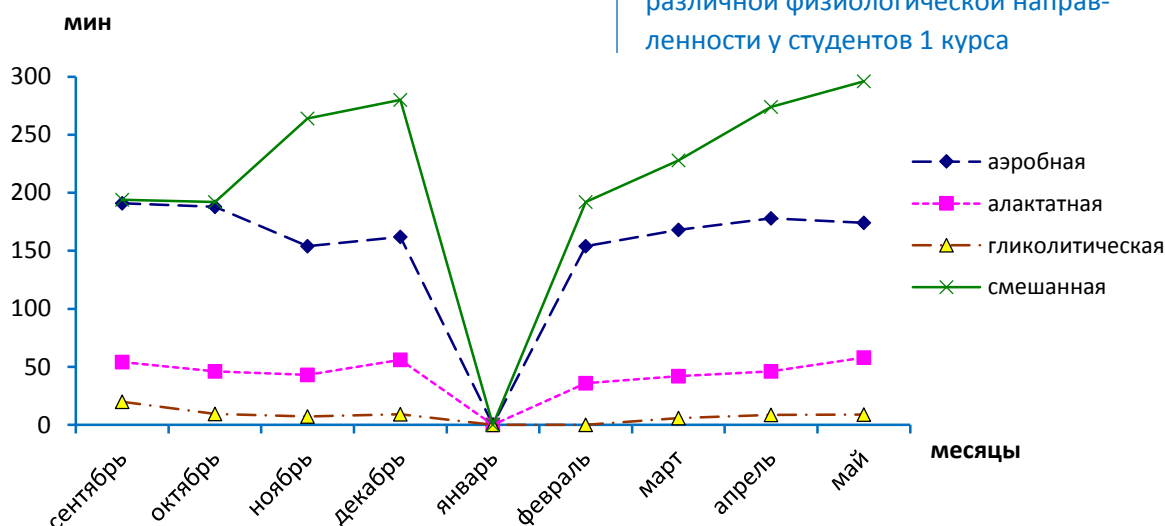
- сентябрь (февраль) – втягивающий;
- октябрь (март) – базовый;
- ноябрь (апрель) – контрольно-подготовительный;
- декабрь (май-июнь) – соревновательный;

- январь (июнь-август) – восстановительный.

В то же время, из графика видно, что к концу каждого семестра идет увеличение практически всех тренировочных нагрузок с резким их снижением в январе и июне, что связано с подготовкой и сдачей экзаменационной сессии после каждого семестра, а также зимними и летними каникулами.

Рисунок 1

Распределение физической нагрузки различной физиологической направленности у студентов 1 курса



Выводы.

1. Проведенные исследования показали, что разделение применяемых средств и методов подготовки по физиологическим диапазонам нагрузок и установление объема их применения в каждом семестре позволяет осуществить точный количественный анализ физической подготовки. На ос-

нове этого появляется возможность определения отстающего звена (физическое качество) и выявления основной стратегии подготовки, характерной для данной группы студентов, т.к. одной из задач физического воспитания студентов является разностороннее развитие физических качеств.

2. Применение нагрузок аэробной направленности в пределах 36-

37%, смешанной – 51-52%, алактатной – 10-11%, гликолитической – 1-2% в процессе физического воспитания оправдано тем, что студенты выполняют нормативы по физическому воспитанию, соответственно улучшают свои физические качества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Биохимия мышечной деятельности / под ред. Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
2. Горлова, Л. А. Динамика тренировочных нагрузок и физической подготовленности студентов в процессе физического воспитания / Л. А. Горлова, С. Ф. Сокунова, Е. Е. Михалкина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – СПб. – 2013. – №3 (97) – С. 52-57.
3. Дворкин, Л. С. Физическое воспитание студентов / Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давыдов. Ростов н/Д : Феникс, Краснодар: Неоглори, 2008. – 700 с.
4. Козлов, Д. В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Козлов Дмитрий Викторович. – Красноярск, 2009. – 22 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004. – 480 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Д. В. Григорьев, А. В. Кантышев

ФГБОУ ВПО «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия»,

г. Чебоксары

agro6@academy21.ru

В последние годы значительно активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, а также последующим снижением работоспособности. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи с каждым годом всё больше нарастает и требует немедленного вмешательства. Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном об-

щении. Нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями [2].

Физическая культура и спорт содержат в себе большие потенциальные возможности в формировании здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом, о чем свидетельствует содержательный анализ физической культуры и спорта (их функционального, ценностного и деятельного аспектов). Как показывает практика,

суждения студентов о влиянии физического воспитания на общекультурное развитие личности в большей степени связаны с улучшением форм телесного и функционального развития.

Цель нашего исследования заключалась в изучении отношения студентов к занятиям физическими упражнениями, которые проводятся в нашем вузе.

В настоящее время широко разрабатываются вопросы технологии реализации формирования потребности человека в физической культуре по заранее системному спроектированному учебно-воспитательному процессу [5]. Отличительной чертой педагогической системы формирования физической культуры является то, что она вытекает из глубоко продуманной, творческой и созидательной работы по оценке и гармонизации многих факторов, определяющих эффективность процессов формирования физической культуры.

Многие студенты первого курса имеют неудовлетворительную физическую подготовку, негативное отношение к урокам физической культуры, у них нет потребности к занятиям спортом, стремления и умения улучшить физический статус, нет физкультурной грамотности.

Среди студентов 1 и 2 курсов наблюдается низкий процент заинтересованных в занятиях по физической культуре. На это может влиять адаптационный период первокурсников, изменение стандартов проведения занятий, изменение программы по предмету.

Заметное снижение влияния физического воспитания на другие стороны личности обусловлены его постановкой в вузах, недостаточной реализацией его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий, а также воздействием ближайшего окружения.

Одной из причин низкой эффективности существующей организации учебного процесса по физическому воспитанию, на наш взгляд, является система принуждения к физкультурно-спортивным занятиям. Из общего количества опрошенных студентов посещают обязательные занятия по убеждению 20,8%, по принуждению занимаются 59,3%, совсем не посещают 19,9% студентов. При этом на 1 курсе по убеждению занимаются 29,7% студентов, по принуждению (чтобы получить зачет) – 56,8%, а остальные 13,5% совсем не занимаются. На четвертом курсе число студентов, не занимающихся физической культурой и спортом, составляет 36,8%. Они сами объясняют это отсутствием свободного времени.

Есть мнение, что эффективность процесса физического воспитания в учебном заведении определяется привлекательностью физической подготовки для студентов. Результаты социологического опроса студентов подтверждают, что большая часть студентов, у которых преобладает административная мотивация, не на должном уровне имеют возможность выполнить поставленную перед ними стандартом цель курса «Физическая культура», так как их доминирующие мотивы к занятиям физическими упражнениями не соответствуют задачам физического воспитания в вузе.

Также хотелось бы отметить, что одна из основных мотиваций (профессионально-ориентированная), которая тесно связана с воспитанием профессионально важных качеств будущего дипломированного специалиста, преобладает только у 1 % обучающихся. Поэтому, любые виды физической подготовки должны иметь конкретную цель, базироваться на оптимальной тренировочной программе, учитывающей половозрастные, конституционные и профессиональные особенности занимающихся, структуру и уровни их исходной двигательной подготовленности.

Ученые отмечают, что ныне действующие программы по физическому воспитанию в учебных заведениях не могут ликвидировать дефицита двигательной активности учащихся [2,3]. Занятия, проводимые по традиционной методике, не пользуются популярностью среди студентов, обладают малой эффективностью в решении оздоровительных задач. Следовательно, поиск и формирование новых подходов к преподаванию физической культуры в вузе могут значительно улучшить ситуацию с посещением занятий. Так же можно отметить, что студенты в целом довольны преподавательским составом.

Так же нами был проведен социологический опрос с целью выявления доминирующих мотивирующих факторов на занятия физической культурой.

Результаты исследования показали, что внедрение в программу новых видов спорта, интересных для самих учащихся повлияло бы на мотивационно-ценностное отношение последних к занятиям по физической культуре, значительно бы повысилось количество студентов с профессионально-ориентированной мотивацией.

Выводы:

1. Интерес к физической культуре – это динамическая социальная категория, которая формируется на протяжении всей жизни человека. Так, за время обучения в вузе у 15,7% отмечается повышенный интерес к физкультурно-спортивной деятельности, у 62,1% он остался прежним, а о снижении интереса к физической культуре говорят 18,9% опрошенных.
2. Анализ проведенного исследования указывает на необходимость улучшения качества проведения занятий физическими упражнениями, повышение уровня профессиональной подготовки преподавателей, улучшение материально-спортивной базы, использование нетрадиционных методик занятий, которые будут способствовать реализации физических возможностей для желающих заниматься спортом.
3. Другим, не менее значимым, для студентов фактором повышения интереса к занятиям физическими упражнениями является возможность выбора вида спорта или вида физической активности, который наиболее приемлем для занимающегося.
4. Достаточно значимым для студентов фактором повышения их интереса к физкультурно-спортивной деятельности является и возможность заниматься на современно оборудованной материальной базе.
5. Полученные данные свидетельствуют о том, что опрошенные студенты не придают особого значения агитационно-пропагандистской деятельности и рекламе занятий физическими упражнениями, так как низкий уровень ее качества не дает студентам возможность понять и осознать ее истинную ценность и влияние на развитие их физической культуры.
6. Как показывает исследование, уровень готовности студентов к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется возможностями выбора, как вида спорта, так и других форм

организации физической активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондарчук, А. П. Тренировка легкоатлета / А. П. Бондарчук. – Киев : Здоровья, 1986. – С. 32-34.
2. Булич, Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов / Е. В. Булич // Ученые записки. – СГУ, 1997.
3. Виленский, В. И. Физическая культура студента / В. И. Виленский. – М. : Гардарики, 2001.
4. Выдрин, В. М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учеб. Пособие / В. М. Выдрин. – СПб., 2001. – 168 с.
5. Кайтмазова, Е.Н. Легкая атлетика за рубежом. На старте женщины / Е. Н. Кайтмазова, В. П. Теннов. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – С. 17-18.
6. Кабачков, В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. – М. : Высшая школа, 1991. – С. 26-33.
7. Турова, Г. Ф. На беговой дорожке женщины / Г. Ф. Турова. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 25-30.
8. Кузин, В. В. Физическая культура детей и молодежи / В. В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - №9. – С. 3-4.
9. Лубышева, Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 11-13.

НАСТАВНИЧЕСТВО КАК УСЛОВИЕ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

С. Д. Зорин, В. А. Бурцев

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет

им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

volder1968@mail.ru

Новые социально-экономические условия развития России требуют значительного повышения качества кадрового потенциала страны на основе модернизации системы непрерывного образования. Главным условием становления профессионального мастера молодого специалиста по физической культуре и спорту, является уровень сформированности педагогических способностей личности. Современная концепция образования предполагает, прежде всего, создание условий для развития педагогических способностей у будущих специалистов по физической культуре и спорту, благодаря чему и можно достичь

высокого уровня обучающей деятельности педагога. Поиск эффективных форм преемственности в сфере педагогического труда. Решение вопроса о том, как сохранить и приумножить то, что наработано десятилетиями в спортивной педагогике? Какими должны быть условия для совершенствования педагогического мастерства молодых специалистов по физической культуре и спорту? Все это и определяет актуальность проблемы наставничества.

Современный выпускник физкультурного вуза с дипломом специалиста по физиче-

ской культуре и спорту с намерением работать по профессии, приходя в общеобразовательную школу или ДЮСШ, сталкивается с проблемой профессиональной конкуренции.

Как правило, в ДЮСШ ему предлагают набрать группы начальной подготовки. В общеобразовательной школе часто предлагают поработать в 1-4 классах. Подобные действия администрация мотивирует тем, что молодому специалисту необходимо набрать профессиональный опыт для будущей работы с квалифицированными спортсменами в ДЮСШ или старшеклассниками в общеобразовательной школе.

Не умоляя достоинств создаваемых педагогических условий, напрашивается вопрос – от кого набрать опыт? И мы начинаем сравнивать нашу профессию с другими, пытаемся проводить параллели, выясняя, как обстоят дела там, где эту проблему решают успешно.

Первой приходит в голову профессия врача. Врач, он так же, как и учитель физической культуры, тренер-преподаватель по спорту отвечает за жизнь и здоровье вверенных ему людей. Зададимся вопросом, как происходит становление врача-специалиста? По окончании медицинского вуза молодой специалист получает, предположим, диплом хирурга и с намерением работать по профессии приходит в лечебное учреждение. Прежде, чем встать за операционный стол, ему необходимо пройти ординатуру и постоять за плечами опытного хирурга, который впоследствии будет рекомендовать молодого специалиста.

Почему так беспринципно администрация ДЮСШ нагружает молодого специалиста группами начальной подготовки? Известно, что на этапе начальной подготовки должны работать суперпрофессионалы.

Благодаря их высокому уровню педагогического мастерства в работе с группами начальной подготовки у учащихся формируются правильные двигательные умения и навыки.

Возможно, ли провести параллели с другими профессиями, где имеет место профессиональная преемственность и наставничество, как у врачей-хирургов, и на этой основе возродить институт наставничества? Можно предложить примерную модель наставничества в системе ДЮСШ, которая зарекомендовала себя как эффективная в Восточной Германии (ГДР). На этапе начальной подготовки там работали тренеры суперпрофессионалы. Молодой специалист, приходя работать в спортивный клуб, закреплялся за опытным тренером-наставником и работал с ним на равных в группах с квалифицированными спортсменами. Таким образом, создавались условия для преемственности и совершенствования педагогического мастерства молодого специалиста тренера-преподавателя по спорту. По рекомендации наставника молодой специалист допускался к работе с группами новичков.

В современных условиях физкультурные вузы формируют профессиональные компетенции будущих бакалавров и магистров.

По А. К. Марковой, компетенция – это: мотивированная способность делать что-либо хорошо или эффективно; процедурные и ценностно-смысловые знания о некоторой предметной области; когнитивная, знаниевая основа компетентности, потенциальная возможность к чему-либо.

Но ключевым в оценке педагогического мастерства является умение обучать других. Это употребление знания – «компетенция в действии», т.е. ситуативная катего-

рия, характеризующая готовность индивида выполнять деятельность в конкретных профессиональных ситуациях. Ведущим видом учебно-познавательной деятельности студентов физкультурных вузов становится профессиональная деятельность. И здесь важная роль в учебном процессе отводится такой форме работы со студентами, как обучение в парах сменного состава, обучение в парах с использованием разности потенциалов студентов вовлеченных в этот процесс, (Г. Л. Драндров). Создаваемые таким образом педагогические условия, являются истоком формирования института наставничества в современных условиях. Студенты, обучая друг друга технике двигательного действия, всегда сталкиваются с проблемами формирования педагогического мастерства (умения обучать других), решать эти проблемы им помогают опытные преподаватели-наставники в вузе.

И еще одним из условий возрождения института наставничества в рамках внутри вузовской работы, является научно-исследовательская работа студентов. И здесь важная роль отводится научному руководителю курсовой или выпускной квалификационной работы. Работа над курсовой или выпускной квалификационной работой должна быть экспериментальной и это пик учебно-познавательной деятельности выпускника физкультурного вуза. Вторым научным руководителем-наставником должен быть практикующий опытный тренер-преподаватель по спорту, учитель физической культуры, опытный специалист по физической культуре и спорту.

Немного истории. Особую роль наставничество приобрело в российской педагогике. В дореволюционной России существовала должность «наставник», который выполнял важную общественную функцию – воспитание детей.

В 70-80-е годы XX века произошла трансформация понятия «наставничество» и оно получило развитие как массовое движение в системе профессионально-технического образования и производственного обучения. Характерная особенность наставничества заключается в том, что «оно осуществляется в трудовых коллективах в единстве с производительным трудом, представляет собой непрофессиональную педагогическую деятельность, осуществляемую на общественных началах на основе неформального контактного взаимодействия наставника с молодым рабочим» (С. Я. Батышев). Наставничество понимается как помощь в профессиональном совершенствовании молодого специалиста, целенаправленное формирование его личности.

В конце 80-х – начале 90-х годов, в связи вступлением России в новые экономические отношения, наблюдается снижение интереса к наставничеству как массовому движению. Основной причиной утраты интереса к нему, по мнению Н. В. Немовой, является несоблюдение принципа добровольности, когда обучаемого «прикрепляют» к наставнику и молодой педагог принужден таким образом перенимать опыт старшего коллеги. Но такая формальная организация педагогического наставничества снижает его эффективность (С. Г. Вершовский).

В 90-е годы XX века в США возникло новое значение этого слова. Наставнический опыт стал активно использоваться в менеджменте. Появились исследования (Г. Льюис, Л. Рай), отражающие специфику наставничества в вопросах обучения кадров на производстве. В исследовании Г. Льюиса отмечено, что наставничество как институт необходим в крупных фирмах. Возведенное директорами в ранг философии фирмы, оно становится инструментом воспитания подрастающих кадров. Наблюдается использование наряду со словом

«наставничество» слов английского происхождения: «тьюторство», «менторинг», «коучинг». Тьюторское сопровождение получает широкое распространение в системе высшего и среднего образования вследствие распада института наставничества в конце XX века.

На современном этапе в условиях модернизации российской системы образования наставничество вступает в новый этап своего развития, повышается его социальная роль и значимость в процессе адаптации и профессионального становления молодого специалиста.

И. В. Круглова (2007) выделила основные признаки, присущие наставничеству:

- гибкость в организации, без прописанного набора правил или требований, оно может реализовываться в различных ситуациях разными методами; стиль обучения не регламентирован трудовыми соглашениями и деятельность наставника рассматривается как важное общественное поручение;
- его ориентированность, направленная на повышение профессионализма в период адаптации молодого специалиста, а не на изменение его личности;
- эффективность, включающая систему «обратной связи» и являющаяся структурной составляющей отношений «наставник - молодой специалист», что стимулирует интерес и внимание к процессу обучения, повышает его действенность.
- универсальность, выступающая координирующим, стимулирующим и управленческим процессом, который действует параллельно или

дополнительно к любому иному методу обучения.

Представлены и охарактеризованы формы наставничества: прямое, опосредованное, индивидуальное, коллективное, открытое, скрытое (по С. Г. Вершиловскому).

Разработаны организационно-педагогические условия развития системы наставничества (И. В. Круглова, 2007):

1. Развитие устойчивой мотивации к выбранной профессии и вовлечение молодого специалиста в процессы самопознания, самоосмысления, самооценки, самоконтроля и непрерывного саморазвития и самоосуществления.
2. Конкретизация и поэтапное формирование профессиональных умений по использованию полученных знаний в практической деятельности.
3. Создание в рамках курсов повышения квалификации программы для наставников и молодых учителей, способствующей их творческой реализации.
4. Организация научно-практических конференций, круглых столов, семинаров для молодых специалистов с целью обмена опытом и делового сотрудничества.

Формирование и развитие системы наставничества может интенсифицировать потребности молодого педагога в саморазвитии, самосовершенствовании и способствовать его самореализации. Всестороннее рассмотрение эффективности системы наставничества позволит руководителям образовательных учреждений, педагогам-наставникам быстро и качественно решать задачи профессионального становления

молодого учителя, включать его в проектирование своего развития, оказывать помощь в самоорганизации, самоанализе этого развития, повышать его профессиональный уровень.

ЛИТЕРАТУРА

1. Круглова, И. В. Роль наставника в повышении профессиональной компетентности молодого учителя / И. В. Круглова //

Институт XXI века: подготовка педагогических кадров (Актуальность, проблемы, перспективы): Материалы научно-практической конференции. Вып. 2. – М. : МГПИ, 2007. – С. 56-60.

2. Круглова, И. В. Формирование и развитие наставничества в условиях столичного образования / И. В. Круглова // Институт XXI века: подготовка педагогических кадров (Актуальность, проблемы, перспективы): Материалы научно-практической конференции. Вып. 2. – М. : МГПИ, 2007. – С. 32-37.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

В. В. Кожанов, Т. В. Антонова

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары
tanyaant79@mail.ru

Сегодня большинство учащейся молодежи посещают занятия физической культуры без желания и интереса, т. е. у них не воспитаны важнейшие для здорового образа жизни потребности в использовании средств физической культуры. Предпринимаемые попытки изменения учебных программ мало повлияли на сложившуюся ситуацию.

Известно, что система образования не все-сильна. В вопросах воспитания она не может быть самодостаточной, так как личность в процессе своего становления и развития впитывает, как правило, те ценности культуры, которые являются общественно принятыми. Так же и потребности формирующейся личности возникают и укореняются в сознании под влиянием всех социальных факторов.

В философской, психологической и педагогической литературе из комплекса факто-

ров, воздействующих на поведение человека, выделяется узловым фактор – потребности личности, как ведущий внутренний источник её активности. Именно потребность побуждает личность на поиск средств, способных её удовлетворить. Потребности, будучи переживанием недостатка в чём-то, не обретут своего завершения, своего объективного выражения, пока не найдут своего предмета, своей второй «половины», которая находится за пределами организма и не соприкасается с ней.

Известно, что человек не рождается с готовыми потребностями. Общество, представляя продукты и средства удовлетворения развивающимся потребностям ребёнка, создаёт условия для его формирования, для его саморазвития как личности.

Возможности развития потребностей и способностей неограниченны. Но реально индивид, начиная свой путь в исторически обусловленном социальном пространстве,

объективно зависит от определённых обстоятельств, во многом определяющих сферу его деятельности и формы активности. Принадлежность личности к тому или иному классу, социальной группе накладывает глубокий отпечаток на её персональную историю, сообщая её внутренней динамике определённый диапазон, направляя развитие её потребностей и способностей.

Человеческие потребности возникают и изменяются в процессе развития общества, как по форме, так и по содержанию. Следовательно, отсутствие развитых потребностей в физкультурной деятельности и здоровом образе жизни у людей во многом объясняются условиями социально-экономической жизни общества.

Осуществление государственной политики в формировании личности подрастающего поколения проводится посредством различных социальных институтов и социальных организаций (школа, вуз, производство, учреждения культуры, средства массовой информации и т. д.). В их функционировании находит конкретное проявление отношение государства и общества к человеку, что влияет на формирование поведенческой направленности личности, воспитание определённых потребностей и становление личностных ценностей.

Далеко не случайно традиционная система физического воспитания, в основе которой лежал комплекс ГТО (сегодня это Президентские тесты и тесты Национальной готовности), имеют утилитарную направленность. Принудительная подгонка личности под усреднённые нормативы не только нивелирует различия в индивидуальных потребностях и мотивациях занимающихся, но и всемерно способствует подчинению личности и её прав интересам государства.

Отсутствие достаточного количества спортивных сооружений, инвентаря и оборудования, (которых не хватает даже для обязательных учебных и тренировочных занятий), практически исключает самостоятельные формы занятий физической культурой. Всё это приводит к противоречию между обществом и личностью, к ущербной трансформации потребностно-мотивационной сферы физической культуры и здорового образа жизни и, как следствие, к низкому уровню психофизических кондиций и высокому уровню заболеваемости учащейся молодёжи.

В новых социально-экономических условиях государственная система оздоровления населения нуждается в адекватных требованиям жизни концепциях. Переустройство общества изменило запрос системы образования к личностным качествам выпускников. В условиях рынка жизненно важными становятся умения самостоятельно использовать средства физической культуры для сохранения и повышения умственной и физической работоспособности, для укрепления здоровья и т. д.

Выше мы уже отмечали, что эффективность формирования требуемого типа личности зависит не только от конкретных личностей (учителей, воспитателей и т. д.) или педагогических технологий, но, прежде всего от того, в какой мере государство будет заинтересовано в создании условий, мотивирующих подрастающее поколение к социально желательной деятельности. Необходимо чтобы условия, а не преподаватели, заставляли активно заниматься физической культурой. У детей и молодёжи должно воспитываться чувство твёрдой нравственной уверенности в общественной необходимости, формироваться убеждение в личной полезности занятий физической культурой и соблюдении правил здорового образа жизни.

В современной педагогической практике физического воспитания студентов необходимо создать максимум условий, мотивирующих и побуждающих их к занятиям физической культурой и соблюдению здорового образа жизни. Преподавателям необходимо отказаться от методов принуждения и научиться мотивировать самостоятельное включение занимающихся в физкультурную деятельность с целью формирования устойчивой потребности в здоровом образе жизни.

Негативные тенденции в физическом развитии и двигательной подготовленности детей и молодёжи во многом объясняются недостаточной мотивацией предлагаемой физкультурной деятельности. Причин этому несколько. Во-первых, до конца не изучены все мотивы, в силу которых студенты с различными двигательными задатками и индивидуальными особенностями включаются в физкультурно-спортивные занятия, оздоровительную деятельность и оказываются заинтересованными в приобретении новых личностных качеств, знаний, умений и навыков. Во-вторых, среди студентов существуют значительные индивидуальные различия, в силу которых то, что значимо для одного занимающегося, может не представлять интереса для другого. В-третьих, сама мотивация, понимаемая как совокупность актуально действующих мотивов, ситуационно оказывается изменчивой. Поэтому то, что подходит для стимулирования учебных и воспитательных интересов в одних ситуациях, может оказаться неадекватным для других.

Мотивация изучается в самых разных аспектах, в силу чего это понятие трактуется авторами по-разному. Исследователи определяют мотивацию как один конкретный мотив, как единую систему мотивов и

как особую сферу, включающую в себя потребности, мотивы, цели, интересы в их сложном переплетении и взаимодействии.

Для педагогики важным является заключение исследователей о том, что структура мотивационной сферы является не застывшей и статической, а развивающейся в процессе жизнедеятельности. Учебная мотивация, как и любой другой её вид, системна, характеризуется направленностью, устойчивостью и динамичностью; побуждается иерархией мотивов, в которой доминирующими могут быть либо внутренние мотивы, связанные с содержанием этой деятельности, либо широкие социальные мотивы, связанные с потребностью личности занять определённую позицию в системе общественных отношений. Учебная деятельность мотивируется прежде всего внутренними мотивами, но в то же время и самыми разными внешними мотивами – самоутверждения, престижности, долга, необходимости и др. Среди социальных потребностей наибольшее влияние на её эффективность оказывает «потребность в достижении», под которой понимается стремление человека к улучшению результатов своей деятельности.

Термин «интерес» часто используется как синоним учебной мотивации и определяется как одно из интегральных проявлений сложных процессов мотивационной сферы. Исследователями выявлены основные факторы, способствующие тому, чтобы учение было интересно: воспитание широких социальных мотивов деятельности, понимание её смысла, осознание важности изучаемых процессов для собственной деятельности.

Необходимое условие для создания интереса к содержанию обучения и к самой учебной деятельности – возможность проявить в учении умственную самостоятель-

ность и инициативность. Чем активнее методы обучения, тем легче заинтересовать ими занимающихся. Интересна только та работа, которая требует постоянного напряжения. Лёгкий материал, не требующий умственного напряжения, не вызывает интереса. Преодоление трудностей в учебной деятельности – важнейшее условие возникновения интереса к ней. Трудность учебного материала приводит к повышению интереса только тогда, когда эта трудность посильна, преодолима, в противном случае интерес быстро пропадает.

Учебный материал и приёмы учебной работы должны быть достаточно (но не слишком) разнообразны. Существенный фактор возникновения интереса к учебному материалу – его эмоциональная окраска.

Чрезвычайно важным для организации учебной деятельности является возможность и продуктивность формирования мотивации через целеполагание учебной деятельности. Цель в учебно-образовательном процессе обычно ставит преподаватель; она должна быть принята учеником, только в этом случае может состояться следующий этап формирования мотива – побуждение. Чтобы общественно значимая цель, поставленная преподавателем, стала личностно-значимой, недостаточно просто предъявить социальные требования и призывы (ты должен, тебе это пригодится, ты должен понять), надо сделать их фактором сознания (студент осмысливает цель). Но и этого недостаточно. Необходимо, чтобы студент принял цель. Это происходит путём сопоставления (соотношения) нового мотива с теми, которые уже были у студента. Чёткое осознание и принятие перспективных и промежуточных целей – необходимое условие формирования устойчивой мотивации здорового образа жизни студентов.

Установлено, что личностно-значимый смыслообразующий мотив может быть сформирован, и что этот процесс реализуется в последовательности становления его характеристик. Сначала учебно-познавательный мотив начинает действовать, затем становится доминирующим и приобретает самостоятельность и лишь после этого осознаётся, т. е. первым условием является организация, становление самой учебной деятельности. При этом сама ответственность мотивации лучше формируется при направлении на «способы», чем на «результат» деятельности. Абсолютное доминирование процессуальной мотивации придаёт мотивационной структуре большую устойчивость.

Важным фактором, влияющим на изменение мотивационных структур, является такой вид проблемной ситуации, который через необходимость выбора, снятие оценки и снятие временных ограничений побуждает человека к творческой активности. Установлено, что: а) доминирующая мотивационная ориентация выявляется в продукте деятельности, б) фактором, опосредующим влияние мотива на особенности продукта, является его личностная значимость, в) психологическое содержание личностной значимости зависит от типа мотивационной структуры.

Учебная мотивация, представляя собой особый вид мотивации, характеризуется сложной структурой, одной из форм которой является структура внутренней (на процесс и результат) и внешней (награда, избегание) мотивации. Существенны такие характеристики внешней мотивации, как её устойчивость, связь с уровнем интеллектуального развития и характером учебной деятельности.

Перечисленные выше положения послужили основой инновационной модели ор-

ганизации учебного процесса по физическому воспитанию, направленной на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры.

Переход от командно-административной системы к демократическому обществу и рыночным отношениям в экономике резко изменил соотношение ценностного и нормативного механизмов управления поведением членов общества – от доминирования нормативного к безусловному преобладанию ценностного. Значительно возросла степень саморегуляции поведения личности, получившей возможность действовать согласно своим ценностным ориентациям и подчиняться только тем нормам, которые приобрели для неё ценностное значение. Поэтому для системы физического воспитания, далеко не безразлично, какие ценности и идеалы подрастающее поколение будет воплощать в деятельности и поведении.

Исходя из обоснованного А. Уемовым триадического строения бытия: вещи, свойства, отношения, М. С. Каган трактует ценность как отношение, «поскольку и «объект» и «субъект» - не «вещи», а позиции вещей». «Вещи» способны быть лишь носителями ценности, независимо от того, материальны они или духовны; но ценность не является и свойством «вещи» ибо свойство лишь объясняет её способность обрести ту или иную ценность, став её носителем.

Ценностное отношение можно представить в виде связи некоего «предмета, который становится носителем ценности, и человека (или группы людей), который оценивает данный предмет (точнее устанавливает его ценность, потому что оценка может иметь и не аксиологический характер) и придаёт ему определённый смысл.

Таким образом, ценность есть значение объекта для субъекта – благо, добро, красота и т. д., а оценка есть эмоционально-интеллектуальное выявление этого значения субъектом – переживание блага, приговор совести, суждение вкуса и т. д. М. С. Каган подчёркивает, что: «... не всякий выбор, ориентирующий поведение человека, определяется ценностями действующего лица – и «норма», и «идеал», и «цель» являются регуляторами поведения принципиально отличными от ценностей» [1, 67].

В нашей педагогике существует определение воспитания как «формирование потребностей». М. С. Каган считает, что «точнее было бы сказать, что это формирование иерархической системы ценностей личности, отвечающее и требованиям общества, и достигнутому человеческому уровню культуры и индивидуальным особенностям входящего в жизнь человека» [1, 85].

Формирование системы ценностей человека – воспитание – следует отличать от образования, сутью которого является процесс передачи знаний, и от обучения как способа передачи умений, а тем более от управления, направленного на подчинение индивида социальным нормам. Суть воспитания заключается не в информировании о ценностях или их изучении, а в приобщении к ценностям.

Говоря о ценностном потенциале физической культуры современного социума, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личностный, и представить механизм преобразования общественных ценностей в личное достояние каждого человека. К общественным ценностям физической культуры относят накопленные человечеством специальные знания, спортивную технику, технологию спортивной подготовки, методики оздо-

ровления, лучшие образцы моторной деятельности, спортивные достижения – всё то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни. Особенно важно подчеркнуть значение для воспитания подрастающего поколения интенциональных ценностей, которые определяют значимость и престижность физической культуры среди других социальных явлений. Финансирование, правовая основа, сформированность положительного общественного мнения – вот основные показатели, характеризующие уровень значимости интенциональных ценностей физической культуры в данном социуме.

Поскольку нашей задачей является усиление оздоровительной направленности учебного процесса по физическому воспитанию студентов, то необходимо выделить именно валеологические ценности физической культуры, к которым следует отнести:

- знания, накопленные теорией и методикой физического воспитания (знания об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их использования для эффективного физического развития человека, формирования его телосложения, закаливания, повышения умственной и физической работоспособности, повышения психоэмоциональной устойчивости и др.);
- умения и навыки двигательного характера, работоспособность, физическую подготовленность – всех этих качеств, существенно определяющих состояние здоровья человека;
- возможности для формирования мотивации интереса, потребности в бережном отношении человека к своему здоровью;
- одобряемые и реализуемые на практике идеалы, нормы, образы поведения, связанные с заботой о своём теле и физическом состоянии.

Система ценностного ориентирования личности представляет собой процессуально-личностные методы воспитания, интегрированные с методами обучения по уровню физкультурной активности занимающихся и предлагаемыми средствами и формами физической культуры в процессе физического воспитания. Ценностные ориентации в них закрепляют устойчивость отношения воспитанников к миру в зависимости от иерархии значимых для него объектов, определяют и относительную устойчивость его поведения.

Чаще всего студент принимает те ценности, которые приняты в обществе, в его коллективе, учебной группе. Принятие этих ценностей означает единство человека с его коллективом, группой, его принадлежность коллективу, где приняты определённые образцы поведения, идеалы. Именно сформированные ценностные ориентации придают социальную направленность позиции, именно они придают мотивам поведения социальную ценность и устойчивость, приводят к качественным изменениям личности в целом: повышается уровень эмоционально-волевой сферы, образуются социально ценные мотивы, меняется в целом направленность личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Каган, М. С. Человеческая деятельность: Опыт системного анализа / М. С. Каган. – М.: Политиздат, 1974. – 328 с.

ПРИМЕНЕНИЕ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДИСЦИПЛИН

Л. Ш. Пестряева, Н. П. Иванова

ФГБОУ ВПО «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия»,

г. Чебоксары

agro6@academy21.ru

Реформирование системы профессионального образования, выдвигает новые требования к выпускникам высших учебных заведений, в частности, к уровню их профессиональной компетентности. Одной из главных задач вузов становится «удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии».

Наблюдения показывают, что многие студенты учатся не в полную меру своих возможностей. Объясняется это частично тем, что преподаватели не всегда применяют формы и методы обучения, способствующие повышению активной познавательной работы студентов.

В центре внимания преподавателей и студентов в ходе обучения спортивно-физкультурных дисциплин находятся активные формы занятий.

Активные формы занятий – это такие формы организации учебно-воспитательного процесса, которые способствуют разнообразному (индивидуальному, групповому, коллективному) изучению (усвоению) учебных вопросов (проблем), активному взаимодействию обучаемых и преподавателя, живому обмену мнениями между ними, нацеленному на выработку правильного понимания содержания изучаемой темы и способов ее практического использования, которые неразрывно связаны с активными методами обучения.

Под активными методами обучения понимают такие способы и приемы педагогического воздействия, которые побуждают

обучаемых к мыслительной активности, к проявлению творческого, исследовательского подхода и поиску новых идей для решения разнообразных задач по специальности. Активные методы обучения должны вызывать у обучаемых стремление самостоятельно разобраться в сложных профессиональных вопросах и на основе глубокого системного анализа имеющихся факторов и событий выработать оптимальное решение по исследуемой проблеме для реализации его в практической деятельности.

Совокупность активных форм и методов, образует определенный вид занятий, на которых осуществляется активное обучение. Методы наполняют формы конкретным содержанием, а формы влияют на качество методов. Если на занятиях определенной формы используются активные методы, можно добиться значительной активизации учебно-воспитательного процесса, роста его эффективности. В этом случае сама форма занятий приобретает активный характер.

Активные методы обучения формируют у обучаемых не просто знания-репродукции, а умения и потребности применять эти знания для анализа, оценки и правильного принятия решений. Таким образом, единство и взаимосвязь активных методов позволяет осуществлять обучение как совместную творческую деятельность преподавателя и обучаемых, сотворчество и сотрудничество, значительно повысить эффективность и качество подготовки специалистов. Творчески мыслить следует учить

на всех занятиях, так как они требуют активности, волевых эмоциональных качеств, длительной подготовки и напряженного труда. В настоящее время в вузовской практике накоплен большой арсенал различного рода педагогических приемов и средств, использование которых на тех или иных этапах обучения обеспечивало бы эффективную активизацию познавательной деятельности студентов. Хотя сами студенты (особенно студенты первых курсов) не проявляют должного внимания учебному процессу, то попадая в ту или иную учебную ситуацию, должны определиться в ней, провести анализ имеющейся информации, отбросить все лишние данные, определить источник получения недостающего материала, изучить его, самоопределившись в ситуации, самим определить пути выхода из сложившейся ситуации, осуществить задуманное и доказать правильность решения, компетентность и качество предпринятых при этом действий и поступков.

Следовательно, особое значение в решении проблемы активизации учебной деятельности студентов приобретает дальнейшее совершенствование форм и методов обучения.

Целью исследования стало выявление влияния методов проблемного обучения на формирование активного отношения к учебной деятельности, развития теоретического мышления, усвоения знаний на занятиях по дисциплине «Физическая культура», раздел лёгкой атлетики.

Для этого были определены два направления занятий на протяжении одной темы обучения. Одна группа (контрольная) обучалась традиционно, где выполнялись такие учебные действия, как восприятие, осмысление, запоминание новой информации, систематизация ее в структуре прошлого опыта и простое воспроизведение в

общении с сокурсниками и преподавателем, где учебная деятельность носит репродуктивный характер.

И другая (экспериментальная), при обучении которой применялся проблемный метод обучения, а именно, частично-поисковый. Студентам предлагалось под руководством преподавателя самостоятельно решать возникающие познавательные задачи. Для этого преподаватель сообщает тему занятий и организует поиск новых знаний с помощью разнообразных средств. Знания учащимся не предлагаются в готовом виде, их нужно добывать самостоятельно. Этот метод побуждает к рассуждению, разрешению проблемных ситуаций, анализу, обобщению. В каждой группе было по 14 человек первого курса.

Уровень сформированности знаний проверялся с помощью теоретического теста и выполнением упражнения на технику (бег с низкого старта).

В контрольной группе с теоретическим тестом справилось 12%, с выполнением упражнения на технику – 45% студентов. В экспериментальной группе данные были значительно выше. Так с теоретическим тестом справились 83%, а с упражнением на технику – 56% студентов.

Сопоставление данных позволяет сделать следующие выводы:

1. Общеобразовательная деятельность, мотивирующаяся познавательными интересами, учит думать.
2. У значительной части обучающихся нет интереса к содержательной стороне дисциплины «Физическая культура».

3. Теоретические познавательные интересы, как самоцель, наблюдаются среди студентов лишь в 3% случаев.
4. Таким образом, умелое применение активных методов и форм обучения в учебном процессе выводит подготовку студентов на новый качественный уровень.

Следовательно, для повышения эффективности физического воспитания в вузе, на наш взгляд, необходимо создавать педагогические условия с использованием активных методов обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пестряева, Л. Ш. Управление учебной практикой студентов физкультурно-

педагогических вузов / Л. Ш. Пестряева, А. А. Ионов // Интеграция всех сил общества как фактор повышения культурного уровня народа и формирования здорового образа жизни. – М. – Чебоксары, 2002. – С. 43-52.

2. Пестряева, Л. Ш. Дидактические умения преподавателя физической культуры и спорта / Л. Ш. Пестряева, С. Д. Зорин // Вестник Волжского филиала МАДИ (ГТУ). – Выпуск 3. – Чебоксары, 2007 – С. 234-235.
3. Садетдинов, Д.Ш. Обучение технике легкоатлетических упражнений с учетом соотношения общего и частного в их содержании / Д. Ш. Садетдинов, Г. Л. Драндров, Л. А. Дюкина, // Проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (Материалы Международной научно-практической конференции). – Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 1997. – С. 163-165.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА В ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Т. Н. Петрова, Д. Сударев

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Актуальность. С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и в своем развитии приобрел статус игры ради отдыха. Он стал средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

В современном мире физическая культура и спорт стали существенным фактором

укрепления здоровья нации, утверждения соответствующего образа жизни. Так, заявленной руководством нашей страны программе о решении трех приоритетных задач, первой была признана необходимость сохранения здоровья российского народа. Этим объясняется актуальность и значимость изучения истории развития волейбола в Чувашии.

Вместе с тем анализ литературы показал, что, несмотря на растущую популярность волейбола в мире, включение его в число Олимпийских видов спорта, развитие этой спортивной игры в России и Чувашской Республике, о проблемах и перспективах развития этого вида спорта научных публикаций недостаточно. При этом необходимо констатировать, что история спорта крайне редко рассматривается в исторической науке в научном плане. Тем не менее, даже выявленный минимальный круг литературы требует анализа, который будет способствовать усилению достоверности исследования в целом.

Таким образом, прослеживается **противоречие** между необходимостью изучения истории развития волейбола в Чувашии с целью использования его на практике физической культуры и спорта, с одной стороны, и недостаточной изученностью этих вопросов и освещения их в научных изданиях, с другой. Это обусловило **проблему** исследования: каковы основные этапы развития волейбола в Чувашии?

Решение данной проблемы составило цель исследования.

Объектом исследования выступает история физической культуры и спорта в Чувашской Республике.

Предметом исследования является становление волейбола в Чувашии.

Поставленные проблема и цель исследования определили следующие **задачи**:

1. Проанализировать историю возникновения и развития волейбола как вида спорта.
2. Охарактеризовать историю становления и развития волейбола в Чувашии.
3. Раскрыть вклад чувашских спортсменов и тренеров в развитие волейбола в республике.

Методологической основой исследования являются принципы единства исторического и логического в педагогическом познании, научности и объективности, системный подход к исследованиям историко-педагогических явлений и фактов.

В исследовании использованы следующие **источники**: труды общественных деятелей, ученых и педагогов по проблемам истории физической культуры и спорта, материалы периодических изданий, различная документация.

Для решения поставленных задач был применен **комплекс методов** историко-педагогического исследования: анализ и систематизация педагогической литературы, историко-архивных документов и материалов периодической печати; системный анализ, метод интервьюирования.

Научная новизна работы состоит в том, что на основе анализа имеющейся литературы и документальных источников практически впервые изучена история становления и развития волейбола в Чувашской Республике.

Теоретическая значимость состоит в том, что введены в научный оборот малоизвестные документальные данные о развитии волейбола в Чувашии.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты позволяют осуществить дальнейшее совершенствование современной теории и практики волейбола в Чувашии.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Волейбол / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М. : Просвещение, 2000. – 180 с.*
2. *Голомазов, В. А. Волейбол в школе / В. А. Голомазов. – М. : «Просвещение», 1976. – 111 с.*
3. *Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу / Ю. Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1970.*
4. *Железняк, Ю. Д. Волейбол : У истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 120 с.*
5. *Железняк, Ю. Д. Волейбол в школе : пособие для учителя / Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский. – М. : Просвещение, 1989. – 128 с.*
6. *Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Ю. Д. Железняк [и др.]. – 2-е изд. – М. : Академия, 2004. – 520 с.*
7. *Скородумов, Н. Г. Физическая культура и спорт в Чувашии (XX в.) / Н. Г. Скородумов. – Чебоксары : Чувашия, 1994. – 383 с.*
8. *Скородумов, Н. Г. Чувашская спортивная энциклопедия / Н. Г. Скородумов. – Чебоксары : Чувашское книжное издательство, 2007. – 398 с.*

Становление волейбола в Чувашии в довоенные годы

Т. Н. Петрова

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Организованное физкультурно-спортивное движение началось в XVIII в XIX вв. в странах Европы, а затем и в России. Во второй половине прошлого века в Петербурге, Москве, Киеве, Одессе и других крупных городах России создавались спортивные кружки по гребле, фехтованию, тяжелой и легкой атлетике, теннису, футболу, баскетболу, **волейболу** и другим видам спорта.

В начале XX столетия на территории современной Чувашии было 4 уезда: Чебоксарский, Цивильский, Ядринский и Алатырский. В этих уездах, по данным 1913 года, было всего 463 учебных заведения. Из-за малого количества школ большинство населения было неграмот-

ное. Ощущалась острая нехватка педагогических кадров. Их подготовкой на территории Чувашии занимались 11 средних учебных заведений, конечно, этого было мало. В связи с этим вопросами физического воспитания заниматься было некому [6].

Но несмотря на это во всех учебных заведениях с целью решения задач физического воспитания внедрялись занятия ручным трудом, садовые работы, игры весной и осенью в лапту, а зимой катание на коньках. Постепенно вводились занятия по гимнастике, строевой подготовке. Появлялись первые команды (футбольные).

В 1918 году созданы уездные отделы всеобщего обучения на территории нынешней Чувашии.

Всеобуч положил начало физкультурному и спортивному движению в Чебоксарах. Отделам всеобуча пришлось заниматься приобретением спортивного инвентаря и оборудования, строительством спортивных площадок [5].

В 1919 году Приволжский военный округ обязал организовать во всех уездах военно-спортивные клубы. Данные клубы должны были построить гимнастический стадион, на котором имеются площадки для игры в футбол, **волейбол**, баскетбол, теннис, хоккей и еще по 8 видам спорта.

Однако, несмотря на все усилия, **волейбол** не заработал должной популярности в Чувашии, как футбол и баскетбол, которые были включены в программу II Областной Олимпиады 1922 года [6].

И вплоть до 30-х гг. прошлого века волейбол не использовался должным образом как вид спорта. Толчком к развитию волейбола стало создание в начале 30-х гг. первых спортивных обществ. Тем более, вопросам развития спортивного движения в стране со стороны правительства стало уделяться все больше внимания.

Большую активную работу проводит спортивное общество «Динамо», которое было создано в 1923 году. Оно первым построило на берегу Волги спортивную площадку с **волейбольшими**, баскетбольной, городошной площадкой и т.д. Здесь проводились многие соревнования различных обществ.

Как мы уже говорили выше, в начале 30-х гг. значительно усилилось физкультурно-спортивное движение. В 1933 году в г. Чебоксары состоялся детский физкультурный праздник. В программу соревнований были включены гимнастические выступления, игры в **волейбол**, баскетбол и лапта.

С 1934 года ежегодно проводились Всесоюзные конкурсы учебных заведений на лучшую постановку физкультурной работы. Так Ядринское педучилище, имевшее отличную спортивную базу, которая включала в себя футбольное поле, **волейбольную площадку** и другие спортивные сооружения, заняла в 1935 году 2 место в Горьковском крае.

Начиная с 1935 года ДСО «Спартак» в Чебоксарах ежегодно на месте катка летом организовывал спортивную площадку для игры в **волейбол**.

Во второй половине 30-х гг. в стране организовывали ДСО по отраслевому принципу. Так, организованный по этому принципу ДСО «Медик» успешно выступало на всех республиканских соревнованиях. Волейбольная мужская команда «Медик» несколько лет до и после войны была чемпионом Чувашии. Ее капитан фельдшер Б. И. Недошивин считался одним из лучших волейболистов в послевоенное время.

Правительство строго следило за проведением физкультурных мероприятий. К примеру, в 1938 году на проведение республиканских соревнований было выделено 111 тыс. руб. и составлен календарь соревнований. В программу были внесены такие виды спорта, как лыжный спорт, хоккей, **волейбол**, и т.д.

Вскоре Всесоюзный комитет по физкультуре и спорту утвердил Всесоюзную спортивную классификацию. В то время в Чувашии культивировались в основном, плавание, легкая атлетика, водное поло, городки, **волейбол**, баскетбол и еще около 15 видов спорта.

В предвоенном 1940-м году в республике насчитывалось 669 коллективов физкультуры. Имелось 2 стадиона, 4 спортивных

зала, 35 футбольных полей, 53 гимнастических городка, 32 баскетбольных и **181 волейбольная** площадки [7].

Таким образом, особое развитие волейбол в Чувашии получил в 30-е гг. прошлого века. Это происходило благодаря появлению добровольных спортивных обществ и коллективов физкультуры. Волейбол стал одним из самых популярных городских видов спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. <http://cheboksari.kartasporta.ru/>
2. <http://fvc.cheaz.ru/>
3. <http://ru.wikipedia.org>
4. <http://volley21.ru/>
5. Никишев, К. Н. *Начало. Воспоминания о годах становления и развития физической культуры и спорта Чувашии (спортсмены, организаторы, события и результаты)* / К. Н. Никишев, В. К. Никишев. – Чебоксары : ЧГПИ им. И. Я. Яковлева, 1997. – 135 с.
6. Скородумов, Н. Г. *Физическая культура и спорт в Чувашии (XX в.)* / Н. Г. Скородумов. – Чебоксары : Чувашия, 1994. – 383 с.
7. Скородумов, Н. Г. *Чувашская спортивная энциклопедия* / Н. Г. Скородумов. – Чебоксары : Чувашское книжное издательство, 2007 – 398 с.

МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Е. Романова, Т. И. Волкова

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Реализация реформы общеобразовательной школы в области физического воспитания учащихся, ее характер и масштабность требуют значительного времени. На ближайшие годы первостепенным является совершенствование действующих форм школьной физической культуры, повышение их эффективности, организационного уровня и результативности всех составляющих программу компонентов.

Конечным результатом влияния физической культуры на всем протяжении обучения, развития и воспитания учащихся с 1-го по 11 класс должен быть «физически совершенный» человек.

Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и

спортом, являются хорошей основой для интеллектуального развития человека.

Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования педагогического контроля за физическими упражнениями.

К сожалению, многие родители не понимают оздоровительного значения физической культуры и спорта, не уделяют должного внимания физическому воспитанию детей. Поэтому задача преподавателей физического воспитания и тренеров – разъяснить положительное воздействие физической культуры на состояние здоровья и физическое развитие детей.

Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе. Кроме того, у школьников, активно занимающихся физическими упражнениями, повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

При развитии физических качеств, мы совершенствуем и функции всего организма, и осваиваем определенные двигательные навыки. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокое развитие физических качеств способствует успешному освоению двигательных навыков.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Объект исследования: физическое воспитание школьников.

Предметом исследования является комплекс методов педагогического контроля в физическом воспитании старшеклассников.

Целью исследования является изучение динамики физической подготовленности учащихся старших классов и путем своевременной коррекции учебного процесса развить отстающие двигательные качества.

Гипотеза. Предполагается, что правильный педагогический контроль за физической подготовленностью школьников поможет

повысить уровень физического состояния учащихся и даст возможность более рационально распределять уровни нагрузки на каждого конкретного занимающегося.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МОУ «Мусирминская СОШ» Урмарского р-на Чувашской Республики в течение 2010-2011 гг. В исследовании приняли участие 10 юношей и 10 девушек.

Одним из важнейших условий физической подготовленности является систематическое наблюдение (педагогическая диагностика и мониторинг) за состоянием и сдвигами (динамикой) показателей двигательной подготовленности учащихся, достигаемой ими в ходе учебного года.

В этих целях программой физического воспитания предусмотрены специальные научно обоснованные тесты, наиболее объективно отражающие степень развития у учащихся основных физических качеств и функциональных возможностей в сочетании с состоянием их физического развития.

На основании данных об уровне физической подготовленности учащихся, полученных в начале учебного года (сентябрь), преподаватель физической культуры корректирует систему физического воспитания для параллели групп. Преподаватель разрабатывает специальные рекомендации по двигательным режимам и методические приемы для коррекции, профилактики осложнений, характеризующих низкие и средние уровни физической подготовленности каждого учащегося. Процесс физического воспитания подлежит корректровке, если в классе выявлено свыше 15% учащихся с низким уровнем развития одного или нескольких физических качеств, либо с дисгармоничным развитием. При высоком уровне развития физических

качеств применяются учебно-тренировочные модели, по их дальнейшему развитию.

В конце учебного года (май) преподаватель проводит обязательное итоговое тестирование. На основании итоговых данных тестирования физической подготовленности учащихся формируются рекомендации для них по индивидуальной летней физкультурно-оздоровительной деятельности и планы учебной, физкультурно-оздоровительной работы на новый учебный год

Нами в процессе исследования применялись следующие тесты:

- прыжок в длину с места (см);
- подтягивания на перекладине (количество повторений);
- поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во повторений);
- бег 1000 м (мин., сек.).

Для оценки исходного уровня физической подготовленности старшеклассников нами в сентябре месяце было проведено тестирование их физических способностей.

Анализ результатов показал, что координационные способности у юношей и девушек оценены на «хорошо». Выносливость у юношей оценивается на «отлично», у девушек на «удовлетворительно».

Силовые показатели: а) подтягивание: у юношей – на «удовлетворительно», у девушек – на «хорошо»; б) подъем туловища: у юношей – на «отлично», у девушек – на «хорошо».

Выявленная путем тестирования физическая подготовленность учащихся позволила нам с преподавателем физического

воспитания разработать и провести коррекционную работу, направленную на повышение отдельных двигательных качеств. Результаты проведенной работы отразились на показателях физической подготовленности, снятых в конце учебного года.

Анализируя результаты по каждому виду испытаний необходимо отметить, что уровень физической подготовленности, как девушек, так и юношей, повышается, но по каждому виду испытаний рост достижений имеет свои особенности: в одних видах идет неуклонное и почти равномерное нарастание достижений у мальчиков и девочек, в других они остаются стабильными.

При сопоставлении полученных данных с результатами, приведенными Ж. К. Холодовым и В. С. Кузнецовым, скоростно-силовые способности у юношей и девушек оценены на «хорошо». Выносливость у юношей оценена на «отлично», у девушек на «удовлетворительно». Силовые способности (подтягивание) у юношей оценены на «удовлетворительно», у девушек – на «хорошо». Подъем туловища у юношей оценено на «отлично», у девушек на «хорошо».

Анализ результатов свидетельствует том, что у юношей в показателях силы по подъёму туловища за 30 секунд, произошло статистически достоверное снижение, что можно объяснить проявлением общего утомления в конце учебного года гиподинамией и воздействием других факторов.

По подтягиванию, выносливости и скоростно-силовым способностям произошло увеличение показателей, но они были статистически недостоверными. У девушек произошло достоверное улучшение силовых и скоростно-силовых способностей, а показатель выносливости уменьшился, что мы так же объясняем общим проявлением

утомления организма у детей в конце учебного года. По-прежнему имела достоверная разница между девушками и юно-

шами в показателях силы и скоростно-силовых способностей. Показатели выносливости не имели достоверных различий.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК НА ОСНОВЕ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

О. В. Шиленко, А. И. Пьянзин

*ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары
mailotrof77@mail.ru*

Одним из принципов государственной политики России в области физической культуры и спорта провозглашается учет интересов и склонностей всех граждан (в том числе и студенческой молодежи) при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта.

Одним из важнейших условий возникновения и развития интереса к определенному виду деятельности является соответствие его содержания индивидуальному своеобразию склонностей и задатков развивающейся личности. Реализация этого условия выступает одной из основных предпосылок успешного решения задачи формирования у личности интереса к занятиям физическими упражнениями, наиболее полно отвечающими ее природе.

Дифференциация содержания физкультурного образования в вузе с учетом интересов и способностей личности каждого обучающегося является одним из главных условий реализации его гуманистической направленности. В связи с этим возникает необходимость пересмотра обязательного содержательного минимума, представленного в государственных образовательных

стандартах высшего профессионального образования нефизкультурных специальностей.

Г. Л. Драндровым разработан «Образовательный стандарт содержания предмета «Физическая культура», суть которого заключается в организации преподавания физической культуры на основе интеграции образовательных программ основного и дополнительного образования по видам спорта. Это определило необходимость разработки учебных программ по физическому воспитанию с углубленным изучением избранного вида спорта или избранной физкультурно-оздоровительной системы физических упражнений. В разработанной нами программе физического воспитания студенток педагогического вуза нефизкультурных специальностей приняты во внимание основные положения этой работы, адаптированные к условиям вуза.

Новизна учебной программы заключается в следующем.

I. Целью обучения студенток вуза в образовательной области «физическая культура» выступает формирование физической культуры личности как ее интегральной ха-

рактические, обуславливающей готовность к активному творческому присвоению ценностей современной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования физических качеств, умений и навыков, успешности будущей профессиональной деятельности.

Формирование физической культуры личности обеспечивается через решение системы взаимосвязанных **задач**, таких как: формирование осознанного и действенного интереса к занятиям фитнес-аэробикой; вооружение знаниями, необходимыми для творческого управления своей физкультурно-спортивной деятельностью, в том числе и в области фитнес-аэробики; вооружение на уровне умений способами физкультурно-спортивной деятельности, в том числе и в области фитнес-аэробики, с учетом своих потребностей, способностей и конкретных условий; сохранение и укрепление здоровья; развитие физических качеств; совершенствование функциональной подготовленности организма.

В соответствии со спецификой сформулированных в учебной программе задач физического воспитания в **содержании** программного материала выделены два взаимосвязанных компонента: базовый и вариативный.

Базовый компонент соответствует требованиям государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в аспекте реализации дисциплины «Физическая культура». Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого студента. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление профессиональной деятельности по избранной специальности.

Вариативный (дифференцированный) компонент обусловлен необходимостью учета индивидуального своеобразия физкультурно-спортивных интересов и склонностей студентов, в том числе и к занятиям фитнес-аэробикой.

В учебной программе предусматривается недельная учебная нагрузка по физической культуре на первом и втором курсах в объеме 4 часов, на третьем и четвертом – в объеме 2 часов; из них 2 часа в рамках базового и 2 часа в рамках вариативного компонентов рабочей учебной программы по физическому воспитанию.

Содержание экспериментальной части программы по физическому воспитанию на основе углубленного изучения фитнес-аэробики составили следующие разделы подготовки: хореографическая, техническая, общая физическая, специальная физическая, теоретическая.

Вариативная часть программы условно разделена на два этапа: этап начальной и этап углубленной подготовки. Время каждого этапа подобрано в зависимости от целей и задач педагогического эксперимента. Программа построена таким образом, чтобы занимающиеся постепенно привыкали к непрерывной нагрузке и в дальнейшем выдерживали ее без особого напряжения.

Продолжительность этапов начальной и углубленной подготовки составляет 9 и 27 занятий соответственно.

На этапе начальной подготовки основными целями являются формирование представления о виде спорта «фитнес-аэробика» и овладение базовыми шагами аэробики и их разновидностями на уровне умения. Особенность этапа начальной подготовки заключается в том, что большая часть времени отводится на техническую

подготовку (46,9%), нацеленную на освоение техники базовых шагов: в режиме high impact (275 мин. или 72,4% времени) и в режиме low impact (105 мин. или 27,6% времени). При обучении технике движений использовался преимущественно целостный метод.

Чуть меньше времени отводится на общую физическую (23,5%) и хореографическую подготовку (8,4%). Общая физическая подготовка предполагает использование широкого круга средств, направленных на повышение уровня гибкости (31,6% времени), общей силы (23,7% времени), координации (16,8% времени), выносливости (15,8% времени) и быстроты (12,1% времени).

Основу хореографической подготовки на данном этапе составляют: упражнения у станка и на середине зала («батман тандю», «батман жете»), общеразвивающие упражнения, направленные на формирование школы движений. Они проводятся с целью достижения выразительности в движениях, «выворотности» ног, формирования рациональной осанки и техники движений, статического и динамического равновесия.

Немаловажную роль играет и теоретическая подготовка, которая является неотъемлемой частью каждого занятия и направлена на формирование круга знаний о виде спорта, об особенностях выполнения упражнений и их влиянии на организм.

На этапе углубленной подготовки увеличивается время, отведенное хореографической подготовке, на которую затрачивается большая часть времени (34,2%). Основу хореографической подготовки составляют базовая хореография, средства выразительности, связующие движения. В группу

средств выразительности входят: танцевальные движения, прыжки оформления, движения руками, головой, туловищем, акцентные точки, переходы, темп музыки. Средствам выразительности уделено относительно меньше времени, чем базовой хореографии (14,8%).

Несколько уменьшается доля времени, отведенная технической подготовке (с 46,9% до 22,6%). Техническая подготовка на данном этапе предполагает, в первую очередь, совершенствование техники базовых шагов (69,6%). Оставшееся время отводится на освоение техники следующих движений: выполняемых на полу (12,3%), высоких прыжков (7,1%), движений в положении стоя (6,7%) и с изменением положения туловища (3,8%).

Время, отведенное на общую физическую подготовку, на этапе углубленной подготовки также уменьшается (с 23,5% до 3,7%). Около 60% времени отводится упражнениям на гибкость, оставшееся время распределяется в равных долях на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости, координации и силы.

На специальную физическую подготовку отводится 14,2% времени этапа. Средства подбираются с учетом задач технической и хореографической подготовки. Если большая часть времени основной части занятия приходится на выполнение упражнений с низкой интенсивностью (например, при разучивании соединения базовых шагов), то меньшая часть уделяется упражнениям с высокой интенсивностью (в особенности упражнениям на выносливость). Относительный приоритет в развитии получают специальная координация, выносливость и сила при уменьшении доли средств на развитие гибкости и скоростно-силовых способностей.

Методика физического воспитания студентов на основе фитнес-аэробики базируется на использовании специфических средств и включает средства развития специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей); средства технической подготовки (базовые аэробные шаги и их разновидности; высокие прыжки; упражнения в партере; упражнения, выполняемые в положении стоя; упражнения с изменением положения туловища); средства хореографической подготовки (базовая хореография, средства выразительности, связующие движения); а также методы их применения и формы организации деятельности занимающихся с учетом качественного своеобразия средств фитнес-аэробики.

В упражнениях на развитие силы скорость сокращения мышц не должна быть высокой, степень напряжения – 30-60% от МПС (максимальной произвольной силы), амплитуда средняя или полная, а в цикле движения допускаются паузы. Наиболее часто применяются упражнения, воздействующие на мышцы брюшного пресса, косые мышцы живота, мышцы спины, ягодичные мышцы, мышцы рук и мышцы ног. Для развития гибкости используются элементы стретчинга, махи у опоры вперед, назад, в сторону, растягивание на продольный и поперечный шпагаты. Для развития координационных способностей, в частности равновесия, используются различные задания с удержанием позы, упражнения в движении с сохранением конечного положения (после поворотов, бега). Следует отметить, что хореографические упражнения у станка и на середине зала также являются эффективным средством для развития равновесия. Задания на реакцию выбора применяются с целью развития ловкости. Как правило, развитие выносливости осу-

ществляется на тех занятиях, когда интенсивность нагрузки в основной части невысокая. Задания выполняются поточно с охватом крупных мышечных групп, ЧСС не выше 80% от максимальной. Основным является интервальный метод в режиме субмаксимальной мощности. Следует отметить, что специальные физические качества, характерные для фитнес-аэробики, развиваются и совершенствуются во взаимосвязи с технической и хореографической подготовкой.

Техника выполнения базовых шагов и их разновидностей находится в тесной взаимосвязи с техникой владения элементами других уровней, т. к. данные компоненты выполняются в различных сочетаниях между собой, а при выполнении не допускается каких-либо пауз, остановок. Базовые шаги имеют свои разновидности, которые, имея общий основной механизм действия, отличаются деталями: подскок (skip), подъем колена (knee lift), прыжок ноги врозь – ноги вместе (jumping jack), выпад (lunge), мах (kick), бег (jog), шаг (march). Общими критериями для всех способов выполнения базовых шагов являются качество постановки стопы на пол, соблюдение осанки, контролируемое выполнение движений. Базовые шаги в режиме low impact, как правило, выполняются в различных вариациях и сочетаниях: скрестный шаг в сторону (grape wine), шаг ноги врозь-вместе (V-step), приставной шаг (step-touch) и т. д. Помимо базовых шагов, в режиме high impact выполняются некоторые разновидности бега, прыжков, подскоков и танцевальные движения: галоп (Chasse, Gallop), прыжки на двух со скручиванием бедер (Twist Jump). Прыжки входят составной частью в соревновательную программу. Различают два вида прыжков: высокие прыжки (в шпагат, в группировку, «казак», «щучка») и прыжки оформления. При отра-

ботке базовых аэробных шагов используются следующие способы их выполнения: с продвижением вперед; спиной вперед; правым и левым боком; с поворотами; в парах, тройках, четверках, шестерках, как в колоннах, так и шеренгах (для развития синхронности).

Положение стоя используется для выполнения переходов (как связующих элементов), поворотов (для смены направления движения).

К упражнениям в партере относятся: сгибания-разгибания рук в упоре лежа, упоры, перекаты, шпагаты, элементарные партерные положения и позы. Упражнения характеризуются тем, что туловище расположено близко к полу. Упоры могут быть: смешанными, если опора выполняется руками/рукой и другой частью тела (упор лежа, лежа сзади на предплечьях, стоя на коленях, стоя согнувшись); простыми, если опора выполняется только двумя руками (упор углом, упор углом ноги врозь).

Элементарные партерные положения и позы используются в качестве выразительной надстройки. Это самые разнообразные позы типа седов, упоров, положений лежа, на спине, животе, боку. Они определенным образом стилизуются за счет выразительных действий руками, ногами, головой. Партерные положения включаются в состав организованной связки, поэтому статические положения исключены, чаще это связывающие партерные движения.

К движениям с изменением положения туловища по отношению к полу относятся наклоны, выпады, полуприседы и т. д. Эти движения сочетаются с блоковыми соединениями базовой хореографии, разнообразиями ходьбы, бега, танцевальными шагами и придают программе не только координационную сложность, но и зрелищность.

Общим требованием для выполнения упражнений всех уровней является умение выполнять их всеми членами команды синхронно, в соответствии с музыкальным сопровождением, с мышечным контролем. Особую сложность представляет умение выполнять упражнения со сменой уровней (после высокого прыжка – переход в партер, после базовой хореографии – поворот или наклон).

Техническая подготовка неразрывно связана с хореографической, т. к. при выполнении хореографического компонента программы (различных перестроений и перемещений), создаются предпосылки для технического компонента (совершенствования базовых шагов и их разновидностей).

Средства выразительности подчеркивают и оформляют комбинацию в соответствии с музыкальной композицией и ее частями и повышают ее зрелищность. Эти показатели являются деталями оформления, создающими целостность и слитность комбинации. Танцевальные движения способствуют укреплению тела, помогают научиться выполнять точные, четкие движения. Элементы танцевальных движений разучиваются при помощи целостного метода. В хореографической подготовке прыжки выступают в качестве средств оформления соревновательной программы, поэтому они могут быть самыми различными, но должны соответствовать музыкальному сопровождению. Связующие движения (переходы и соединения) это многочисленная группа технически несложных движений, выполняемых как отдельными частями тела, так и всем телом в соответствии с требованием стиля фитнес-аэробики (простые переходы и соединения, подъемы, различные седы, упоры, стойки, сложные по координации движения руками и др.). Данные упражнения сначала заучиваются как самостоятельные

движения, затем совершенствуются при сочетании элементов различных уровней.

Таким образом, в основной части решаются задачи по освоению, закреплению и

совершенствованию компонентов технической и хореографической подготовки (в начале и середине основной части), а также общефизической и специально-физической подготовки (в конце основной части).

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т. А. Щербакова

ФГБОУ ВПО «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия»,
г. Чебоксары
tomrika.60@mail.ru

Физические упражнения оказывают положительное влияние на развитие основных составляющих интеллектуального развития (познавательного процесса): *внимания* (овладение сложно координированными физическими упражнениями требует его концентрации на выполняемых движениях, возникающих двигательных ощущениях и ситуациях, сопутствующих движениям); *наблюдательности* (вследствие развития анализаторов); *находчивости и сообразительности* (предъявляются высокие требования к скорости и точности ориентации в изменяющейся ситуации); мышления (необходимость вести поиски причин удачных и неудачных движений, осмысливать их цель, структуру, результат и т.д.). На занятиях по физической культуре постоянно возникают проблемные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений. Поэтому в обучении двигательным действиям необходимо большую роль отводить продуктивному, творческому мышлению, благодаря которому занимающиеся могут самостоятельно искать и находить, ставить и решать разнообразные двигательные задачи [2].

В процессе выполнения двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, познает собственное тело и его многочисленные возможности, совершенствует сенсорные функции в процессе использования разнообразного спортивного и игрового оборудования. Кроме этого, специальные игры и упражнения позволяют развивать познавательные процессы и речь ребенка. При этом обеспечивается быстрое осмысленное запоминание двигательных действий, формируется умение самостоятельно принимать решения и активно действовать в стремительно меняющейся обстановке [1].

Многие явления, происходящие в окружающем нас мире и в нашем организме, могут быть познаны только в результате двигательной деятельности. Это относится, прежде всего, к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений, темпе, скорости, ритме, а также о поверхности и весе тел и о возможностях собственного тела [4].

Таким образом, хорошо поставленное физическое воспитание обеспечивает оптимальные условия для развития и нормальной деятельности центральной нервной систем и оказывает влияние на развитие познавательных процессов (ощущение, восприятие, представление, воображение, память, мышление, речь, внимание); на вооружение знаниями о себе, собственных движениях, окружающем мире, о способах взаимодействия с ним; на формирование умственных действий сравнения, анализа, синтеза, обобщения.

Анализ научно-методической литературы выявил, что вопросы развития познавательных процессов детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания остаются недостаточно разработанными. С другой стороны, материалы анализа выступили теоретической основой определения подходов к решению проблемы нашего исследования.

Цель исследования: разработать комплекс специальных упражнений для развития познавательных процессов.

Задачи исследования:

1. Разработать содержание физического воспитания, усвоение которого обеспечивает развитие познавательных процессов у детей старшего дошкольного возраста.
2. Выявить педагогический эффект практической реализации комплекса специальных упражнений для развития познавательных процессов у детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

С учетом поставленной цели и задач нами определено содержание физических упражнений, усвоение которого, с одной

стороны, вооружает детей знаниями и умениями в области физической культуры, а с другой – приведет развитию познавательных процессов. При этом мы исходили из предположения, что выполнение любых физических упражнений, находящихся по своему содержанию в «зоне ближайшего развития» (как интеллектуального, так и физического), оказывает существенное влияние на интеллектуальное развитие детей, поскольку приводит к актуализации всех познавательных психических процессов и функций (зрительных и двигательных ощущений, восприятий и представлений, памяти, внимания, наглядно-образного, наглядно-действенного и словесно-логического мышления).

Разработанный комплекс специальных упражнений и игр для развития познавательных процессов использовались во всех формах работы по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста: в утренней гимнастике, на физкультурных занятиях, во время активного отдыха, на физкультминутках, физкультурных праздниках и в самостоятельной двигательной деятельности, так как они расширяют представление детей об окружающем мире, обучают ребёнка наблюдать и выделять характерные признаки предметов (величину, форму, цвет), различать их, а также устанавливать простейшие взаимосвязи между предметами и явлениями.

Примерный комплекс специальных упражнений и игр для развития познавательных процессов:

1. Развитие самогностических функций: массажи, растяжки, упражнения ушу и хатха-йоги.
2. Формирование пространственных представлений (ориентация в пространстве и во времени):

- «Не ошибись». На старте две команды строятся посередине зала спиной друг к другу, в руках мешочки с песком. На финише стоят кубики по количеству игроков. По команде игроки бегут к финишу и кладут мешочек за кубик. Побеждает команда, которая выполнила задание правильно. Варианты: положить мешочек спереди, справа, слева, на, под кубик.

- Преодоление полосы препятствий на местности. В начале дистанции устанавливается щит с изображением схемы всей трассы и расположенными на ней станциями схематическим изображением комплекса упражнений. Комплекс упражнений готовится заранее, учитывая времена года, погодные условия, подготовленность детей.

Прохождение полосы препятствия на площадке:

1 станция - ходьба, бег, ОРУ, дыхательные упражнения;

2 станция - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа - 1-2 раза;

3 станция - прыжок с разбега через «канаву» (обозначенную веревкой, песком, обручем, мелом, галькой и т.п.);

4 станция - бег между расставленными кеглями «змейкой»;

5 станция - подскок, отталкиваясь ногой рукой достать подвешенный предмет;

6 станция - ходьба с поворотом туловища в сторону шагающей вперед ноги;

7 станция - ходьба по бревну, поднимая согнутую ногу и делая под ней хлопок, прыгивать с него прыжком с приземлением на обе ноги;

8 станция - ходьба на месте, упражнение на дыхание.

Прохождение полосы препятствия в зале:

1 станция - ходьба, бег, ОРУ, дыхательные упражнения;

2 станция - подлезание под дугу (высота 35-50 см. - 3-4 шт.);

3 станция - лазание по наклонной плоскости (две гимнастические скамейки, поставленные одним концом на рейку гимнастической стенки под углом 40-45°): пройти по скамейке, согнувшись на ступнях и ладонях, до стенки, влезть по стенке до ее верха, перейти на другой пролет стенки, спуститься по другой скамейке;

4 станция - прыжки из обруча в обруч;

5 станция - метание ватных комочков в цель (в ведро);

6 станция - ходьба на месте, упражнение на дыхание.

3. Выполнение физических упражнений с речевым сопровождением: проговариванием правил их выполнения во внешней и внутренней речи; игры с текстом (считалки, скороговорки, потешки): «У медведя во бору», «Лохматый пес», «Гуси лебеди», «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Мы, веселые ребята», «Два мороза», «Затейники», «Карусель», «Кот и мышки».

«Лиса и зайцы». На противоположной стороне площадки ложится обруч - это «нора» лисы. Выбирают лису, остальные - зайцы. Водящий: «Лиса спит в норке» - лиса закрывает глаза и спит. Как только лиса закрыла глаза, зайцы начинают бегать, прыгать и скакать на лужайке, не бояться лисы.

Водящий: «Вышли зайцы погулять,

Раз, два, три, четыре, пять!

Скачут зайки на лужайке,

Раз, два, три, четыре, пять!

А ну-ка, лиса,

Попробуй их поймать!»

После этих слов, зайцы убегают, а лиса старается их поймать. Пойманный заяц становится лисой. Игра продолжается. Сами объясняют правила игры и проводят со сверстниками игру.

4. Упражнения звуковой и дыхательной гимнастики.
5. Вооружение детей знаниями о природе:
 - «Муравейник». Две команды строятся в разных уголках зала. Перед ними лежат гимнастические палки разного размера. По команде игроки должны построить «муравейник» из гимнастических палок в центре зала. Побеждает команда, которая быстрее и правильно выполнила задание.
 - «Посадка деревьев». Играющие выстраиваются в 4 колонны у стартовой линии. Перед каждой командой на подносе лежат листы с нарисованными деревьями (клен, осина, березка, дуб, ива, елка и

т.д.). По команде первые игроки берут карточку с нарисованным дубом, бегут к стойкам и оставляют их там, возвращаются обратно, передают эстафету касанием следующим игрокам. Следующие игроки выполняют то же самое. Деревья должны соответствовать количеству игроков. Побеждает команда, которая правильно выполнила задание.

- «Лето красное». Играющие выстраиваются в 3 колонны у стартовой линии. Перед каждой командой на подносе лежат карточки с изображением, обозначающие времена года: весна, лето, осень, зима. По команде первые игроки берут один элемент из картины (обозначающий зиму), бегут к стойке, оставляют картину, возвращаются обратно, передают эстафету касанием следующим игрокам. Следующие игроки выполняют то же самое. Побеждает команда, которая правильно выполнила задание. По количеству игроков подбираются картинки. Варианты: собрать картины обозначающие времена суток.
- «Змея меняет шкуру». Участвуют 3 команды. У первых игроков в руках большая футболка. По сигналу первые игроки надевают футболку на себя и бегут к стойке, снимают ее и оставляют у стойки, бегут обратно, передают эстафету касанием следующему игроку. Игроки бегут к стойке. Надевают футболку, бегут обратно, снимают ее и передают следующему. Все игроки должны побывать в новой «шкуре». Побеждает команда, которая быстро и правильно выполнила задание.

- «Грибная поляна». Играющие выстраиваются в 2 колонны у стартовой линии. На поляне «растут» грибы съедобные и несъедобные. У капитана команд в руках лукошко. По команде первая команда игроков в течение 30 сек. собирают съедобные грибы в лукошко капитану. Следующая команда собирает несъедобные грибы. Побеждает команда, которая правильно выполнила задание.
 - «Жители леса». Играющие выстраиваются в 2 колонны у стартовой линии. По залу разложены фигуры диких и домашних животных. Одна команда собирает фигуры домашних животных, другая - диких. Всего дается 30 сек. Побеждает команда, которая правильно и раньше всех выполнила задание.
 - «Шишки, желуди». В игре участвуют 3 команды. По залу разложены вперемежку шишки и желуди. Первая команда собирает только еловые шишки, вторая - желуди, третья - сосновые шишки. Всего дается 30 сек. Побеждает команда, которая правильно и раньше всех выполнила задание.
 - «Земля, вода, небо». На противоположных сторонах площадки (зала) лежат обручи: зеленый — земля, синий — вода, голубой — небо. До начала игры, руководитель распределяет игроков: движущихся по земле животных (лиса, корова, бегемот, слон, волк, мышка, собака...), плавающих в воде животных (кит, крокодил, акула, дельфин, щука, карась...) и летающих по небу птиц (ласточка, сокол, орел, воробей, чиж, стриж...). Руководитель называет, например: Кит! «Киты» должны бежать в синий обруч, обозначенный названием «Вода». «Лиса!» - в зеленый обруч. «Стриж!» - в голубой обруч. Побеждает команда правильно выполнивший задание.
- Варианты: можно использовать неживые движущие предметы, например: земля-поезд, вода-пароход, небо-самолет и т.п. Игру можно также усложнить, например: третий - лисица, шестой - кит и т.д.
- «Курица, цыплята и ястреб». Выбирают курицу и ястреба, остальные - цыплята. Со словами: «Ко-ко-ко!», курица созывает своих цыплят погулять, зернышко поклевать. Цыплята бегают, пищат: «Пи-пи-пи!», клюют зернышко. По сигналу: «Ястреб!», выбегает ястреб и начинает ловить цыплят. Цыплята бегут домой, за линию. Кто не успел, бегут к курице и прячутся за крылышками. Курица старается закрыть цыплят руками. Ястреб не имеет право их ловить. Пойманный цыпленок становится ястребом. Игра продолжается.
 - «Сороконожки». В игре участвуют две команды. На одной стороне площадки (зала) лежат веревки. Игроки обеих команд бегают, прыгают, ходят по залу. По сигналу, каждая команда бежит к веревке, строятся в колонну по одному, держась руками за веревку. Передвигаясь гуськом (в приседе) передвигаются на другую сторону зала. Побеждает команда, которая быстрее и правильнее выполнила задание.

Примечание: руки отцеплять нельзя, пройти дистанцию в приседе.

- «Дельфины». Дети стоят в воде. По команде ребята приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, выпрыгивают (как можно выше) из воды. После каждого прыжка объявляется победитель.
 - «Дрессировщик». Играющие распределяются на две команды: «дрессировщики» и «дельфины». «Дрессировщики» держат в руках обручи. По сигналу, «дельфины» ныряют из обруча в обруч. Потом игроки меняются местами.
6. Формирование математических представлений и умений (развитие памяти, внимания, мышления):
- «От 1 до 10». Играющие выстраиваются в 2 колонны у стартовой линии. Перед каждой командой на подносе лежат цифры вперемешку от 1 до 10. По команде первые игроки берут любую цифру, бегут к флажку оставляют ее на линии, возвращаются обратно, передают эстафету касанием следующим игрокам. Следующие игроки выполняют тоже самое. Побеждает команда, которая правильно перенесла цифры по порядку от 1 до 10.
 - «Камушки». Играющие выстраиваются в 4 колонны у стартовой линии. Перед каждой командой на подносе лежат камушки. По команде первые игроки отсчитывают 5 камушек, бегут к ведерку оставляют их там, возвращаются обратно, передают эстафету касанием следующим игрокам. Следующие игроки выполняют то же самое.

Подсчитывается количество камушек по количеству участников. Побеждает команда, которая правильно выполнила задание. Можно использовать шишки, желуди, пуговицы, счетные палочки и т.п.

- «Самые внимательные». Две команды строятся в шеренгу, в противоположных концах зала. У детей на груди прикреплены геометрические фигуры разного цвета и размера. Педагог дает условный сигнал и показывает карточку-символ, на которой изображены, например: два круга зеленого цвета. Игроки, у которых на груди есть два зеленых круга, выбегают из шеренги, бегут в центр зала (в обруч) выполняют два приседания и бегут обратно на свои места. Игрок, выполнивший задание правильно приносит команде очко. Примечание: приседание выполняется по количеству нарисованных фигур. Варианты: можно использовать другие упражнения, знакомые детям.
- «Кубики». Играющие выстраиваются в 4 колонны у стартовой линии. Перед каждой командой на подносе лежат кубики разного размера. По команде первые игроки бегут с кубиком к стойкам и оставляют их там, возвращаются обратно, передают эстафету касанием следующим игрокам. Переносят кубики, располагая их в возрастающем порядке по величине (от маленького до большого). Следующие игроки выполняют то же самое. Побеждает команда, которая правильно выполнила задание. Варианты: кубики можно переносить

в убывающем порядке; можно использовать мячи и ленты и т. п.

- «Подсказка». Играющие выстраиваются в 4 колонны у стартовой линии. Перед каждой командой на старте и на другой стороне зала, где стойка - лежат предметы, отличающиеся по длине, высоте, ширине, толщине. По команде первые игроки бегут с предметом к стойкам, где лежат образцы равные на старте и кладут предмет на образец и бегут обратно, передают эстафету касанием следующим игрокам. Следующие игроки выполняют то же самое. Побеждает команда, которая правильно выполнила задание.
- «Квадрат». Играющие выстраиваются в 3 колонны у стартовой линии. Перед каждой командой на подносе лежат нарезанные части квадрата. По команде первые игроки берут одну часть квадрата, бегут к стойкам и оставляют их там, возвращаются обратно, передают эстафету касанием следующим игрокам. Следующие игроки выполняют то же самое. Побеждает команда, которая правильно собрала из частей квадрат и быстрее выполнила задание. Варианты: можно собрать овал, круг, треугольник.
- «Кто быстрее?». Играющие выстраиваются в 4 колонны у стартовой линии. Перед каждой командой на подносе лежат геометрические фигуры (овал, квадрат, прямоугольник, треугольник, круг). По команде первые игроки берут красный овал, бегут к стойке, оставляют на подносе, возвращаются обратно, передают эстафету касанием

следующим игрокам. Следующие игроки выполняют то же самое. Побеждает команда, которая правильно выполнила задание. Варианты: перенести только прямоугольники зеленого цвета, квадрат синего цвета и т.д.

- «Мы учимся читать». Играющие выстраиваются в 4 колонны у стартовой линии. Перед каждой командой на подносе лежат геометрические фигуры с буквами «М» и «А». По команде первые игроки берут треугольники с буквами бегут к стойкам и оставляют их там, возвращаются обратно, передают эстафету касанием, следующему игроку. Следующие игроки выполняют то же самое. В итоге должно получиться слово «М-А-М-А». Буквы должны соответствовать количеству игроков. Побеждает команда, которая правильно выполнила задание.
- «Есть контакт!». Игроки строятся в две колонны, на расстояние вытянутых рук. Водящий стоит на расстоянии 5-10 м от играющих, посередине колонн. По команде: «Контакт!» игроки обеих команд, стоящие в конце колонны, передают сигнал стоящим перед ними (касанием плеча рукой) и т.д. Когда стоящий в колонне первый игрок, получает сигнал, кричит: «Есть!», бежит к водящему, проигравший становится водящим. Игра продолжается.
- «Один, два, три...». Дети свободно бегают по залу. По команде «Один!» - игроки бегают по одному. По команде: «Два!» игроки должны найти себе пару и бегать вдвоем. «Три!» - тройками и т.д.

- «Четыре, пять, шесть». Руководитель объясняет детям, если он скажет: «Четыре!», - все играющие прыгают на двух ногах; «Пять!» - ходят «гуськом»; «Шесть!» - кружатся. Руководитель быстро называет то одно, то другое движения. Игрок, допустивший ошибку, выходит из игры.
- «Повторялки». Ведущий выполняет движения, например: хлопает в ладоши, топает ногами, моргает глазами и кивает головой. Дети повторяют все движения вслед за ведущим, стараясь как можно скорее отреагировать на смену им движений.
- «Водоскалы». На один конец бассейна, привязываются веревки. Игроки строятся в две колонны. По сигналу, первые игроки погружаются в воду и плывут под водой (работая только ногами), держась руками за веревку, передвигаются по ней (перехватом). Доплывают до бортика бассейна, вынырнув, поднимают руки вверх и кричат: «Есть!». Упражнение начинают следующие игроки. Поочередно проходят дистанцию все игроки. Побеждает команда, которая быстрее и правильнее выполнила задание.
- «На плоту». Две команды строятся в колонну по одному. Первые игроки лежат на надувных матрацах (на плоту). По сигналу, игроки начинают грести руками, доплыв до конца бассейна, спрыгивают, касаясь стенку рукой и бегут, толкая матрац рукой. Следующие игроки выполняют то же самое. Побеждает команда, которая быстрее и правильнее выполнила задание.
- «Колечко, колечко, кольцо». Участвуют в игре две команды. Команды строятся в шеренгу. На старте и на финише стоят стойки, нанизанные кольцами по 10 штук. По сигналу, первые игроки каждой команды снимают со стойки одно кольцо, говорят: «Десять!», передают кольцо рядом стоящим игрокам (передача по шеренге) берут другое кольцо, говорят: «Девять!» (ведется обратный счет) передают дальше по шеренге. Последние игроки в шеренге нанизывают кольцо в стойку. Таким образом, переносят кольца с одной стойки на другую по шеренге. Побеждает команда, которая быстрее и правильнее выполнила задание. Варианты: можно передавать любые предметы и вести счет по шеренге по порядку или в одну сторону – счет по порядку, а в другую - обратный счет.
- «Водолей» (на спортивной площадке). Участвуют 3 команды. Перед каждой командой стоят стулья, на стульях стоят 2 пластмассовых стакана. Один стакан наполнен водой, второй пустой. По сигналу, первые участники бегут к стаканам, переливают воду в пустой стакан, бегут обратно, передают эстафету следующим игрокам, касанием руки. Все игроки по очереди выполняют то же самое. Побеждает команда, которая потеряла меньше воды. Варианты: можно бежать со стаканом воды, перелить ее содержимое в пустой стакан, возвращаться со стаканом с водой.

- «Сыпучий песок». В игре участвуют 3 команды. Команды выстраиваются в шеренгу. У всех игроков в руках пластмассовые стаканы. У капитанов команд стакан наполнен песком. По сигналу, капитаны команд пересыпают из своего стакана песок рядом стоящему игроку. Все игроки выполняют то же самое. Победителем становится команда, у которого в стакане больше песка.
- «Время собирать камни». Участвуют 2-3 команды. По залу разбросаны камни разного цвета с цифрами от 1-10. По сигналу. Все команды начинают собирать камни заданного цвета - первая команда должна собрать фиолетовые камни и сложить их по порядку от 1 до 10. Вторая команда собирает камни лимонного цвета, а третья - малинового цвета. На все это дается время 30 сек. Побеждает команда, которая быстрее и правильнее выполнила задание.
- «Теремок». Участвуют 2-3 команды. Строятся команды в колонну по числу персонажей сказки: Мышка-норушка, Лягушка-квакушка, Зайка-попрыгайка, Лисичка-сестричка, Комар-пискун и Медведь. На другой стороне зала перед каждой командой лежат большие мешки без дна и верха (теремок). По сигналу, Мышки бегут к теремку, забираются громко кричат: «Я в тереме!» и руки с мешком поднимают вверх, чтобы их не было видно. После этих слов начинают движение следующие персонажи сказок, выполняют то же самое. Медведи добегают до теремка, срывают мешок и все игроки бегут обратно в исходное положение. Медведь бежит с мешком (мешок бросать нельзя). Побеждает команда, которая быстрее и правильнее выполнила задание.
- «Мухи и паук». Выбирается паук, определяется для него место, а остальные дети - мухи. Раскинул свои сети паук - натягивается по ширине зала волейбольная сетка или сетка от футбольных ворот с колокольчиками. По сигналу дети-мухи должны по-пластунски проползти под сеткой, не задевая колокольчики. Если колокольчик прозвенит, паук муху возвращает в исходное положение и движение начать сначала. Выигрывает игрок, который первым дошел до финиша.
- «Волк и семеро козлят». Участвуют 2 команды. В каждой команде по одному «волку» и семеро «козлят». Одна команда находится на одной половине площадки, другая в другой. Волки стоят у линии с тряпочными мячами. Козлята стоят в обручах - в домике. По сигналу волки начинают бросать мячи на козлят. Козлятам нельзя убежать из дома. Разрешается увертываться, приседать, уклоняться, прыгать. В кого попал волк мячом, тот становится волком и игра продолжается.
- «Тоннель». Участвуют 2-3 команды. Игроки лежат в упоре лежа. Капитаны команд стоят перед своими командами, в руках держат мячи. По сигналу, игроки принимают упор стоя (высоко поднимают таз), капитаны команд

прокатывают мяч через создавший тоннель. Если мяч вышел из тоннеля, игроки принимают исходное положение. Если мяч задел кого то или задержался в тоннеле, игру начинать сначала. Победившая команда получает очко. Игру повторять 3-5 раз. Подсчитываются очки. Команда, набравшая большое количество очков, становится победителем. Варианты: можно прокатить через тоннель мячи разного размера.

- «Найди свое место». Дети делятся на несколько подгрупп. В подгруппах разное количество детей. Раздается всем карточки с геометрической фигурой. По всему залу, на полу лежат: круг - сделанный из обруча; квадрат - из веревки; овал - вырезанный из ватмана; треугольник - из гимнастических палок; прямоугольник - гимнастический мат или коврик. Дети ходят, бегают, прыгают по залу между фигурами, лежащие на полу. По сигналу, каждый игрок бежит к своему образцу (фигуре) и становится за образец, например: у кого в руке квадрат, прямоугольник (по 4 игрока) бегут к квадрату или прямоугольнику, становятся по углам; по 6 игроков, строятся вокруг овала или круга; 3 игрока - треугольнику. После 2-3 повторений, игроки меняются образцами (карточками).
- «Кокон». Участвуют в игре 2-3 команды. Перед каждой командой лежат мешки без дна и верха. По сигналу, первые игроки надевают на себя мешок и бегут к стойкам, оббегают ее, возвращаются обратно, снимают мешок и передают

мешок следующему игроку. Следующие игроки выполняют то же самое. Побеждает команда, которая быстрее и правильнее выполнила задание.

7. Подражательные упражнения с перевоплощением: «Пингвин», «Кошечка», «Медведь», «Бабочка», «Петушок», «Слон», «Тигр», «Гусеница», «Лягушка», «Кенгуру», «Вертолет», «Самолет», «Черепаха», «Мышка», «Жираф» и др.

С учетом разработанного комплекса специальных упражнений для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного возраста в процессе организованного физического воспитания в условиях дошкольного образовательного учреждения, организован и проведен двухлетний формирующий педагогический эксперимент, направленный на экспериментальное обоснование эффективности его реализации в воспитательном процессе.

В эксперименте приняли участие 30 детей (14 мальчиков и 16 девочек) старшего дошкольного возраста. Воспитательный процесс с испытуемыми проводился на основе реализации разработанного нами комплекса специальных упражнений и игр для развития познавательных процессов в условиях занятий физической культурой.

Возраст детей в начале эксперимента составлял 5 лет. У испытуемых в начале эксперимента, после первого года и после его завершения измерялись показатели интеллектуального развития. Для тестирования интеллектуального развития нами использовалась методика Равена [3], направленная на определение уровня невербального интеллекта. Его составляющими являются память, способность к систематизации в

мышлении, способность логически мыслить, раскрывать существенные связи между предметами и явлениями и обучаемость детей.

Тестирование проводилось в мае месяце каждого года.

Контроль за динамикой изменений невербального интеллекта имеет немаловажное значение. Так, его средние показатели в начале педагогического эксперимента составили у мальчиков $66,67 \pm 1,01$ ($t = -1,15$; $P > 0,05$), у девочек $66,33 \pm 1,7$ ($t = -1,78$; $P > 0,05$), соответственно.

Существенный интерес представляло сравнение темпов прироста показателей интеллектуального развития по годам эксперимента. Экспериментальная программа за год способствовала достоверному ($P < 0,05$) изменению у мальчиков на 9,66% (с $66,67\% \pm 1,01$ до $76,33\% \pm 1,65$), у девочек на 9,00% (с $66,33\% \pm 1,7$ до $75,33\% \pm 1,73\%$).

Через два года достоверные изменения ($P < 0,05$) были у испытуемых обеих групп. У мальчиков показатели составили $85,00\% \pm 1,62$ (прирост - 9,67%), а у девочек и $88,06\% \pm 1,7$ (12,67%).

Так результаты в интеллектуальном развитии за время эксперимента в среднем улучшились на 20,83% и составили 87,33% (при $P < 0,05$). Прирост показателей интеллектуального развития у мальчиков за время эксперимента составил 20,33% (при $P < 0,05$). Большой прирост в интеллектуальном развитии за время эксперимента показали девочки 21,33% (при $P < 0,05$), что согласуется с литературными данными о наиболее интенсивном развитии правого полушария (творческого, образного) происходит у девочек до 7 лет, а у мальчиков до 8 лет и наиболее сенситивный период для развития левого полушария (логического, речевого) продолжается до 9-12 лет.

Выявленные нами различия в приросте показателей интеллектуального развития за время педагогического эксперимента у испытуемых статистически достоверны. За время эксперимента интеллектуальное развитие улучшилось как у девочек, так и у мальчиков.

Сравнительный анализ изучаемых показателей говорит об отсутствии существенных различий в показателях интеллектуального развития между девочками и мальчиками, принявшими участие в исследовании.

Наиболее высокие темпы прироста показателей интеллектуального развития наблюдаются у мальчиков и девочек в 6 лет, что позволяет говорить об этих возрастных периодах, как сенситивных по отношению к развитию познавательных процессов детей, что обусловлено морфологическим созреванием головного мозга, повышением функциональных возможностей центральной нервной системы, с одной стороны, и познавательной деятельностью детей в процессе организованного обучения и воспитания с другой.

Обобщая результаты исследования, можно заключить, что реализация в воспитательном процессе (на занятиях по физической культуре) детей старшего дошкольного возраста разработанного нами комплекса специальных упражнений для развития познавательных процессов приводит к повышению темпов прироста показателей умственных способностей:

- развивается способность к произвольному сосредоточению внимания на отдельных элементах двигательного действия, выделяемых из ранее нерасчлененного восприятия его в целостном виде, с помощью слова;

- развивается память, задействованная для запоминания состава, последовательности и правил выполнения операций, входящих в содержание разучиваемого двигательного действия;
- развивается способность к словесной, лексически грамотной связной речи, необходимой для воспроизведения знаний об ориентировочной основе разучиваемого двигательного действия;
- наличие словесно-логического образа двигательного действия создает условия для осуществления управления его осуществлением, самоконтроля и самооценки качества его выполнения, что приводит к развитию способности к рефлексии;

- ребенок может осуществлять двигательные действия, развивая способность к управлению своими действиями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Козлова, С. А. Дошкольная педагогика / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. – М. : Академия, 2001. – 416 с.
2. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2006. – 368 с.
3. Усанова, О. Н. Методические рекомендации по использованию комплекта практических материалов набора «Лилия» / О. Н. Усанова. – М. : Коррекция, 1994. – 27 с.
4. Щепин, О. П. Здоровье населения Российской Федерации: проблемы и перспективы / О. П. Щепин // Вестник Российской АМН. – 1996. – № 5. – С. 23-31.

ПОДГОТОВКА
СПОРТИВНОГО
РЕЗЕРВА И
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

Ю. М. Александров, И. С. Колесник

ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет

им. И. Н. Ульянова», г. Ульяновск

kolesnik.65@mail.ru

Актуальность. Тренировочно-соревновательная деятельность боксеров характеризуется скоростно-силовой направленностью, высокой динамичностью, переменной мощностью. Программа ведения боксерского поединка постоянно корректируется под воздействием атакующих приемов противника, выполняемых в специфическом индивидуальном стиле с разной направленностью, скоростью, силой и точностью. Это обуславливает значительное разнообразие двигательных навыков единокорцев, позволяющих во время боя выполнять моторные акты, в разной последовательности, с различной амплитудой и мощностью.

Рост спортивного мастерства боксера связан с повышением подвижности нервных процессов, формированием навыков экстраполяции двигательных действий на основе ранее усвоенных технических приемов, программирования движений в каждой новой, неожиданно возникающей ситуации. Данные особенности двигательной деятельности боксера детерминируют сложность и длительность процесса его спортивной подготовки, эффективность которой определяется многими факторами. Анализ специальной литературы, материалы наших исследований свидетельствуют о том, что одним из ведущих факторов является упрочение и повышение вариативности двигательных навыков. При этом большую значимость приобретают объективные критерии оценки результативности соревновательной деятельности.

Целью данной работы является теоретическое и методологическое обоснование роли и места критериев оценки эффективности соревновательной деятельности боксера.

Задачи:

1. Разработать критерии оценки деятельности боксера в соревновательной обстановке.
2. Выявить эффективность данных критериев в ходе проведения педагогического эксперимента.

Методы. Теоретический обзор специальной литературы, анкетирование, педагогический эксперимент.

Бокс - один из наиболее стрессовых видов спортивной деятельности, предъявляющий высокие требования к психоэмоциональному состоянию. Часто наносимые ударные действия в разные точки верхней части тела, вызывающие значительные болевые ощущения, высокая вероятность нокаута или нокаута, сопровождающихся временной остановкой дыхания, замедлением деятельности сердца, снижением артериального давления, потерей сознания - обуславливают значительное эмоциональное возбуждение перед боем, существенные изменения в функциональном состоянии всех систем организма, вызывают повышение напряжения его функций.

Способность к эффективному управлению двигательной деятельностью в процессе взаимодействия с противником в таком со-

стоянии обеспечивается прочностью и вариативностью двигательного навыка. Двигательный навык выполнения высоко результативных технических приемов в боксе приобретают новую форму движений или комбинацию из усвоенных ранее атакующие действий. Например, трехударную серию из прямых ударов: левой, левой в голову, правой в туловище, после усвоения каждого технического приема, в отдельности [3, 5].

Формирование сложного навыка с новыми, не усвоенными ранее компонентами связано с использованием системы подготовительных и подводящих упражнений, что позволяет закреплять усвоенный навык. В ходе взаимодействия с противником требуются постоянные сенсорные коррекции, осуществляемые благодаря информации из работающих групп мышц и внутренних органов, являющейся сигналом для последующих моторных актов. Внешние сенсорные системы, сообщая о расположении частей и звеньев тела в пространстве и времени, также обеспечивают обратные связи и, совместно с внутренними, способствуют выработке в нервной системе необходимых программ выполнения и коррекции движений.

Двигательный навык является комплексным моторным актом, включающим несколько, согласованных между собой фаз. Например, при выполнении прямого удара правой в голову из левосторонней стойки, первая фаза начинается с движения тела вперед толчком носка правой ноги, к концу фазы туловище поворачивается справа налево (вторая фаза), одновременно правая перчатка быстрым движением с ускорением наносит удар в намеченную цель (третья фаза) [2, 4, 7].

В процессе формирования двигательного навыка отдельные фазы моторного акта образуют определенную цепь реакций в

виде динамического стереотипа, после закрепления которого навык протекает стандартно только по внешней форме двигательного действия. Во внутренней структуре технического приема различия проявляются в продолжительности скрытых периодов, последовательности включения в работу отдельных групп мышц, продолжительности периода в них импульсации и т.д.

Для бокса характерны виды двигательных навыков, в которых на возникновение новой ситуации в ходе боя нужно реагировать другим по форме и содержанию моторным актом. По мере многократного повторения двигательного навыка он становится более прочным, при этом, чем проще технический прием по своей структуре, тем он прочнее [6, 7]. Сложные двигательные действия подчиняются другим закономерностям, так как на их структурное содержание оказывают воздействие различные факторы: мощные стрессы (нокдауны), утомление, предстоящий поединок с сильным, опытным противником и др.

Результат. Прочность и вариативность двигательных навыков является главным условием эффективности соревновательной деятельности. Анализ научной и научно-методической литературы, материалы наших собственных исследований показали, что для оценки результативности действий боксера на ринге во время поединка с противником необходимо руководствоваться объективными критериями, так как достижение победы или поражение не в полной мере отражают уровень физической, технико-тактической, мыслительной, морально-волевой подготовленности.

При оценке соревновательной деятельности боксера нужно иметь в виду определенный субъективизм судей; значительный опыт спортивной борьбы и уровень

техничко-тактического мастерства противника и другие факторы. Но, даже проиграв поединок, единоборец подходит к соревновательному периоду спортивной подготовки с большим запасом хорошо усвоенных атакующих и защитных приемов, финтов; пониманием зависимости результата ударного действия от верно выбранной дистанции, способа передвижения, успешного маневрирования и т.д. Каждый боксерский поединок является определенной

ступенькой к повышению спортивного мастерства, обогащает личный опыт соревновательной деятельности спортсмена даже при проигрывании схватки. Объективные критерии оценки действий боксера на ринге дают возможность для выявления положительной динамики показателей технико-тактического мастерства за определенный период времени.

Таблица 1

Анкета для выявления мнений специалистов по боксу по критериям оценки эффективности соревновательной деятельности боксеров

№ п/п	Критерии	Варианты ответов		
		да	нет	не знаю
1	Количество результативных ударов			
2	Количество пропущенных ударных действий			
3	Скорость и частота смены соревновательных дистанций			
4	Способность к концентрации усилий в завершающей фазе атакующего приема			
5	Количество защитных действий при каждом атакующем, контратакующем приеме и уходе от удара противника			
6	Количество результативных ложных движений			
7	Обостренное чувство дистанции			
8	Способность быстро приспосабливаться к смене условий боя			
9	Готовность к победе над хорошо знакомым противником			
10	Своевременность уходов от контрудара соперника			
11	Обостренное внимание			
12	Резкость атакующего удара			
13	Обостренное тактическое мышление			
14	Увеличение скорости движений к концу каждого раунда			
15	Способность к сохранению индивидуального ритма движений			
16	Способность к своевременному выбору эффективного варианта передвижения			
17	Способность к прогнозированию действий противника			
18	Свобода и легкость движений			
19	Способность к индивидуальной импровизации движений			
20	Вариативность двигательных действий			

Опрос тренеров с разным стажем и опытом педагогической деятельности, спортивной квалификацией, возрастом показал, что специалисты значительно расходятся во мнении при определении критериев оценки результативности соревновательной деятельности квалифицированных боксеров. Нами была разработана анкета, анализ содержания которой позволил выявить наиболее объективные и информативные критерии (таблица 1).

В анкетировании приняли участие 133 тренера различных типов ДСШ ДЮСШ, а также спортивных клубов. Анализ полученных ответов показал, что проблема разработки и использования объективных критериев оценки соревновательной деятельности боксеров является достаточно сложной и требует своего дальнейшего рассмотрения. Разнообразие мнений по данному вопросу свидетельствует о разном восприятии бокса, его специфики, что определяет различный уровень требований к единоборцам, выбор методики спортивной подготовки.

Анализ и обобщение результатов научных исследований, анкетных данных, опыта практической деятельности ведущих тренеров, наших собственных материалов работы в данном направлении, позволили установить следующие информативные критерии результативности боксерского поединка:

- количество результативных прицельных ударов;
- количество пропущенных ударных действий;
- своевременность смены соревновательной дистанции;
- количество защитных действий при каждом атакующем, контратакующем приеме и уходе от удара

противника;

- количество результативных ложных движений;
- своевременный уход от контр-удара противника;
- способность к индивидуальной импровизации движений.

Поставив данные показатели в число ведущих, специалисты по боксу считают важными и остальные критерии, которым необходимо уделять внимание на тренировочных занятиях. С целью проверки информативности данных критериев нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 42 боксера (I разряд и КМС), возраст 15-17 лет. В контрольную группу (КГ) вошли 20 человек; в экспериментальную (ЭГ) - 22. Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование с применением следующих контрольных упражнений: бег на 30 м (с), на 100 м (с), на 1000 м (мин); прыжок в длину с места (см); толкание ядра (4 кг) с места правой и левой рукой (м); подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз). Данные тесты позволяют определить исходный уровень физической подготовленности.

Для оценки эффективности соревновательной деятельности применялись все двадцать критериев, каждый из которых оценивался в 0,5 балла. Это позволяло определять ценность используемых критериев, исходя из суммы в 10 баллов. Анализ результатов тестирования не выявил существенных различий по уровню физической подготовленности боксеров КГ и ЭГ ($p > 0,05$), а также по эффективности ведения боксерского поединка ($p > 0,05$). В КГ тренировочные занятия проводились по традиционной методике, в соответствии с программой спортивной подготовки ква-

лифицированных боксеров, рекомендованной федерацией бокса РФ [1]. В ЭГ учебные бои, участие в отборочных и других соревнованиях оценивалось с использованием всех двадцати разработанных нами критериев. Деятельность каждого единоборца обсуждалась совместно с ним после окончания боксерского поединка.

В процессе анализа и оценки соревновательной деятельности спортсмена, выяснилось, насколько каждый используемый критерий понятен боксеру, его информированность, объективность; в какой степени позволяет исправить ошибки. По результатам обсуждения со всеми боксерами ЭГ целесообразности применения двадцати критериев оценки их соревновательной деятельности, было установлено, что наиболее информативными, объективными и понятными для спортсменов оказались следующие критерии:

- количество результативных атакующих действий;
- количество пропущенных ударов;
- количество защитных действий при каждом атакующем, контратакующем приеме и при уходе от противника;
- количество эффективных ложных движений;
- своевременность ухода от контр-удара соперника;
- скорость и частота смены соревновательной дистанции;
- способность к индивидуальной импровизации движений.

Другие критерии оценки эффективности деятельности боксера в ходе боя требовали пояснений, уточнений, разъяснений.

Все спортсмены признавали их необходимость для роста технико-тактического мастерства, но их использование требовало определенного уровня теоретической подготовленности; понимания тонкостей боксерского поединка; хорошего знания техники выполняемых атакующих и защитных действий. Это свидетельствует о необходимости постоянного образования и самообразования, совершенствования аналитических способностей, логического, оперативного и тактического мышления. Спортсмены ЭГ убедились, что рассматриваемые критерии оценки соревновательной деятельности целесообразно применять для установления результативности тренировочной работы единоборцев, в том числе, и в процессе самостоятельной подготовки.

В ходе педагогического эксперимента единоборцы ЭГ по собственной инициативе систематически использовали качественные критерии оценки деятельности во время спаррингов, вольных и условных боев с партнерами различной весовой категории с их сменой через каждый раунд; боя с тенью; учебного боя. Применение качественных критериев оценки тренировочно-соревновательной деятельности активизировало мыслительную и двигательную работу спортсменов, стимулировало познавательные процессы, что положительно сказалось на росте их спортивного мастерства.

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование физической и соревновательной деятельности. Анализ полученных результатов показал, что показатели улучшились в обеих группах: КГ и ЭГ, однако, в ЭГ прирост данных оказался существенно выше. Так, в КГ в беге на 30 м (с) при исходных показателях $5,35 \pm 0,34$ с к окончанию педагогического эксперимента данные возросли на 3,1% ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при ис-

ходных результатах 5.34 ± 0.29 с, прирост составил 6.3% ($p > 0.05$). В КГ в беге на 100 м при исходных данных 14.17 ± 0.89 с, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились на 4,11% ($p > 0.05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах 14.19 ± 0.77 с, прирост составил 7,02% ($p > 0.05$). В КГ в прыжке в длину с места при исходных данных 197.22 ± 10.31 см, к окончанию педагогического эксперимента показатели возросли на 5,24% ($p > 0.05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах 195.88 ± 13.41 см, прирост составил 11,48% ($p < 0.05$). Подобный характер улучшения показателей в ЭГ был выявлен и по другим тестам.

Анализ результативности соревновательной деятельности боксеров КГ и ЭГ свидетельствует об улучшении ее показателей в обеих группах: КГ и ЭГ, при более значительном увеличении ее эффективности в ЭГ. Так в КГ при исходных показателях 3.6 ± 0.21 балла, к окончанию педагогического эксперимента данные улучшились на 7,22% ($p > 0.05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах 3.4 ± 0.18 балла, прирост составил 23,47% ($p < 0.05$).

Заключение. Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что разработка и применение комплекса количественных и качественных критериев оценки не только соревновательной, но и тренировочной деятельности позволяет объективно и своевременно оценивать действия боксеров при проведении разнообразных видов учебных и тренировочных боев. При этом большое значение имеет понимание значимости каждого критерия оценки, позволяющего решать специфические задачи тренировочно-соревновательной деятельности.

Самостоятельное использование качественных критериев оценки эффективности тренировочной и соревновательной деятельности активизирует мыслительные процессы, стимулирует стремление к достижению победы путем совершенствования аналитических способностей, постоянного контроля и самоконтроля за усвоением технических приемов с учетом всех особенностей и деталей выполнения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализирующих детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст). А. О. Акопян и др. 2-ое изд. Стереотип. — М.: Советский спорт, 2007. — 72 с.
2. Ву, Д. Т. Сопряженное развитие физических и психомоторных качеств боксеров-юношей 15-16 лет: дисс. ... канд. пед. наук / Д.Т. Ву. — М., 2003. — 125 с.
3. Галкин, П. Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.Ю. Галкин. — Челябинск, 2002. — 22 с.
4. Гаракян, А.И. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов / А. И. Гаракян, О. В. Меньшиков, З. М. Хусьянов. — М. : Физкультура и спорт, 2007. — 192 с.
5. Колесник, И. С. Структура и содержание спортивной подготовки боксеров 15-17 лет / И. С. Колесник. — Ульяновск, 2010. — 342 с.
6. Кузнецова, З.М. Анализ особенностей подготовки к соревновательной деятельности боксеров-новичков 15-18 лет / З. М. Кузнецова, Ш. Р. Зайнуллин // Вестник спортивной науки. - 2007. - №3. - С. 27-29.
7. Санников В.А. Теоретические и методические основы подготовки боксера: учебное пособие/ В. А. Санников, В. В. Воронаев. — М. : Физическая культура, 2006. — 272 с.

ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ

Н. И. Алексеева

*Филиал ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Новочебоксарске,
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2», г. Новочебоксарск
nad-alexeeva@yandex.ru*

Высокие достижения в большом спорте зависят от множества факторов, среди которых межличностное понимание, благоприятные взаимоотношения и психологическая совместимость в спортивной команде играют далеко не последнюю роль: они непосредственно влияют на сплоченность спортсменов и всего коллектива в целом. Низкий уровень сплоченности спортивного коллектива выражается в наличии частых конфликтов между членами коллектива, в допущении грубых нарушений спортивного режима, частого ухода спортсменов от тренера, в доминировании личных целей [2].

Актуальность исследования обусловлена противоречием между необходимостью повышения эффективности педагогической деятельности тренера, снижения уровня конфликтности спортивной команды, с одной стороны, и недостаточной компетентностью и готовностью, как тренера, так и самих спортсменов к разрешению конфликтов в системе – с другой.

Данное противоречие определяет проблему: каковы алгоритмы действий для тренера и членов хоккейной команды, направленных на оптимальное преодоление межличностных конфликтов в спортивной команде?

Предполагается, что повышение теоретической и практической готовности спортсменов и тренера к предупреждению и раз-

решению межличностных конфликтов позволит сформировать благоприятные межличностные отношения, повысить сплоченность спортивной команды, а также окажет конструктивное влияние на результативность спортивной деятельности.

Для решения поставленных в работе задач и проверки истинности выдвинутой гипотезы применялись **методы исследования**:

1. Анализ и обобщение специальных литературных источников, материалов конференций по избранной теме.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Методы психологической диагностики.
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики.

Опытно-экспериментальной базой явился хоккейный клуб «Сокол» г. Новочебоксарск. В состав экспериментальной группы вошли хоккеисты команды «Сокол» от 18 до 25 лет в количестве 20 человек и 3 тренера.

В начале опытно-экспериментальной работы была изучена самооценка тренеров и спортсменов своих знаний, умений и навыков в разрешении конфликта.

Результаты исследования представлены в [таблице 1](#).

Таблица 1

Самооценка спортсменами знаний умений и навыков в разрешении конфликта до эксперимента (%)

Уровни	Знания	Умения	Навыки
Выше среднего	15	15	-
Средний	-	35	-
Ниже среднего	60	50	65
Низкий	25	-	35

Виден явно низкий уровень теоретических знаний о конфликте, правилах бесконфликтного общения и способах выхода из конфликтных противоречий и самих спортсменов.

Также была проведена диагностика уровня конфликтности личности спортсменов хоккейной команды с помощью теста «Уровень конфликтности личности». Для выявления скрытой от непосредственного

наблюдения системы межличностных взаимодействий в команде был использован метод социометрии Дж. Морено. Тест К. Томаса «Стили поведения в конфликте» диагностировал стили поведения спортсменов в конфликтных ситуациях [2].

Социометрические данные мы сопоставили с индивидуальным уровнем конфликтности и со способами выхода из конфликтной ситуации. Они представлены в таблице 2.

Таблица 2

Конфликтность и стили поведения в конфликте спортсменов в зависимости от социометрического статуса в спортивной команде до эксперимента

Статус (количество спортсменов)	Уровень конфликтности				Стили поведения в конфликте				
	Очень высокий	Высокий	Выше среднего	Средний	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
Лидеры (4)	1	2	1	-	3	1	-	-	-
Предпочитаемые (13)	1	1	5	6	3	5	5	-	-
Отверженные (1)	-	-	-	1	-	-	-	1	-
Изолированные (2)	-	-	-	2	-	-	-	-	2

На основании данных, полученных в ходе констатирующего эксперимента, был разработан и внедрен в процесс психологической подготовки тренеров и спортсменов

семинар «Теоретические основы разрешения конфликтных ситуаций» (таблица 3).

Таблица 3

Тематика семинара «Теоретические основы разрешения конфликтов»

№№	Темы занятий	Объем, часов
1.	Конфликт и его структура	2
2.	Типология конфликтов	2
3.	Способы разрешения межличностных конфликтов в спортивной среде	2
4.	Причины межличностных конфликтов в спортивной среде	4
5.	Основные модели поведения личности в конфликте	2
6.	Практическое занятие по теме «Межличностные конфликты»	2
7.	Деловая игра «Поведение конфликтантов» (спортсмены оценивают различные стили поведения оппонентов в конфликтах, прогнозируют развитие конфликта в зависимости от стратегии и используемых тактик поведения)	2
8.	Деловая игра «Способы выхода из конфликта» (члены команды моделируют конфликтные ситуации и различные модели их завершения. Эксперты из числа членов команды оценивают способы выхода из конфликтов)	2
9.	Собеседование по пройденным темам	2
	Итого:	20

Кроме того, для оптимального разрешения конфликтов в системе «спортсмен-спортсмен» мы разработали алгоритм разрешения конфликтов для тренера и для спортсменов.

Алгоритм действий в конфликтной ситуации для тренера.

Действия срочного вмешательства:

1. Разъединить противоборствующих спортсменов путем создания между ними определенной дистанции для снижения эмоционального восприятия, напряженности во взаимоотношениях.
2. Не допустить эскалации межличностного конфликта путем вовлечения в него других спортсменов.

Действия диагностического характера:

1. Изучить конфликтологические характеристики противостоящих спортсменов.

2. Изучить условия возникновения конфликта, а также взаимоотношения спортсменов до возникновения противоречий и в данный момент.
3. Определить причину межличностного конфликта с помощью опроса, бесед с участниками конфликта.

Принятие решения:

1. Рассмотреть все факторы, оказывающие влияние на сложившуюся ситуацию.
2. Спланировать возможные результаты и модель завершения конфликта.
3. Обосновать и отобрать наиболее эффективные способы, методы и приемы разрешения межлич-

ностного конфликта в формальной и неформальной сфере взаимодействия.

4. Предусмотреть упражнения в последующих тренировках, обеспечивающие минимальный контакт противостоящих спортсменов, но не влияющие на общую подготовку команды.

Алгоритм действий в конфликтной ситуации для спортсмена.

Действия срочного характера:

1. Ограничить предмет спора: неопределенность и переход от конкретного вопроса к общему затрудняют достижение цели. Задать себе вопросы: «Что я выиграю? Что потеряю? Какое значение имеет предмет спора для моего соперника?».
2. Проявить эмоциональную выдержку, так как нередко к конфликту приводит слишком эмоциональный тон разговора, контролировать ситуацию, чтобы в пылу спора не перейти на личные оскорбления.

Действия диагностического характера:

1. Вспомнить конфликтологические характеристики противостоящей стороны (уровень конфликтности, темперамент, особенности характера, стиль поведения в конфликте и др.).

Принятие решения о способе выхода из конфликта:

1. Уход – если причина конфликта незначительна, если противоборствующая сторона является личностью с высоким уровнем конфликтности.
2. Сотрудничество – если конфликт возник на деловой почве, убедительно обоснуйте свою точку зрения и выслушайте точку зрения противоборствующей стороны, придите к общему знаменателю.
3. Компромисс – если обе стороны хотят одного и того же, но одновременно это невыполнимо. Вы можете принять временное, «среднее» решение.

Педагогическое наблюдение в течение тренировочной деятельности показало, что полученные спортсменами знания и умения во время семинара «Теоретические основы разрешения конфликтов» и предложенный алгоритм разрешения противоречий снизил уровни конфликтности спортсменов и способствовал выбору более благоприятных способов регулирования межличностных конфликтов, способствовал гармонизации межличностных отношений между спортсменами хоккейной команды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, И. П. Изучение особенностей групповой психологии в спортивных играх / И. П. Волков // Человек и общество / Под ред. Д. А. Ананьева – Л. : ЛГУ, 1968. – С. 241-247.
2. Воронин, И. Ю. Преодоление межличностных конфликтов в спортивной команде: Дис. ... канд. пед. наук / И. Ю. Воронин. – Белгород, 2000. – 236 с.
3. Горбачев, А. И. Психологические основы физического воспитания и спорта / А. И. Горбачев. – Л., 1972. – С. 118-126.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЭТАПЕ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ БОРЦА ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Н. П. Белов

*ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары*

Воспитание выносливости борцов - сложный педагогический процесс. Основная трудность состоит в необходимости развивать в оптимальном сочетании анаэробный и аэробный компоненты выносливости. Занятия борьбой способствуют повышению анаэробных возможностей спортсменов, аэробная же производительность, как правило, является «слабым звеном» выносливости борцов.

Многолетнюю подготовку принято планировать по четырехлетним олимпийским циклам. В годичном цикле должно быть обеспечено гармоничное развитие как аэробного, так анаэробного компонента выносливости. Вместе с тем целесообразно, чтобы в отдельные годы четырехлетнего олимпийского цикла совершенствовался преимущественно один вид выносливости.

В первый год подготовки рекомендуется уделить внимание развитию аэробных возможностей борцов, чтобы заложить основу для освоения больших тренировочных нагрузок. Во второй год целесообразно построить подготовку таким образом, чтобы повысить максимум анаэробной производительности. Это даст возможность освоить повышенные (в сравнении с прошлым тренировочным олимпийским циклом) специализированные нагрузки.

В третий год следует решить задачу повышения максимальной аэробной производительности на новом, более функцио-

нальном уровне. Вместе с тем нужно уделить больше внимания совершенствованию анаэробного алактатного компонента выносливости.

В завершающем году олимпийского цикла решается задача достижения функциональной избыточности, т.е. такого уровня выносливости, который обеспечит надежное выполнение основных задач четырехлетней программы.

Планирование годичной подготовки в определенной мере зависит от календаря соревнований. В году целесообразно выделять не более двух-трех основных соревнований и, исходя из сроков их проведения, планировать учебно-тренировочный процесс. В теории и методике спортивной тренировки существуют понятия «микроцикл», «мезоцикл» и «макроцикл». Эти циклы характеризуются по структуре и направленности.

Микроцикл охватывает несколько дней (как правило, не больше недели). В борьбе структура микроциклов бывает различная - 5:2, 4:1, 3:1, 2:1 (соотношение дней тренировок и отдыха). По направленности микроциклы делятся на развивающий, ударный, втягивающий, поддерживающий, разгрузочный, адаптационный, реаклиматизационный, специализированный, контрастный и др.

Мезоцикл охватывает несколько недель, а макроциклами называют более продолжительные циклы тренировки (полгода, год и т.п.).

В макроцикле принято выделять подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде создается фундамент спортивной формы. Обычно он подразделяется на несколько этапов, в зависимости от конкретных задач подготовки. Подготовительный период, как правило, продолжается от двух до трех с половиной месяцев. Суть соревновательного периода определяет его название.

Соревнования принято разделять на подводящие, отборочные, контрольные и основные.

Переходный период служит, главным образом, для активного отдыха после прошедшего сезона. Кроме того, в это время проводят лечение заболеваний и травм, в том числе и профилактическое. Продолжительность переходного периода около месяца, в конце же четырехлетнего цикла подготовки он может быть увеличен до полутора месяцев. Во второй половине переходного периода целесообразно уделить внимание совершенствованию выносливости. Речь идет об аэробном компоненте выносливости, причем в качестве средств подготовки должны использоваться излюбленные виды упражнений с яркой эмоциональной окраской (плавание, спортивные игры и т.п.).

В научно-методической литературе приводится примерное содержание микроцикла смешанной аэробно-анаэробной направленности.

Понедельник: утром - занятие типа зарядки, общеразвивающие упражнения со сложной координационной структурой. Вечером - техническая подготовка, совершенствование специальной выносливости (две тренировочные схватки в смешанном режиме).

Вторник: утром - занятие типа зарядки, совершенствование техники борьбы лежа. Днем - круговая тренировка. Вечером - технико-тактическая подготовка, совершенствование специальной выносливости. Суммарная нагрузка большая.

Среда: утром - занятие типа зарядки, кроссовый бег. Вечером - совершенствование излюбленных приемов и комбинаций, совершенствование специальной выносливости. Суммарная нагрузка средняя.

Четверг: утром - занятие типа зарядки (силовая направленность). Днем - технико-тактическая подготовка. Вечером: совершенствование специальной выносливости. Суммарная нагрузка большая.

Пятница: утром - занятие типа зарядки. Вечером совершенствование технико-тактического мастерства, специальной выносливости. Суммарная нагрузка средняя.

Суббота: баня, плавание.

Воскресенье: активный отдых.

В качестве специального средства совершенствования выносливости борцов целесообразно использовать тренировочные схватки, приближенные к соревновательным, только первый период схватки более продолжительный (до 4 мин.) и время отдыха между периодами - 2 мин. Время отдыха 10-15 мин.

Выше приводилось примерное содержание микроцикла при совершенствовании выносливости. Речь идет о средствах и методах направленного воздействия на выносливость борцов, поэтому другие стороны подготовки затрагиваются косвенно. Так, совершенствование технического мастерства планируется как на утренние занятия, когда организм борца

отдохнул (т.е. на фоне относительно полного восстановления), так и на дневные и вечерние занятия (т.е. на фоне той или иной степени усталости). Содержание занятий по технической подготовке, как правило, не раскрывается.

То же можно отметить в отношении воспитания силы, быстроты, ловкости и других качеств борцов во всех периодах и этапах подготовки. В подготовительном

периоде совершенствованию специальной выносливости уделяется все больше внимания по мере приближения соревновательного периода, особенно на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Чем ближе соревнования, тем большее место отводится специальным упражнениям. Средства совершенствования общей выносливости следует включать в недельный режим тренировки во всех периодах и этапах подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПАУЭРЛИФТЕРОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ПЕРЕМЕННЫМИ ОТЯГОЩЕНИЯМИ

В. В. Кострюков, А. И. Пьянзин

*ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары
fpr_cheb@mail.ru*

Традиционная классификация упражнений, используемых в пауэрлифтинге, предполагает их разделение на основные и дополнительные. К основным отнесены соревновательные и специально-подготовительные, а к дополнительным - общеподготовительные упражнения. Внутри каждой группы упражнения разбиты с привязкой к дисциплинам силового троеборья, т.е. к приседанию, жиму лежа и становой тяге. После чего следует перечень упражнений внутри каждой из подгрупп.

На наш взгляд, простое перечисление имеющихся в арсенале пауэрлифтеров упражнений не должно быть конечным пунктом их классификации. Классификация должна предполагать их иерархическую взаимосвязь от общего к частному, чтобы стало

понятно, как те или иные изменения в двигательном составе упражнения изменяют биодинамику движения и какой эффект они вызывают. Поэтому мы предприняли попытку на основе имеющейся классификации упражнений, используемых в пауэрлифтинге, разработать иерархическое древо с выделением уровней детализации двигательного состава упражнений и их вариантов.

Первый уровень детализации группы упражнений для приседания отражает варианты удержания отягощения (штанга на плечах, на груди, над головой, отягощение в руках), второй – варианты стоек (обычная, пятки вместе носки врозь, широкая, «в ножницах»), третий – тип отягощения (блины, цепи, тренажер «пирамида», гакк-

машина), характер опускания и подъема из приседа, а также глубину приседания.

Первый уровень детализации группы упражнений для жима лежа отражает вид отягощения (штанга, гантели), второй – начальную позицию подъема отягощения (от груди, из-за головы), третий – положение тела (лежа, сидя, стоя, швунг), четвертый – варианты хвата (прямой, обратный), угол наклона туловища и пространственно-ритмовой параметр (одновременно, попеременно, французский), пятый – ширину хвата (широкий, средний, узкий), режим работы (с паузой, взрывной, негативный), амплитуду (с валиком, дожим), детали в положении туловища (без моста), тип отягощения (п-образный гриф, цепи, пружины) и глубину наклона скамьи (головой вверх или вниз).

Первый уровень детализации группы упражнений для становой тяги указывает на характер исходного положения (становая, с плintов, на подставке, на тренажере «пирамида» от колен, сидя) и движения (полное, только плечи), второй уровень отражает начальное (ниже, на уровне, выше коленей) и конечное положения грифа штанги (соревновательная, до коленей), ширину хвата штанги (обычный, широкий), тип отягощения (диски, цепи, пружины), режим работы (с остановками, с медленным опусканием на помост), третий – дополнительные параметры подъема отягощения (простая тяга, с остановкой, до коленей плюс соревновательная).

Первый уровень детализации группы вспомогательных упражнений указывает на вид силового троеборья (приседание, жим, тяга), второй – отражает в основном локальные упражнения, применяемые для развития силы тех или иных групп мышц, третий и четвертый уровни указывают на различные варианты выполнения упражнений, составляющих второй уровень.

Предлагаемый способ классификации упражнений пауэрлифтера не заменяет, а уточняет существующую классификацию. Он оправдан с точки зрения более детального программирования тренировочного процесса и характера выполняемой работы. Иерархическая структура в каждой группе упражнений содержит вертикальные и горизонтальные связи. Наличие вертикальных связей позволяет увидеть субординационные взаимоотношения вариантов выполнения упражнений. Именно эта классификация упражнений была заложена в основу опроса, проводимого среди тренеров-преподавателей по пауэрлифтингу.

Для реализации специальной силовой подготовки в экспериментальной группе была разработана 12-недельная тренировочная программа, которая легла в основу формирующего эксперимента. В программе доля переменных отягощений не превышает 8% от общего объема нагрузки. Наибольшая доля присутствия средств с переменными отягощениями имеет место в группе упражнений для приседания со штангой.

Упражнения с переменными отягощениями распределены в цикле тренировки неравномерно, чтобы не пересекаться друг с другом (жим-тяга-жим-присед-жим-...-присед-жим-...-жим-присед/жим-...).

Соревновательный вариант приседания со штангой выполняется еженедельно, за исключением 3 недели со средней интенсивностью от 53 до 67%. Остальные варианты приседаний разведены по неделям так, чтобы каждую неделю выполнялось не более двух вариантов приседаний со штангой (на груди – на плечах пятки вместе носки врозь – на груди в широкой стойке – на плечах с 1-2 остановками/с цепями – на груди в широкой стойке – на плечах на ска-

мейку/пятки вместе носки врозь – на плечах с 1-2 остановками/с цепями/на груди в широкой стойке – на груди в широкой стойке - ... - на груди/на скамейку – на плечах с 1-2 остановками/с цепями – на груди).

Соревновательный вариант жима штанги лежа выполняется еженедельно со средней интенсивностью 55-67%. Жим штанги с изменением ширины хвата приходится в основном на первые 7 недель цикла с более частым выполнением жима узким хватом (6 недель), реже – средним хватом (3 недели) и единственный раз широким хватом (средний-узкий-...-широкий/средний/узкий-узкий-узкий-средний/узкий-...-...-...-узкий).

Средняя недельная интенсивность этой группы упражнений колеблется в пределах 50-75%. Упражнения с переменными отягощениями проводятся, как правило, через неделю. При этом использование цепей и пружин также разводится на разные недели (цепи-...-цепи-...-пружины-...-...-пружины-...-цепи-пружины-...). Интенсивность упражнений этой группы составляет 50% и доходит до 88% в 8 и 11 недели цикла.

Работа с гантелями выполняется еженедельно, за исключением 10 и 12 недель. Чаще предусмотрено выполнение французского жима (9 недель), трижды в тренировке имеет место одновременный жим гантелей лежа (3, 6 и 11 недели) и дважды – попеременный жим гантелей сидя (2 и 7 недели).

Соревновательный вариант становой тяги выполняется еженедельно, за исключением 1, 2, 7 и 9 недель со средней интенсивностью 47-71%. Отсутствие соревновательного упражнения в указанные недели цикла заполняется становой тягой до коленей (1, 4 и 7 недели), становой тягой с пружинами (2 неделя) с 50-процентной интенсивностью, а также тягой с плитов, гриф

ниже коленей (9 неделя) с интенсивностью 83% (до коленей – соревновательная – с пружинами – соревновательная/до коленей – соревновательная – соревновательная – до коленей – соревновательная – с плитов – соревновательная – соревновательная – соревновательная). Кроме того, четырежды в тренировочном цикле свое место находит тяга блока к животу сидя (1, 4, 6, 11 недели) и по два раза тяга стоя на подставке (1, 2 недели) и подъем плеч «шраги» (3, 11 недели).

Из вспомогательных упражнений для приседания со штангой в программе тренировки присутствуют жим ногами лежа и сидя. Причем, первые две недели они выполняются параллельно, а начиная с 4 недели – поочередно (лежа/сидя – лежа/сидя - ... - лежа – сидя – лежа – сидя – лежа – сидя - ... - лежа – сидя). К концу цикла (9 и 11 недели) программа дополнена тремя вариантами прыжков для развития взрывной силы мышц ног (со штангой на плечах, в глубину и запрыгивания на возвышение).

Вспомогательные упражнения для жима лежа присутствуют в программе тренировки с более частой периодичностью: локальные упражнения для развития силы широчайших мышц – еженедельно, трехглавых мышц – 8 недель, двуглавых мышц – 6 недель, грудных и дельтовидных мышц – по 5 недель. Основное присутствие в программе этих локальных упражнений сконцентрировано в пределах первых 8 недель, и в оставшиеся 4 недели из программы почти выведены упражнения на двуглавые, грудные и дельтовидные мышцы. Кроме того, в середине цикла (3, 4, 5, 7, 9 недели) запланировано выполнение отжиманий на брусьях и от пола с отягощением на спине.

Среди вспомогательных упражнений для становой тяги в программе тренировки

еженедельно встречаются сгибания туловища на гимнастическом козле (за исключением 10 недель), 6 недель присутствуют разгибания туловища и по 5 недель – наклоны со штангой на плечах стоя и сидя. Последние три упражнения приходятся в основном на 6-12 недели цикла.

В целом экспериментальная методика специальной силовой подготовки пауэрлифте-

ров и разработанная на ее основе тренировочная программа представляют собой логически взаимосвязанный комплекс основных и вспомогательных упражнений с оптимальным соотношением постоянных и переменных отягощений, логической взаимосвязью средств во времени и непротиворечивой динамикой объема и интенсивности нагрузки.

ОСОБЕННОСТИ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕППИНГ- ТЕСТА

Р. Р. Махмутова, Э. Р. Румянцева

*Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВПО
«Уральский государственный университет физической культуры»*

makhmutovarr@yandex.ru

Введение. Участие в спортивных соревнованиях, спортивные тренировки предъявляют повышенные требования к организму человека, функционированию всех его систем. Именно поэтому, спортивное движение инвалидов и по сей день является предметом для дискуссии среди ученых и специалистов по физической культуре и спорту. И, тем не менее, несмотря на недостаточное количество профессиональных организаторов, инструкторов и тренеров со специальной подготовкой, спорт инвалидов существует и развивается. Соревнования, проводимые среди инвалидов, фокусируются не на физическом недуге лиц с ограниченными возможностями здоровья, а на способностях выдерживать тренировочные и соревновательные нагрузки; не на терапевтическом эффекте физических упражнений, а на получении удовольствия от физической активности и спортивной борьбы [2, 5].

Плавание является одним из самых распространенных видов спорта среди инвалидов. Несмотря на объективные трудности, занятия спортивным плаванием для людей с ограниченными возможностями имеют большое значение [1, 3]. Для пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата входящих в сборную РФ занятия плаванием это не только средство реабилитации, но и постоянная форма жизненной активности – социальной занятости и достижений. Однако, в современной отечественной и мировой литературе сведений по организации тренировочного процесса, по обучению плаванию инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, методических разработок и рекомендаций недостаточно, что и послужило поводом и направлением наших исследований [4].

В современном спорте для достижения высоких спортивных результатов все большее

значение приобретают знания и умелое использование в тренировке и соревнованиях особенностей высшей нервной деятельности и свойств нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность) каждого спортсмена - наиболее устойчивые индивидуальные особенности человека, которые не могут быть существенно изменены в процессе подготовки к деятельности и с которыми необходимо считаться.

Цель исследования – выявить особенности нервной деятельности высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-исследовательской литературы, опрос, методы математической статистики, теппинг-тест.

Методика теппинг-теста основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая.

При выполнении теппинг-теста важно акцентировать внимание обследуемых на том, что начинать выполнение требуемых действий надо сразу в максимальном темпе, иначе может искусственно создаться выпуклый тип кривой.

Результаты исследования. Под нашим наблюдением находились 23 спортсмена, пловцы с поражением опорно-двигательного аппарата, отнесенные в соответствии с международной классификацией к классам S2-10, члены сборной команды России, имеющие спортивную квалификацию Заслуженный мастер спорта, Мастер спорта международного класса и Мастер спорта России.

Как показал анализ данных анкетного опроса, средний возраст начала многолетней спортивной подготовки составил $10,5 \pm 2,2$ лет. Практически все опрошенные сразу пришли в плавание и другими видами спорта не занимались.

Для определения силы и подвижности нервной системы, мы использовали теппинг-тест, используя монотонную деятельность в виде движения руки с максимальной скоростью в процессе нанесения зажатой в ней стержнем ударов по специальной платформе. Платформа позволяет, кроме динамика частоты рассчитывать и динамику силы ударов.

Тест отслеживает временные изменения максимального темпа движений кистью.

Полученные нами в результате исследования варианты динамики максимального темпа движений кистью могут быть условно разделены на **пять** типов ([рисунок 1](#)):

- **выпуклый (сильный) тип:** темп нарастает до максимального в первые 10-15 сек работы; в последующем, к 25-30 сек, он может снизиться ниже исходного уровня (т. е. наблюдавшегося в первые 5 сек работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;
- **ровный (средний) тип:** максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы;
- **нисходящий (слабый) тип:** максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в

течение всей работы. Разница между лучшим и худшим результатом составляет больше 8 точек.

Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;

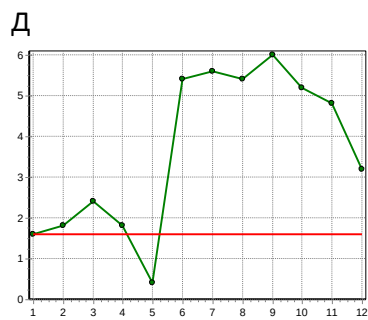
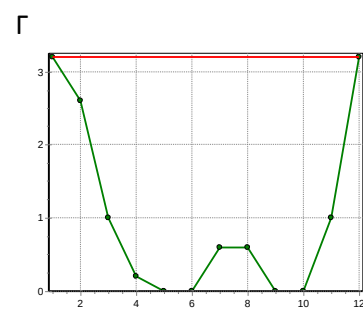
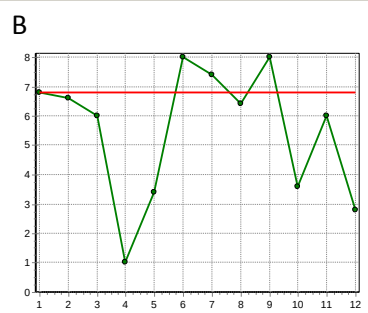
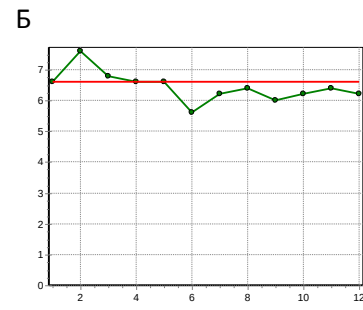
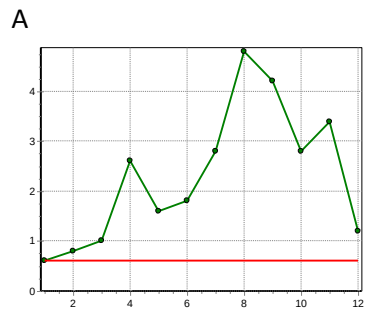


Рисунок 1

А - выпуклый (сильный) тип; Б - ровный (средний) тип; В - нисходящий (слабый) тип; Г - промежуточный (средне-слабый) тип; Д - вогнутый тип. Горизонтальная линия – линия, отмечающая уровень начального темпа работы.

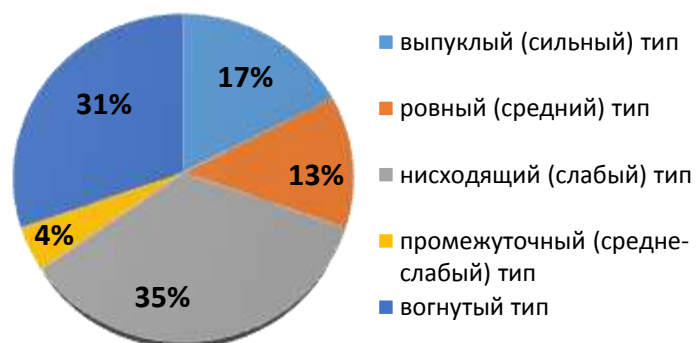


Рисунок 2

Типы динамики максимального темпа движения

- **промежуточный (средне-слабый) тип:** темп работы снижается после первых 10-15 сек. При этом разница между самым лучшим и худшим результатами не превышает 8 точек. При этом возможно периодическое возрастание и убывание темпа (волнообразная кривая). Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы - средне-слабая нервная система;
- **вогнутый тип:** первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

По типам динамики максимального темпа, исследуемые спортсмены разделились в следующем соотношении (рисунок 2).

Согласно результатам нашего исследования у пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата преобладают нисходящий и вогнутый типы.

Подвижность нервных процессов характеризуется: достаточно лёгким и быстрым переходом к новому делу; быстрой переделкой привычек и навыков; лёгкостью засыпания и пробуждения.

Инертность нервных процессов характеризуется: трудностью перехода к новому делу и переделки привычек и навыков; трудностью пробуждения; спокойным сном со сновидениями без кошмаров; замедленной речью.

Так у 60% испытуемых – ярко выраженная инертность нервных процессов (частота меньше 4 Гц); у 30% – инертность нервных

процессов (4-7 Гц); у 10% – подвижность нервных процессов (7-9 Гц).

Среднего типа (7 Гц) и ярко выраженной подвижности нервных процессов (больше 9 Гц) выявлено не было.

Стоит отметить, что в группе с детским церебральным параличом и с ОЧМТ присутствуют испытуемые только с ярко выраженной инертностью нервных процессов, т.е. средняя частота меньше 4 Гц.

На основе проведенного нами анализа было выявлено что:

- 35% испытуемых по типу ВНД соответствуют по темпераменту меланхоликам - это люди слабовольные; унылые; тоскливые; с высокой эмоциональной ранимостью; мнительные; склонные к мрачным мыслям; с угнетённым настроением; замкнуты; пугливы; легко поддаются чужому влиянию.
- 12% относятся к сангвиникам - люди уравновешенные и способные к лёгкой смене одного процесса другим. Они обладают большим самообладанием; решительные; преодолевающие трудности; энергичные; умеющие быстро ориентироваться в новой обстановке; подвижные; впечатлительные; с ярким выражением эмоций и лёгкой их сменяемостью.
- 5% относятся к флегматикам - это люди весьма работоспособные; умеющие сдерживаться; спокойные; медлительные; со слабым проявлением чувств; трудно переключающиеся с одного вида деятельности на другой; не любят изменять свои привычки.

Однако в жизни такие «чистые» типы ВНД встречаются редко, обычно комбинация

свойств более разнообразна. Ещё И. П. Павлов писал, что между этими основными типами располагаются «промежуточные, переходные типы, и их надо знать для того, чтобы ориентироваться в человеческом поведении». Так, в проведенном нами исследовании у 52% испытуемых мы сумели определить тип ВНД, а у другой половины испытуемых нет возможности выделить определенный тип ВНД и их можно отнести к промежуточным типам.

Вывод. Анализ и интерпретация полученных результатов позволили получить сведения об особенностях нервной деятельности пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата, которые объективно демонстрируют необходимость дифференцированного подхода, с учетом функционального состояния к спортсменам с различными группами патологий и отнесены к одному функциональному классу в международной спортивной классификации, как при подборе тренировочных нагрузок, так и восстановительных мероприятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова, Н. Ж. *Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание* / Н. Ж. Булгакова и др. – М. : Академия, 2005. – 432 с.
2. Евсеев, С. П. *Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов* / под ред. С. П. Евсеева и А. С. Солодкова. – СПб. : СПбГАФК, 1996. – 95 с.
3. Курдыбайло, С. Ф. *Плавание как средство двигательной реабилитации инвалидов после ампутации конечностей* / С. Ф. Курдыбайло, В. Г. Богатых // *Теория и практика физической культуры*. – 1998. - №1. – С. 50-53.
4. Жиленкова, В. П. *Адаптивный спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата* : дис. ... канд. пед. наук / В. П. Жиленкова. – СПб., 2002. – 233 с.
5. Родионов, А. В. *Психология физического воспитания и спорта* / А. В. Родионов – М. : Академический Проект, 2004. – 576 с.
6. [Электронный ресурс]. URL <http://www.braintools.ru/article/9551> (дата обращения 11.11.2013)

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЧУВАШСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2012 ГОДА В ЛОНДОНЕ

А. И. Пьянзин, Н.Н. Пьянзина

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет

им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

pianzin@mail.ru

Олимпийские игры являются значительным событием в жизни международного сообщества. Они отражают многие тенденции в развитии современного мира. Со времен древних Олимпиад спорт всегда содействовал прекращению войн, взаимопониманию между народами, честному и открытому общению. Игры в Лондоне не

стали исключением. Их проведение внесло свой позитивный вклад в развитие и укрепление общечеловеческих ценностей.

В период с 27 июля по 12 августа 2012 года в Лондоне (Великобритания) состоялись XXX летние Олимпийские игры, в которых приняли участие почти 11000 спортсменов

из 204 стран. В 26 видах спорта, включённых в программу Олимпиады, было разыграно 302 комплекта медалей. Спортсмены из 85 стран завоевали медали разных достоинств, в том числе обладателями золотых наград стали представители 54 стран.

Российскую федерацию на XXX летних Олимпийских играх представляли 436 спортсменов. Спортсмены России завоевали 24 золотых, 26 серебряных и 32 бронзовых медали. Сборная команда России в неофициальном общекомандном зачёте, завоевав 82 медали, заняла четвертое место после США, Китая и хозяйки игр Великобритании.

Целенаправленная и согласованная работа Министерства по физической культуре, спорту и туризму Чувашии совместно с федерациями видов спорта и Олимпийским комитетом России, успешное выступление спортсменов на Всероссийских и международных соревнованиях в 2009-2011 гг. позволили Чувашской Республике войти число регионов России, подготовивших кандидатов в сборные команды для целенаправленной подготовки к XXX летним Олимпийским играм.

На заключительном этапе подготовки к Олимпиаде по итогам отборочных соревнований 5 спортсменов Чувашской Республики были включены в основной состав сборных команд России для выступления на XXX летних Олимпийских играх, в том числе 4 легкоатлета и 1 велосипедист (маунтинбайк – МТБ). Кроме того, на Паралимпийских играх в Лондоне, проходивших в сентябре 2012 г., в составе сборной России в соревнованиях по легкой атлетике принимал участие один представитель Чувашской Республики.

Целью настоящего исследования явилась оценка успешности чувашских спортсменов на Олимпийских играх 2012 г. в Лондоне.

Решение поставленной цели предполагало сравнительный анализ соревновательной деятельности чувашских спортсменов на Олимпийских играх за 20-летний период с 1992 по 2012 год.

На [рисунке 1](#) видно, что участие чувашских спортсменов в Лондонской Олимпиаде в составе сборной страны составляет 6 человек, включая участницу Паралимпийских игр – и это несомненный шаг вперёд для чувашского спорта.



Рисунок 1

Представительство спортсменов Чувашской Республики в составе национальной сборной на Олимпийских играх 1992-2012 гг.

Если успешность оценивать по количеству завоеванных медалей, то наиболее успешными для чувашских спортсменов были игры 1992 и 1996 года, но игры в Лондоне стали самыми успешными. В то же время нельзя сбрасывать со счетов и места, занятые спортсменами, не завоевавшими каких-либо Олимпийских медалей.

Для решения этой задачи мы рассчитали среднее значение занятого места в каждом

Олимпийском старте по выступлениям всех представителей Чувашии (рисунок 2). Оказалось, что игры в Лондоне по этому показателю располагаются на первой позиции из шести рассматриваемых нами игр. Среднее место, занятое чувашскими спортсменами – 4,9. Этот показатель является самым высоким за рассматриваемый период времени.

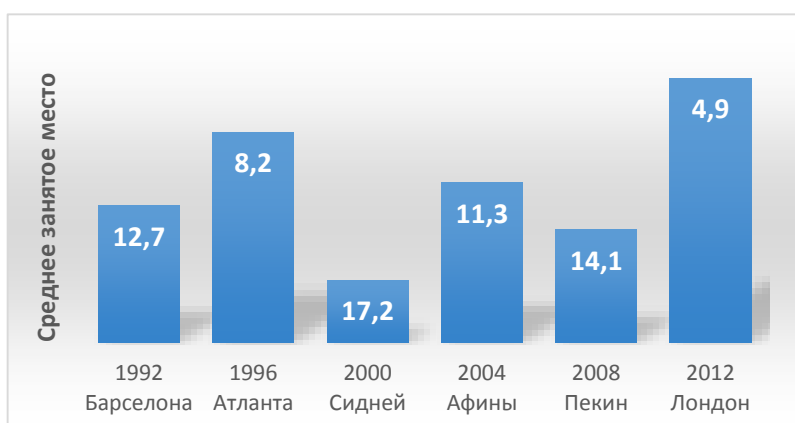


Рисунок 2

Среднее место, занятое спортсменами Чувашской Республики в составе национальной сборной на Олимпийских играх 1992-2012 гг.



Рисунок 3

Среднее место по отдельным дисциплинам, занятое спортсменами Чувашской Республики в составе национальной сборной на Олимпийских играх 1992-2012 гг.

Оценка успешности выступления чувашских олимпийцев в отдельных дисциплинах и видах спорта даёт нам возможность выделить из них наиболее перспективные и учесть это при формировании стратегии подготовки к следующим Олимпийским играм. Успешность в данном случае мы оценивали по среднему занятому месту всеми представителями спортивной дисциплины на всех шести Олимпиадах.

Оказалось (рисунок 3), что наиболее успешными дисциплинами являются женский бег 200 м и эстафетный бег 4х100 м в рамках Паралимпиады (1,0 и 1,0).

Далее по убывающей: женский бег на 3000 м с препятствиями (среднее место – 4,0), женский бег на 100 м и женское метание копья в рамках Паралимпиады (среднее место – 4,5 и 5,0), мужская спортивная ходьба на 20 км (7,0), женские семиборье (8,0), маунтинбайк (13,0), бег на 5000 м (10,5), спортивная ходьба на 20 км (10,8),

бег на 1500 м (11,0), бег на 10000 м (12,8), спортивная ходьба на 10 км (15,8), марафон (16,7), бег на 100 м с барьерами (18,0) и мужской бег на 10000 м (30,0).

Интересно отметить, что при наличии трех олимпийских медалей в женском марафоне, он, тем не менее, занимает только 14-ю позицию в этом ряду. Можно отметить как относительно более успешные выступления Чувашских олимпийцев в женских видах программы (среднее место – 9,2) в сравнении с мужскими (среднее место – 18,5).

Если рассмотреть успешность выступлений спортсменов по группам спортивных дисциплин (рисунок 4), то лидерами на сегодня являются Паралимпийские женские скоростно-силовые дисциплины легкой атлетики (среднее место – 3,2), мужская спортивная ходьба (7,0) и женский маунтинбайк (10,0).

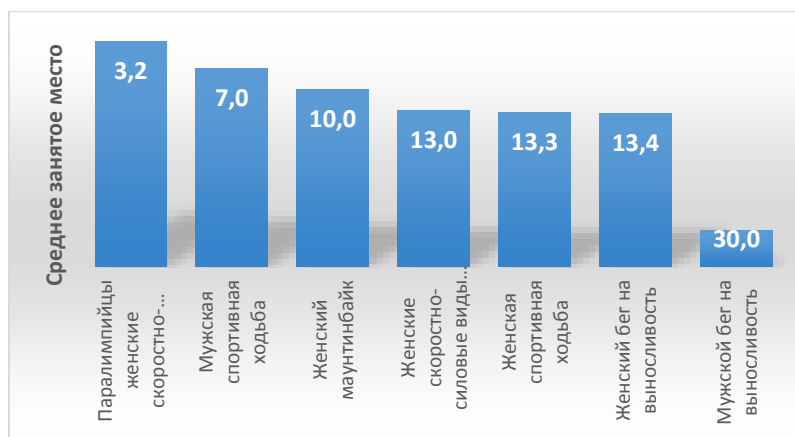


Рисунок 4

Среднее место, занятое спортсменами Чувашской Республики в составе национальной сборной на Олимпийских играх 1992-2012 гг. по группам спортивных дисциплин

Ко второй группе можно отнести женские легкоатлетические скоростно-силовые виды (13,0), спортивную ходьбу (13,3) и бег на длинные дистанции (13,4). Замыкает группу успешных дисциплин мужской бег на длинные дистанции (30,0).

Таким образом, все приведённые выше данные позволяют нам оценить выступление чувашских спортсменов на XXX Олимпийских играх 2012 г. в Лондоне как в наиболее успешное за рассматриваемый период и с оптимизмом ожидать следующих Олимпийских игр.

АНАЛИЗ ПОСТАНОВКИ ЗАДАЧ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИРЕВИКОВ

В. П. Симень

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет

им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

simen.vladimir@yandex.ru

Актуальность исследуемой проблемы. В настоящее время в передовой практике гиревого спорта благодаря творческой работе тренеров накопился богатый педагогический опыт спортивной подготовки гиревиков, который требует теоретического анализа и обобщения для последующего широкого распространения.

Одним из аспектов эффективности планирования и организации учебно-тренировочного процесса гиревиков выступает правильная постановка задач этапов многолетней спортивной подготовки. Между тем, как показал анализ научной и учебно-методической литературы, проблема решения конкретных задач на отдельных этапах многолетней спортивной подготовки гиревиков остается недостаточно исследованной. Это создает определенные трудности при планировании и организации учебно-тренировочного процесса гиревиков.

В связи с этим цель нашего исследования заключалась в выявлении сформировавшейся в теории и методике гиревого спорта положительной практики постановки решаемых на отдельных этапах многолетней спортивной подготовки гиревиков задач.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели применялись методы анализа и обобщения научно-методической литературы, сравнение.

Результаты исследований и их обсуждение. В процессе реализации цели исследования было выявлено, что вопросу многолетней спортивной подготовки гиревиков посвящены работы А. И. Воротынцева [1], И. П. Солодова с соавт. [2], Л. С. Дворкина [3], А. В. Сухова, И. В. Морозова [4] и других авторов.

Сравнительный анализ немногочисленных литературных данных по построению этапов многолетней спортивной подготовки гиревиков свидетельствует об определенных различиях в подходах авторов к решению этой проблемы.

В частности, наблюдаются существенные различия в задачах этапов многолетней спортивной подготовки гиревиков как в количественном, так и содержательном отношении (таблица 1).

Вместе с тем, несмотря на значительные расхождения по содержанию и количеству приводимых авторами задач, следует отметить и наличие в них общих или одинаковых по смыслу компонентов.

В частности, на **первом этапе** многолетней спортивной подготовки гиревиков равные по значимости, содержанию и смыслу авторами выделяются следующие задачи:

Задачи отбора и заинтересованности к систематическим занятиям гиревым спортом:

Таблица 1

Задачи на этапах многолетней спортивной подготовки гиревиков

<i>А. И. Воротынец, 2002</i>	<i>Л. С. Дворкин, 2001</i>	<i>И. П. Солодов и др., 2010</i>	<i>А. В. Суховей, И. В. Морозов, 2007</i>
Задачи первого этапа			
1. Ознакомление с упражнениями гиревого спорта. 2. Приобретение элементарных специальных умений и навыков правильного обращения с тяжестями. 3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, любви к своему виду спорта. 4. Постепенное втягивание в физическую нагрузку. 5. Изыскание неиспользованных резервов во всех сторонах подготовки: физической, технической, морально-волевой и др. 6. Закрепление техники выполнения упражнений, увеличение объёма нагрузки.	1. Развитие функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма подростков. 1. Всестороннее физическое развитие. 3. Развитие специальных физических качеств гиревика. 4. Обучение технике выполнения соревновательных упражнений (рывка и толчка). 5. Обучение технике выполнения силовых упражнений из средств тяжелоатлетического спорта и культуризма. 6. Участие в различных соревнованиях по общей физической подготовке, включая и с отягощениями. 7. Тщательный врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.	1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям гиревым спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни. 1. Укрепление здоровья и закаливание. 3. Коррекция недостатков в физическом развитии. 4. Обучение основам техники упражнений гиревого спорта, бега, лыжных гонок и обогащения двигательного опыта. 5. Приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие силовых и скоростных возможностей, общей физической выносливости (аэробной), показателей ловкости и гибкости. 6. Воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера. 7. Поиск одаренных в спортивном отношении детей по их морфофункциональным показателям и двигательной одаренности.	1. Укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма. 2. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом. 3. Овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений. 4. Развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для успешного освоения техники гиревого спорта. 5. Предварительный отбор детей для занятий гиревым спортом. 6. Качественный выбор специализации в дальнейшем занятии спортом. 7. Социализация детей и подростков. 8. Воспитание трудолюбия. 9. Ознакомление с требованиями личной гигиены и принципами здорового образа жизни. 10. Привитие общечеловеческих норм морали и нравственности.
Задачи второго этапа			
1. Повышение уровня развития основных физических качеств – силы и выносливости.	1. Развитие специальных физических качеств гиревика.	1. Укрепление здоровья и закаливание. 2. Освоение и совершенствование техники соревновательных упражнений и тактики	1. Дальнейшее укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма.

	2. Более глубокое совершенствование в технике соревновательных упражнений. 3. Совершенствование общефизической подготовленности, общей выносливости, функциональной готовности к более высоким тренировочным нагрузкам. 4. Повышение общего объема тренировочной нагрузки в специальной подготовке при сохранении достигнутого уровня нагрузки в целом. 5. Накопление соревновательного опыта. 6. Тщательный врачебно-педагогический контроль, не менее двух раз в год. 7. Воспитание воли и настойчивости в достижении цели, самостоятельности и умения ориентироваться во время соревнований. 8. Участие в престижных соревнованиях (областного, краевого, республиканского масштаба) и достижение на них высоких спортивных результатов.	участия в соревнованиях по гиревому спорту. 3. Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, совершенствование психологической подготовки. 4. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, особенно специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных возможностей). 5. Воспитание морально-волевых качеств. 6. Профилактика вредных привычек.	2. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом и гиревым спортом, в частности. 3. Овладение техникой выполнения физических упражнений. 4. Развитие общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения техники гиревого спорта. 5. Изучение базовой техники гиревого спорта. 6. Поэтапный последовательный отбор детей в учебно-тренировочную группу. 7. Формирование волевых и морально-этических качеств личности, обеспечение потребности в ведении здорового образа жизни. 8. Привитие норм личной гигиены и самоконтроля. 9. Популяризация гиревого спорта и вовлечение максимального количества детей и подростков в систему подготовки по гиревому спорту.
Задачи третьего этапа			
1. Повышение спортивных достижений.	1. Завершение создания базы специальной физической подготовки гиревика, достаточной для выполнения норматива мастера спорта. 2. Продолжение совершенствования специальных физических качеств. 3. Поддержание на высоком уровне показателей общей физической подготовленности.	1. Дальнейшее совершенствование технической, тактической и психологической подготовленности. 2. Повышение общего функционального уровня, максимальное развитие к концу этапа общей физической выносливости и дальнейшее совершенствование специальной физической выносливости в соревновательных упражнениях.	1. Укрепление здоровья и значительное повышение функциональных возможностей организма. 2. Формирование стойкого интереса к занятиям гиревым спортом. 3. Овладение техникой выполнения сложных физических упражнений. 4. Целесообразное развитие и совершенствование общих и специальных

	4. Более тщательная проработка техники отдельных элементов соревновательных упражнений, раскрытие функциональных и психических резервов и индивидуальных возможностей организма. 5. Выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. 6. Дифференцированная физическая подготовка (включение только таких упражнений, которые в наибольшей степени могут обеспечить прирост спортивных результатов). 7. Продолжение работы по воспитанию чувства ответственности за результаты своего труда и труда тренера, стремление к достижению высоких спортивных результатов.	3. Постепенная подготовка организма гиревиков к максимальным нагрузкам, рекомендуемым на этапе совершенствования спортивного мастерства. 4. Формирование устойчивой мотивации для преодоления больших тренировочных нагрузок как в отдельных упражнениях, так и суммарных физических нагрузок в ходе учебно-тренировочной деятельности. 5. Создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.	альных физических качеств, необходимых для освоения сложных координационных движений, используемых в гиревом спорте. 5. Расширение и совершенствование тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта. 6. Формирование сборной команды из числа перспективных спортсменов. 7. Повышение спортивного мастерства путем выполнения нормативных требований и участия в соревнованиях. 8. Воспитание специальных физических качеств.
--	--	---	--

- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, любви к своему виду спорта [1];
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям гиревым спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом; поиск одаренных в спортивном отношении детей по их морфофункциональным показателям и двигательной одаренности [2];
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом; предварительный отбор

детей для занятий гиревым спортом; качественный выбор специализации в дальнейшем занятии спортом [4].

Задачи обучения и совершенствования техники гиревого спорта:

- ознакомление с упражнениями гиревого спорта; приобретение элементарных специальных умений и навыков правильного обращения с тяжестями; закрепление техники выполнения упражнений; изыскание неиспользованных резервов в технической подготовке [1];
- обучение основам техники упражнений гиревого спорта,

бега, лыжных гонок и обогащение двигательного опыта [2];

- обучение технике выполнения соревновательных упражнений (рывка и толчка), обучение технике силовых упражнений из средств тяжелоатлетического спорта и культуризма [3];
- овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений [4].

Задачи развития физических качеств и функциональных возможностей организма гиревиков:

- постепенное втягивание в физическую нагрузку; увеличение объема нагрузки; изыскание резервов и повышение специальной выносливости [1];
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие силовых и скоростных возможностей, общей физической выносливости (аэробной), показателей ловкости и гибкости [2];
- всестороннее физическое развитие; развитие специальных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма гиревиков; участие в различных соревнованиях по общей физической подготовке, включая и с отягощениями [3];
- развитие основных функциональных возможностей организма; развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для

успешного освоения техники гиревого спорта; воспитание трудолюбия [4].

Задачи психологической подготовки гиревиков:

- изыскание неиспользованных резервов в морально-волевой подготовке гиревиков [1];
- воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера [2];
- привитие общечеловеческих норм морали и нравственности [4].

Здоровьесберегающие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание; коррекция недостатков в физическом развитии; формирование устойчивого интереса и мотивации к здоровому образу жизни [2];
- тщательный врачебно-педагогический контроль и самоконтроль [3];
- укрепление здоровья; ознакомление с требованиями личной гигиены и принципами здорового образа жизни; социализация детей и подростков [4].

На **втором этапе** многолетней спортивной подготовки гиревиков, выделяемые авторами равные по содержанию, смыслу и значимости задачи следующие:

Задачи отбора и заинтересованности к систематическим занятиям гиревым спортом:

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке [2];

- поэтапный последовательный отбор детей в учебно-тренировочную группу; популяризация гиревого спорта и вовлечение максимального количества детей и подростков в систему подготовки по гиревому спорту; формирование стойкого интереса к занятиям спортом и гиревым спортом, в частности [4].

Задачи обучения и совершенствования техники гиревого спорта:

- освоение и совершенствование техники соревновательных упражнений гиревого спорта [2];
- более глубокое совершенствование в технике соревновательных упражнений [3];
- овладение техникой выполнения физических упражнений; изучение базовой техники гиревого спорта [4].

Задачи развития физических качеств и функциональных возможностей организма гиревиков:

- повышение уровня развития основных физических качеств – силы и выносливости [1];
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, особенно специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных возможностей) [2];
- развитие специальных физических качеств гиревика; совершенствование общефизической подготовленности, общей выносливости, функциональной готовности к более высоким тренировоч-

ным нагрузкам; повышение общего объема тренировочной нагрузки в специальной подготовке при сохранении достигнутого уровня нагрузки в целом [3];

- развитие общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения техники гиревого спорта; расширение функциональных возможностей организма [4].

Задачи психологической подготовки гиревиков:

- воспитание морально-волевых качеств, совершенствование психологической подготовки [2];
- воспитание воли и настойчивости в достижении цели, самостоятельности [3];
- формирование волевых и морально-этических качеств личности [4].

Здоровьесберегающие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание; профилактика вредных привычек [2];
- тщательный врачебно-педагогический контроль, не менее двух раз в год [3];
- дальнейшее укрепление здоровья; привитие норм личной гигиены и самоконтроля, обеспечение потребности в ведении здорового образа жизни [4].

Задачи накопления тактического арсенала и соревновательного опыта:

- освоение и совершенствование тактики участия в соревнованиях по гиревому спорту [2].

- накопление соревновательного опыта и умения ориентироваться во время соревнований; участие в престижных соревнованиях (областного, краевого, республиканского масштаба) и достижение на них высоких спортивных результатов [3].

На **третьем этапе** многолетней спортивной подготовки гиревиков, выделяемые авторами равные по содержанию, смыслу и значимости задачи следующие:

Задачи заинтересованности к систематическим занятиям гиревым спортом:

- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование; формирование устойчивой мотивации для преодоления больших тренировочных нагрузок как в отдельных упражнениях, так и суммарных физических нагрузок в ходе учебно-тренировочной деятельности [2].
- формирование стойкого интереса к занятиям гиревым спортом [4].

Задачи обучения и совершенствования техники гиревого спорта:

- дальнейшее совершенствование технической подготовленности [2];
- более тщательная проработка техники отдельных элементов соревновательных упражнений [3];
- овладение техникой выполнения сложных физических упражнений [4].

Задачи развития физических качеств и функциональных возможностей организма гиревиков:

- повышение общего функционального уровня, максимальное развитие к концу этапа общей физической выносливости и дальнейшее совершенствование специальной физической выносливости в соревновательных упражнениях; постепенная подготовка организма гиревиков к максимальным нагрузкам, рекомендуемым на этапе совершенствования спортивного мастерства [2];
- раскрытие функциональных резервов и индивидуальных возможностей организма; завершение создания базы специальной физической подготовки гиревика, достаточной для выполнения норматива мастера спорта; продолжение совершенствования специальных физических качеств; поддержание на высоком уровне показателей общей физической подготовленности; выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок; дифференцированная физическая подготовка (включение только таких упражнений, которые в наибольшей степени могут обеспечить прирост спортивных результатов) [3];
- целесообразное развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения сложных координационных движений, используемых в гиревом спорте; воспитание специальных физиче-

ских качеств; значительное повышение функциональных возможностей организма [4].

Задачи психологической подготовки гиревиков:

- дальнейшее совершенствование психологической подготовленности [2];
- раскрытие психических резервов организма; продолжение работы по воспитанию чувства ответственности за результаты своего труда и труда тренера, стремление к достижению высоких спортивных результатов [3].

Здоровьесберегающая задача: укрепление здоровья [4].

Задачи накопления тактического арсенала и соревновательного опыта:

- повышение спортивных достижений [1];
- дальнейшее совершенствование тактической подготовленности [2];
- расширение и совершенствование тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта; повышение спортивного мастерства, путем выполнения

нормативных требований и участия в соревнованиях; формирование сборной команды из числа перспективных спортсменов [4].

Выводы. Таким образом, в подходах разных авторов к определению задач этапов многолетней спортивной подготовки гиревиков имеются существенные различия. Разрешение этих противоречий необходимо для содержательного наполнения в определении рационального построения этапов многолетней спортивной подготовки гиревиков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. — М. : Советский спорт, 2002. — 272 с.
2. Гиревой спорт: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / авт.-сост. : И. П. Солодов, О. А. Маркиянов, Г. П. Виноградов, С. А. Кириллов, В. Ф. Тихонов ; Всероссийская федерация гиревого спорта. — М. : Советский спорт, 2010. — 96 с.
3. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства : атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2001. — 384 с.
4. Суховей, А. В. Авторская учебная программа спортивной подготовки по гиревому спорту (с 10 лет и старше) / А. В. Суховей, И. В. Морозов. — Ростов н/Д, 2007. — 46 с.

ЗНАЧИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩЕГО КОМПОНЕНТА АФФЕРЕНТНОГО СИНТЕЗА ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОКСОМ

А. В. Сластя

ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет
им. И. Н. Ульянова», г. Ульяновск

Боксерский поединок отличается импровизацией двигательных действий, степень которой обусловлена уровнем спортивного мастерства противника, его индивидуальным стилем ведения боя, значимостью соревнований и условиями их проведения. Данные факторы характеризуются широкой вариативностью, что обусловлено неповторимостью стилей взаимодействия соперников; особенностями выполнения одних и тех же технических приемов; условиями проведения технических действий, индивидуальными различиями спортсменов и т.д.

Однако, и в таком высоко динамичном виде спорта, как бокс, встречаются ситуации в большей или меньшей степени, требующие использования определенных действий; навыков ориентировки в пространственно-временных и пространственно-силовых параметрах двигательных действий противника, решения сложных двигательных задач в сходных условиях ведения боя. Это предъявляет особые требования к двигательной памяти, как одному из основополагающих компонентов афферентного синтеза. *Память представляет собой способность к запоминанию, сохранению и воспроизведению характера и структуры двигательного действия успешно выполненного в сходной ситуации боксерского поединка.* От полноты и четкости восстановления всех деталей моторного акта, а также условий его осуществления зависит способность боксера использовать предшествующий опыт соревновательной деятельности [2, 4, 6].

Целью данной работы является теоретическое и методическое обоснование памяти как структурного компонента системы спортивной подготовки боксера.

Задачи:

1. Раскрыть физиологический механизм памяти; выявить ее виды и условия формирования.
2. Разработать методику развития и совершенствования памяти и проверить ее эффективность в ходе педагогического эксперимента.

Физиологический механизм памяти представляет собой способность к восстановлению ранее усвоенного алгоритма двигательных действий на основе следовых явлений, возникших в процессе выполнения первых попыток двигательных заданий. Первоначальный двигательный опыт характеризуется неточностью пространственно-временных и пространственно-силовых параметров при выполнении двигательного действия, неясностью мышечных ощущений, несформированностью индивидуального двигательного ритма.

В процессе многократного повторения моторного акта вследствие постепенного прироста скоростно-силовых и других двигательных координатных качеств происходит уточнение характеристик усваиваемого технического приема, конкретизация мышечных ощущений, упорядочение двигательного ритма, что приводит к более

четким и прочным следовым явлениям в центральной нервной системе.

Первоначальный опыт является наиболее сильным, так как закладывает основы движений. Разнообразие двигательных действий в боксе обуславливает различные виды памяти:

- логическая, характеризуются установлением смысловых связей между различными элементами двигательного действия (выявление ведущего звена техники изучаемого приема, установление деталей, выполнение которых обуславливает проявление индивидуальности боксера; определение зависимости эффективности выполнения моторного акта от стойки боксера, занятой позиции и способа его выполнения и т.д.);
- кратковременная память отличается установкой на выявление условий повышения результативности используемого приема в одной конкретной ситуации, которая в дальнейшем может не повториться;
- долговременная память занимает более значительное место в спортивной подготовке единоборца, так как обеспечивает накопление опыта двигательной деятельности, востребованного в течение всего процесса спортивной подготовки;
- двигательная память является специфической для спортивной деятельности, так как она обеспечивает формирование двигательных навыков в определенной последовательности и взаимосвязи, обеспечивающей постепенное усложнение моторных актов и условий

их выполнения. Благодаря двигательной памяти спортсмен достаточно точно воспроизводит форму двигательных действий при некоторых незначительных изменениях его содержания. Чем прочнее двигательная память спортсмена, тем дольше он сохраняет способность к активной спортивной деятельности [3, 5, 7].

Точность и четкость памяти в значительной мере определяется процессом восприятия, благодаря которому создается точный образ двигательного действия, степенью функционирования сенсорных систем, а также процессами возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Анализ специальной литературы, материалы собственных исследований позволили выявить условия формирования двигательной памяти. В спортивной деятельности боксеров ведущими условиями развития и совершенствования двигательной памяти являются:

- формирование устойчивой социально значимой мотивации занятий боксом;
- целевая установка на выявление и реализацию кинезиологического потенциала единоборца, его возможностей и способностей, соответствующих требованиям данного вида спорта, позволяющих определить близлежащие и перспективные цели спортивной деятельности;
- опора на предшествующий двигательный опыт, позволяющий создавать четкий образ изучаемого двигательного действия;

- применение комплекса наглядных методов, обеспечивающих максимальную конкретизацию и уточнение созданного двигательного образа;
- установление оптимального количества повторений усваиваемого моторного акта, способствующего сохранению творческой активности, четкости восприятия и точности воспроизведения данного физического упражнения;
- формирование навыков самоконтроля соответствия формы и содержания технического действия заданному образцу.

Для установления роли и места памяти в спортивной подготовке боксеров нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 39 боксеров 13-14 лет массовых разрядов. Были организованы две группы: контрольная (КГ) – 19 человек и экспериментальная (ЭГ) – 20 человек. Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование, позволившее выявить исходные показатели физической подготовленности спортсменов КГ и ЭГ с помощью следующих контрольных упражнений: *бег 30 м (с), бег 100 м (с); 1000 м (мин); прыжок в длину с места (см); толкание ядра 4 кг правой и левой рукой (м); подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз).*

Анализ материалов исследования не выявил существенных различий по уровню *физической подготовленности* боксеров КГ и ЭГ ($p > 0,05$). Определялась также *результативность соревновательной деятельности по следующим критериям: соотношение точных и пропущенных атакующих ударов; количество защитных действий при проведении*

атаки; опережающие действия по отношению к партнеру. Обработка полученных результатов также не выявила существенных различий по эффективности соревновательной деятельности спортсменов КГ и ЭГ ($p > 0,05$).

Тренировочные занятия в КГ проводились по общепринятой методике в соответствии с программой спортивной подготовки по боксу (2007), утвержденной федерацией бокса России. В ЭГ использовалась разработанная нами методика развития и совершенствования памяти в процессе занятий боксом. В соответствии с разновидностями памяти использовались соответствующие комплексы двигательных заданий:

- в ходе наблюдения за выполнением основной боксерской стойки единоборцев разного возраста и квалификации выявить индивидуальные особенности ее выполнения;
- в заключительной части тренировочного занятия воспроизвести различные варианты выполнения основной стойки боксера;
- определить главный элемент техники данной стойки и ее детали;
- через неделю воспроизвести основную стойку боксера с ее характерными особенностями для единоборцев разного возраста и стиля боксерского поединка;
- установить взаимосвязь особенностей выполнения стойки боксера со способом проведения технического приема;
- в ходе наблюдения за поединком единоборцев выявить: виды применяемых атакующих действий каждым боксером, количество и

разновидности используемых защитных действий; установить их эффективность;

- во время анализа боксерского поединка назвать сильные и слабые стороны технико-тактической подготовленности спортсменов; перечислить основные ошибки, предложить возможные способы их исправления;
- на следующих соревнованиях, по результатам наблюдения за ходом поединков, указать пару спортсменов со сходной манерой ведения боя с боксерами, бой которых анализировался.

В процессе развития и совершенствования памяти боксерам ЭГ предлагалось:

- воспроизвести подготовительные и подводящие упражнения, усвоенные две недели назад в заданной последовательности и с оптимальным количеством повторений;
- установить рациональное количество и сочетание различных защитных действий в зависимости от применяемого противником атакующего приема; воспроизвести данное задание через месяц;
- перечислить основные виды и группы атакующих действий; обосновать необходимость разных вариантов их выполнения, информации о которых была получена месяц назад;
- привести аргументы о необходимости применения не менее трех защитных приемов при проведении ударного действия, высказанные тренером на одном из первых тренировочных занятий;

- перечислить условия наиболее выгодного использования соревновательных дистанций;
- воспроизвести в деталях атакующий прием, показанный тренером;
- назвать факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности и др.

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование с целью выявления *динамики показателей физической подготовленности и результативности соревновательной деятельности*. Анализ полученных данных показал, что их увеличение произошло в обеих группах: КГ и ЭГ, однако, у боксеров ЭГ результаты оказались существенно выше. Так, в КГ в беге на 30 м при исходных показателях $5,87 \pm 0,38$ с к окончанию педагогического эксперимента улучшение произошло на 3,71% ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $5,94 \pm 0,41$ с прирост составил 7,49% ($p > 0,05$); в КГ в беге на 100 м (с) при исходных показателях $14,77 \pm 0,87$ с, к окончанию педагогического эксперимента увеличение произошло на 3,77% ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $14,70 \pm 0,68$ с, прирост составил 6,94% ($p > 0,05$); в КГ в прыжке в длину с места при исходных показателях $191,34 \pm 8,16$ см, к окончанию педагогического эксперимента улучшение данных произошло на 7,11% ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $192,17 \pm 9,04$ см, прирост составил 14,87% ($p < 0,05$). Подобная тенденция улучшения показателей в экспериментальной группе была выявлена и по другим контрольным упражнениям.

Динамика показателей эффективности *соревновательной деятельности* также

была положительной в обеих группах: КГ и ЭГ при некотором преимуществе боксеров ЭГ. Так, в КГ при исходных показателях результативности соревновательной деятельности (определяемой по соотношению проведенных и пропущенных ударов; количеству применяемых защитных действий во время атакующего приема и по способности к опережению действий противника) - $3,16 \pm 0,22$ балла, к окончанию педагогического эксперимента показатели возросли на 6,47% ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $3,09 \pm 0,18$ балла, прирост составил 16,38% ($p < 0,05$).

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что уровень развития памяти является одним из важных компонентов системы спортивной подготовки боксеров. Благодаря оптимальному уровню сформированности памяти единоборцы используют приобретенный опыт тренировочной и соревновательной деятельности в процессе взаимодействия с противником; лучше ориентируются в сложных ситуациях высоко динамичного боксерского поединка; повышают способность к более эффективному управлению движениями и контролю действий противника.

В процессе проведения боя используются следующие виды памяти: *логическая; кратковременная и долговременная*, а также *двигательная* память. Условиями развития и совершенствования памяти являются: совершенствование мотивации к занятиям боксом; целевая

установка на достижение определенного результата; опора на предшествующий опыт двигательной деятельности, позволяющий создавать правильный образ используемого технического приема в сложных условиях боксерского поединка и др.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализирующих детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст). А.О.Акопян и др. 2-ое изд. Стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 72 с.
2. Дикунов, А.М. Самовоспитание спортсменов / А.М. Дикунов, М.Ю. Бурачук // Теория и практика физической культуры, 1984. - №4. – С.20-21.
3. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров / В.А. Киселев. – М.: Изд-во «ФК», 2006. – 127 с.
4. Колесник, И.С. Структура и содержание спортивной подготовки боксеров 15-17 лет /И.С. Колесник. – Ульяновск, 2010. - 342 с.
5. Кузнецова, З.М. Анализ особенностей подготовки к соревновательной деятельности боксеров-новичков 15-18 лет /З.М. Кузнецова, Ш.Р. Зайнуллин // Вестник спортивной науки. - 2007. - №3. - С. 27-29.
6. Санников В.А. Теоретические и методические основы подготовки боксера: учебное пособие/ В.А.Санников, В.В. Воропаев. – М.: Физическая культура, 2006. – 272 с., ил.
7. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. Монография / В.И. Филимонов. - М.: «ИСАН», 2000. - 432 с.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ (НА ПРИМЕРЕ ДЮСШ)

Н. А. Шмыков, А. И. Пьянзин

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет

им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

pianzin@mail.ru

Согласно концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 -15 годы», в настоящее время имеется ряд факторов, отрицательно влияющих на развитие физической культуры и спорта в стране, и проблем, требующих неотложного решения.

Для успешной реализации программы на региональном и муниципальном уровнях необходимо определить пути повышения эффективности работы учреждений дополнительного образования, отвечающих за подготовку спортивного резерва с анализом механизмов организации их текущей деятельности.

Минспортом Чувашии в 2008-09 учебном году проводилась оценка эффективности деятельности ДЮСШ. Результаты проведенного анализа показали, что общее состояние детско-юношеского спорта в республике оставляет желать лучшего. Сегодня в этой системе наблюдается значительный перекос в сторону оздоровительного, физкультурно-массового направления.

Таким образом, существует **противоречие** между необходимостью повышения эффективности работы ДЮСШ по подготовке спортивного резерва и отсутствием четких критериев оценки качества их деятельности с учетом финансирования, наполняемости контингента, участия спортсменов в соревнованиях различного ранга.

Проблема исследования заключается в выявлении основных критериев и показателей эффективности работы ДЮСШ Чувашской Республики.

Объектом исследования является деятельность физкультурно-спортивных организаций Чувашской Республики.

В качестве **предмета исследования** выступают критерии и показатели эффективности работы ДЮСШ Чувашской Республики по подготовке спортивного резерва.

Целью исследования является оценка эффективности работы ДЮСШ Чувашской Республики за 2007-09 гг.

Методы и организация исследования. В качестве методов исследования использовались: анализ научно-методической литературы, документальных материалов, методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы проводился для изучения вопросов, касающихся организации, содержания и возможностей реализации физкультурной активности населения в стране и республике на современном этапе.

Анализ документальных материалов предполагал изучение ежегодных отчетов 5-ФК учреждений дополнительного образования спортивного профиля. Всего было обработано 126 отчетов, собранных по 43 спортивным школам республики за 3 года.

В качестве статистических показателей были использованы: среднее арифметическое значение выборки и стандартное отклонение.

Количественный анализ осуществлялся с выявлением процентных долей и относительных величин.

Оценка эффективности подготовки спортсменов осуществлялась начислением определенного количества баллов за выполнение разрядов и званий, за передачу спортсменов в УОР, СДЮСШОР и ЦСП.

Сумма баллов за год, набранная школой в расчете на одного занимающегося, отражает этот показатель.

Существенно впереди оказалось две школы: Чебоксарская СДЮСШОР по стрельбе из лука и Урмарская ДЮСШ им. Федорова.

Оценка успешности соревновательной деятельности осуществлялась начислением определенного количества баллов за призовые места в соревнованиях с учетом их ранга.

Сумма баллов за год, набранная школой в расчете на одного занимающегося, отражает данный показатель.

Существенно впереди оказалось две Чебоксарских школы: СДЮСШОР по стрельбе из лука и ДЮСАШ. Достаточно высокие баллы имеют Урмарская ДЮСШ им. Федорова и еще четыре Чебоксарских школы.

Остальные 36 школ по этому показателю находятся ниже среднего уровня по республике.

Еще одним важным показателем является количество соревнований различного уровня, в которых принимали участие занимающиеся школы.

Сумма баллов за год, набранная школой в расчете на одного занимающегося, отражает этот показатель.

Существенно впереди оказалась Чебоксарская СДЮСШОР по стрельбе из лука. Достаточно высокие баллы имеют еще 7 школ, среди которых ДЮСШ из Красных Четаей, Урмар, Марпосада, Порецкого, Яльчиков и Чебоксар.

32 школы по этому показателю находятся ниже среднего уровня по республике.

Отношение успешности работы школы по подготовке спортсменов с разрядами и званиями к финансированию в расчете на одного занимающегося в год отражает коэффициент полезного действия (или эффективность) вложенных средств на подготовку спортсменов-разрядников.

Явным лидером по эффективности использования выделяемых средств является Урмарская ДЮСШ им. Федорова. Вместе с ней еще 15 школ превышают средний уровень по республике.

Самая низкая продуктивность выявлена у четырех Алатырских и трех Чебоксарских ДЮСШ, а также ДЮСШ Порецкого, Урмар, Янтиково, Красных Четаей и Марпосада.

Подобный анализ эффективности финансирования на подготовку призеров соревнований выявил следующее.

Лидером по этому показателю является Чебоксарская ДЮСАШ. Следующие за ней еще 4 школы имеют достаточно высокий балл.

Самая низкая эффективность у четырех Алатырских, двух Чебоксарских, а также Аликовской и Порецкой ДЮСШ.

Отношение успешности работы школы по подготовке спортсменов с разрядами и званиями к финансированию оплаты труда

одного тренера в год отражает коэффициент полезного действия (или эффективность) работы тренера по подготовке спортсменов-разрядников.

Лидерами здесь являются Марпосадская Октябрьская ДЮСШ и Чебоксарская СДЮСШОР по стрельбе из лука. Вместе с ними еще лишь 4 школы превышают средний уровень по республике.

Подобный анализ продуктивности работы тренера по подготовке призеров соревнований выявил следующее.

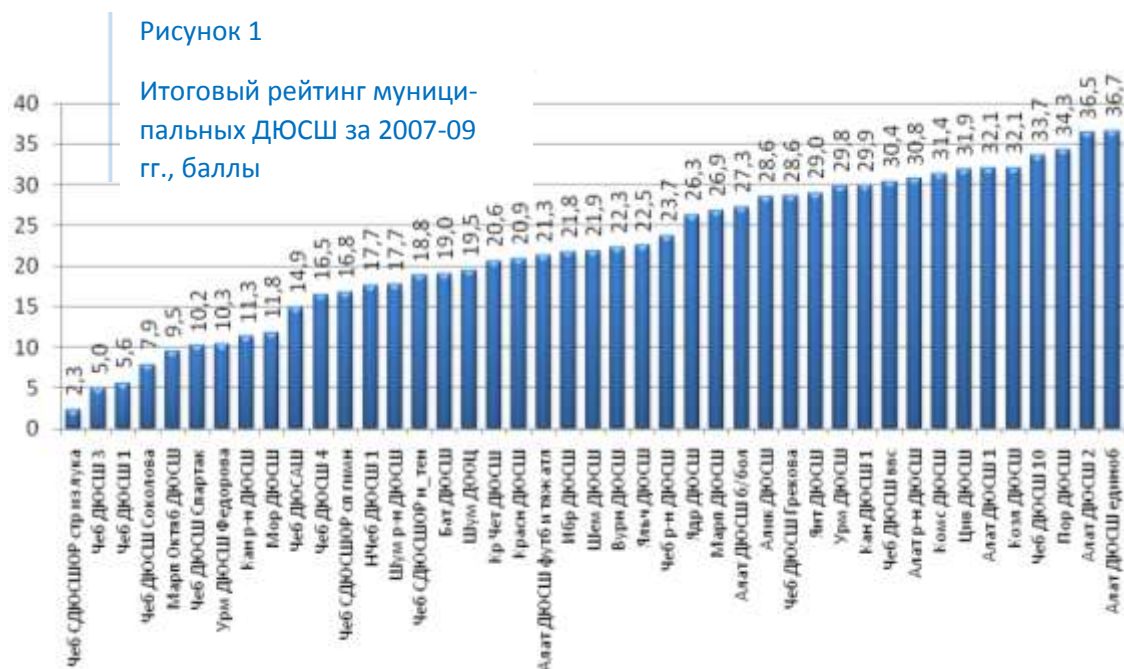
Явными лидерами являются 2 школы: Чебоксарская ДЮСАШ, Чебоксарская СДЮСШОР по стрельбе из лука. Еще две

Чебоксарских ДЮСШ превышают средний уровень.

Остальные 23 школы не дотягивают до среднего уровня по республике.

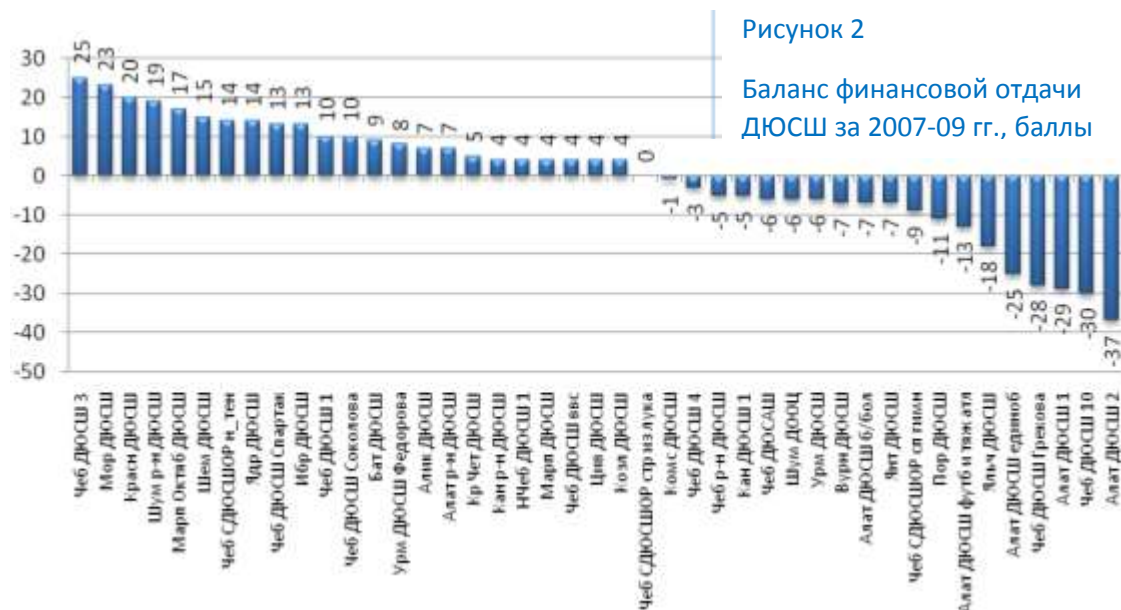
Проведенный анализ позволил нам выявить итоговый рейтинг школ по наименьшей сумме мест, занятых школами по упомянутым выше семи показателям.

По итоговому рейтингу (рисунок 1) первое место занимает Чебоксарская СДЮСШОР по стрельбе из лука. В первую «десятку» вошли шесть школ из Чебоксар, по одной из Урмар, Марпосада, Моргауш и Канашского района.



В замыкающей «десятке оказались» четыре школы из Алатыря и Алатырского района, две из Чебоксар, и по одной из Поречского, Комсомольского, Козловки и Цивильска.

Сопоставление рейтинга школ по финансированию на одного занимающегося в год с итоговым рейтингом результативности их работы позволяет выявить баланс, отражающий в целом, насколько эффективно были освоены и использованы финансовые средства.



Отрицательный баланс говорит о низкой эффективности использования финансовых средств, положительный баланс – о высокой эффективности, а значит, и о более высоком уровне организации работы в той или иной школе.

На [рисунок 2](#) школы расположены от более успешных (с положительным балансом) к менее успешным (с отрицательным балансом).

Замыкающие список школы, имея большее финансирование, не смогли показать

достойных результатов, тогда как школам, открывающим этот список, удалось достичь высоких результатов работы, даже при относительно меньшем уровне финансирования.

Таким образом, результаты проведенного анализа указывают на то, что эффективность работы школы определяется не только, да и не столько уровнем финансирования, сколько уровнем организации работы всего педагогического коллектива.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДОШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

А. Яковлева, Т. И. Волкова

*ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары*

Для поддержания высокого уровня достижений Российской школы гимнастики требуется постоянный приток молодых высококвалифицированных спортсменов, занимающихся в ДСШ, ДЮСШОР во всех уголках России.

Занятия спортивной гимнастикой экономят функцию кардиореспираторной системы и улучшают деятельность нервной и сенсорной систем. Кроме того, упражнения спортивной гимнастикой содействуют воспитанию смелости и решительности.

Обычно высоких спортивных результатов в гимнастике достигают дети, регулярно занимающиеся с 8-9-летнего возраста. В настоящее время этот возраст значительно снизился, поэтому этапу предварительной подготовки следует уделять большее внимание.

Спортивная гимнастика предъявляет особые требования к уровню развития основных физических качеств занимающихся. При этом первостепенное значение приобретает специальная физическая подготовка, в результате которой гимнасты должны выработать показатели динамической, статической, взрывной силы и силовой выносливости. От того, насколько хорошо развиты эти качества у гимнаста, в значительной степени зависят и успехи в овладении сложной спортивной техникой. Для достижения перечисленных качеств необходимо правильно организовать занимающихся, т.е. рационально использовать время тренировки.

Проблема: какие методы наиболее эффективны для достижения максимальных результатов в тренировочном процессе дошкольников, занимающихся спортивной гимнастикой в группе начальной подготовки.

Решение этой проблемы составило цель нашего исследования.

Объект исследования: физическое воспитание дошкольников.

Предмет исследования: эффективность использования метода круговой тренировки в тренировочном процессе дошкольников, занимающихся спортивной гимнастикой в группе начальной подготовки.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что использование метода круговой тренировки в тренировочном процессе группы начальной подготовки по спортивной гимнастике у дошкольников позволит добиться оптимальных результатов.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по исследуемой проблеме.
2. Исследовать динамику физической подготовленности дошкольников в группе начальной подготовки по спортивной гимнастике после внедрения метода круговой тренировки в тренировочный процесс.

Исследование проводилось поэтапно на базе Бюджетного образовательного учреждения ЧР дополнительного образования детей «Специализированная детская юношеская спортивная школа олимпийского резерва №6 по спортивной гимнастике» (БОУ ЧР ДОД «СДЮСШОР №6») в течение 2011-2012 гг.

Анализ литературных источников позволил сделать вывод о том, что спортивная гимнастика представляет особые требования к уровню развития основных физических качеств занимающихся. При этом первостепенное значение приобретает специальная физическая подготовка, в результате которой гимнасты должны обладать высокими показателями динамической, статической, взрывной силы и силовой выносливостью. От того, насколько хорошо развиты эти качества у гимнаста, в значительной степени зависят и успехи в овладении сложной спортивной техникой. Прежде всего, необходимо рационально использовать время, т.е. правильно организовать занятия.

Занимаясь с детьми дошкольного возраста надо соблюдать важное правило – последовательность и постепенность с усложнением в разучивании упражнений с учётом индивидуальных физических способностей детей. Ведь главное – это привитие любви к спорту и укрепление здоровья.

Для благотворного воздействия на детский организм необходимо комплексное воздействие физических упражнений, развивающих все двигательные качества.

Одним из методов, отвечающих этим требованиям является метод круговой тренировки, позволяющий развивать физические способности занимающихся.

Комплексы круговой тренировки составляются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений.

Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в соответствии с определенной схемой (символом круговой тренировки) и выполняемых в порядке последовательной смены "станций", которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга и т.п.).

Круговая тренировка рассчитана, в основном, на групповые занятия. В самой организационной структуре круговой тренировки (поочередная смена "станций", зависимость выполнения задания от действий других участников) заложена необходимость согласованных действий группы, точного соблюдения установленного порядка и дисциплины. Понятно, что все это предоставляет благоприятные возможности для воспитания соответствующих нравственных качеств и навыков поведения.

Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность тренировки, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в тренировочном процессе.

Проведенное нами исследование показало, что использование метода круговой тренировки в тренировочном процессе детей группы начальной подготовки по спортивной гимнастике позволило улучшить конечные результаты, как по показателям физического развития, так и по специальной подготовке. Из 15 мальчиков экспериментальной группы были зачислены в первый спортивный класс – 9 человек (60%), в

то время, как из контрольной – только 6 (40%).

Таким образом, проведенное исследование подтвердило выдвинутую ранее гипотезу, поставленные в работе задачи решены.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ЧЕЛОВЕКА

ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А. В. Назаренко, К. Г. Гаврилов

ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет

им. И. Н. Ульянова», г. Ульяновск

avnokn@mail.ru

Актуальность. Сложная социально-экономическая ситуация в стране, медленное продвижение по пути социальных преобразований резко обострили проблему совершенствования профессиональной подготовки специалистов во всех сферах народного хозяйства. Система обеспечения общественного производства высоко квалифицированными компетентными кадрами приобретает стратегическое значение, превращается в главный инструмент достижения высокой конкурентоспособности государственной экономики. Глобальный экологический кризис, пришедший на смену локальных экологических ситуаций и проблем, с наступлением XXI века характеризуется масштабными загрязнениями природной среды обитания, формированием планетарного антропогеоценоза, чрезмерным потреблением невозобновляемых материальных и духовных природных ресурсов. На современном этапе общественного развития экосистема в нашей стране не пользуется должным вниманием. С введением рыночной экономики государство отстранилось от реализации интегрирующей функции во взаимоотношениях промышленных и сельскохозяйственных предприятий со средой обитания. До настоящего времени отсутствует стремление к глубокому, всестороннему осмыслению проблем защиты природной и социальной среды как условия поступательного экономического развития страны. Несмотря на имеющиеся нормативно-правовые акты Российской Федерации: Конституцию РФ,

Федеральные законы, Экологическую доктрину РФ, Послание Президента РФ Федеральному собранию 2010 г. «О повышении эффективности природоохранной деятельности и улучшение качества жизни населения страны» и др., экологическая ситуация в стране продолжает ухудшаться, что детерминировано господствующей рыночной системой хозяйствования, следствием которой явилось значительное снижение нравственности, уровня общей культуры, отсутствие обратной связи между государством и народом.

Анализ экологических проблем, причин их возникновения и способов преодоления свидетельствует о том, что именно духовно-нравственные и экологические ценности являются ведущим, интегрирующим фактором формирования экологического мышления, без которого невозможно становление экологической культуры, задача которой состоит в обеспечении защиты и восстановления природной среды обитания до уровня самовосстановления - как главного условия нормальной жизнедеятельности общества. В воспитании экологического мышления и экологической культуры ведущая роль принадлежит системе непрерывного экологического образования, охватывающего все учреждения общего и дополнительного образования и просвещения, а также средства массовой информации [2, 5].

Востребованность построения учебно-образовательного процесса на основе

гармоничного развития личности детерминирована современными требованиями общественного развития. Повышение уровня нравственности, инициативности, оптимальных показателей мыслительных и, прежде всего, аналитических способностей; проявления готовности к активной двигательной деятельности в сложных природных условиях позволит обеспечить направленность предложенной нами педагогической технологии на достижение принципиально нового содержания экологического профессионально-педагогического образования. Введение вопросов экологии во все сферы научных знаний является одним из важных условий формирования экологического мировоззрения, экологического сознания и экологического мышления как базиса для становления экологической культуры, без которой невозможно осознание необходимости установления рациональных взаимоотношений с окружающей природой [1, 3, 4].

Целью данной работы является теоретическое и методическое обоснование необходимости развития аналитических способностей, обуславливающих смену потребительского отношения к среде обитания на природозащитное и природоохранное, способствующих установлению правильных взаимоотношений человека со средой обитания.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, моделирование, педагогический эксперимент, аналитические методы.

Аналитические способности человека представляют собой специфическое проявление логических мыслительных процессов, направленных на решение конкретной задачи. Анализ причин и следствий нарушения экологического равно-

весия в природе позволяет сосредоточить усилия на прогнозировании нового типа взаимоотношений людей со средой обитания, обеспечивающих процесс самовосстановления и саморегулирования окружающей природы в пределах естественных для экосистемы суточных, сезонных, годовых и более длительных периодов времени.

Для обеспечения устойчивого динамичного развития страны в последние десятилетия широко используются разработки крупномасштабных программ решения экономических и социальных задач, связанных с освоением новых территорий, природных ресурсов, строительством крупных промышленных объектов и комплексов. Несмотря на значительные запасы основных природных ресурсов на территории страны, создаются предпосылки для деградации окружающей среды в результате разложения значительной части извлеченных из недр земли природных ископаемых. Это свидетельствует о слабой постановке аналитической деятельности при разработке программ освоения новых территорий и природных ресурсов, низком уровне сформированности аналитических способностей, недооценке их развития как одного из ведущих условий повышения экологической, профессионально-педагогической компетенции будущих учителей.

Методика и организация исследования. Методика развития аналитических способностей предусматривает формирование навыков чувственного познания исследуемого разрушенного природного объекта или явления, выявление пространственных параметров: глубины, высоты, ширины и их соотношения, формы; установление необычных деталей, их особенностей, общее впечатление.

Важно при этом определить рациональную последовательность осмотра: сверху-вниз, слева направо, от крупных частей к мелким, от главных признаков к второстепенным и т. д. При совершенствовании навыков анализа необходимо поставить перед собой конкретную цель: например, выявить масштабы разрушительных процессов одного из природных объектов и сопоставить их со сходными экологическими ситуациями. Анализ должен иметь конкретную направленность; отображать наиболее полную картину возникшей ситуации, не пропуская малейшей детали, учитывая общий фон.

Любой анализ обуславливает обращение к синтезу, установление связей, определение категорий, к которым относится данный природный объект, после чего следует обобщение его основных и второстепенных признаков. Качество анализа определяется в значительной степени точностью описания наблюдаемого явления, используя сравнения с хорошо известными объектами; систему дополнительных и наводящих вопросов, создающих нужное направление для проведения. Особую значимость приобретает развитие ведущих интеллектуальных качеств, среди которых большое место принадлежит аналитическим способностям.

В педагогическом эксперименте приняли участие студенты естественно-географического и студенты факультета технологии и дизайна в количестве 190 человек. Были организованы 2 контрольные - 92 и 2 экспериментальные группы - 98 студентов I-III курсов. Студенты КГ занимались в соответствии с учебным планом с использованием программ, утвержденных Министерством образования. В ЭГ группах использовалась разработанная нами методика экологического образования,

нацеленная на формирование аналитических способностей, имеющих большое значение при изучении состояния природных объектов. В экспериментальной группе проводился разработанный нами спецкурс «Формирование навыков природо- и ресурсосбережения - как структурный компонент профессиональной подготовки будущих педагогов». Важным дополнением к спецкурсу явилось введение важнейших вопросов экологии в содержание общеобразовательных дисциплин: биологии, географии, химии и др., что, в совокупности, позволило создать психолого-педагогическое пространство для целенаправленного формирования аналитических способностей, важных элементов экологической культуры (рисунок 1).

Основные результаты и их обсуждение.

Материалы наших исследований показали, что одним из ведущих психических свойств личности в сфере рационального природопользования и ресурсосбережения, защиты и охраны среды обитания являются аналитические способности, которые предусматривают усвоение навыков выявления структурных элементов изучаемого природного объекта; признаков, характеризующих состояние предмета исследования. Механизмы формирования аналитических способностей заложены в процессах развития дифференцировочного торможения, что позволяет абстрагироваться от сходных признаков других явлений и предметов. По результатам аналитической деятельности устанавливаются связи между выявленными природными процессами и явлениями, что создает базу для последующих обобщений, выводов и рекомендаций, определяющих содержание деятельности по восстановлению разрушенной среды обитания до известных пределов.

Аналитические способности

- специфическое проявление логических мыслительных процессов, направленных на решение экологических проблем.

Цели и задачи аналитической деятельности

- установить причины возникновения экологических проблем и ситуаций;
- выявить предпосылки, обуславливающие появление экологических проблем;
- изучить характер взаимосвязей между причиной природного катаклизма, скоростью его развития и возможными последствиями;
- прогнозировать возможность возникновения новых экологических ситуаций и проблем по результатам мониторинга деятельности промышленных и сельскохозяйственных предприятий и комплексов.

Принципы

- взаимоотношений человека с окружающей природой;
- прогностической функции экологического образования и воспитания;
- гибкости и вариативности;
- культуросообразности.

Содержание аналитической деятельности

- Организация и проведение мониторинга деятельности промышленных и сельскохозяйственных предприятий и комплексов с целью установления их воздействия на окружающую природу.
- Выявление ведущих умений и навыков рационального природопользования и защиты окружающей среды, которыми должны овладеть будущие педагоги.
- Развитие способности к дифференциации, различению специфических признаков, свойств и особенности изучаемых предметов и явлений; выявлению их структурных элементов, четкого различения составных частей и установлению характера.

Критерии оценки

- способность к прогнозированию новых экологических ситуаций;
- сформированность навыков разработки программ экологической деятельности в соответствии с особенностями разрушения объекта и восстановления его до нормального состояния.

Рисунок 1

Развитие и совершенствование аналитических способностей

Процесс формирования аналитических способностей является длительным и сложным, что обусловлено необходимостью развития комплекса интеллектуальных качеств, определяющих способности

индивида к объективному анализу изучаемых явлений природы. Реализация аналитических качеств определяется уровнем сформированности восприятия, рассматриваемого в качестве способности к

дифференциации, различению специфических признаков, свойств и параметров изучаемых предметов и явлений окружающей среды. Адекватность воспринимаемого природного объекта обеспечивается функциями сенсорных систем, а также характером взаимоотношений возбуждательных и тормозных процессов в коре больших полушарий.

Экологическое образование предусматривает необходимость разработки и использования специальной методики развития и совершенствования аналитических способностей, показатели развития которого следует рассматривать в качестве необходимой предпосылки для анализа и обобщения наблюдаемых природных явлений. Развитие способности к анализу основано на формировании навыков выявления отдельных элементов, совокупность которых позволяет дать оценку характеру происходящих или происходивших ранее событий: обеспечить четкое различение составных частей, установить характер существующих между ними связей; выявить необходимые доказательства существования основных признаков, указывающих на целостность происходящего природного события.

На начальном этапе формирования *аналитических способностей* целесообразно обращать внимание будущих педагогов на сходные признаки; характерные отличия подчеркиваются усилением акцента на значимости их выявления. Это позволяет обучающимся самостоятельно делать выводы, высказывать собственные суждения, формулировать обобщения. Сопоставление их с выборами, суждениями и обобщениями педагога, будущие учителя осознают необходимость совершенствования в данном направлении.

Результативность развития специфических мыслительных способностей, обеспечивающих аналитические действия, определяется путем системного подхода, способствующего формированию целостного представления о развитии и совершенствовании взаимоотношений общества и природы посредством установления межсистемных и межпредметных связей, так как в природе все явления взаимосвязаны и обуславливают друг друга.

Степень развития мыслительных процессов детерминирована показателями сформированности таких свойств личности как: восприятие, внимание, память с учетом их различных форм. В процессе целенаправленного совершенствования интеллектуальных качеств с четко выраженной эколого-педагогической профессиональной направленностью большую значимость приобретает разработка и применение критериев оценки прироста показателей ведущих свойств личности, определяющих уровень компетентности будущих педагогов в сфере природопользования и охраны среды обитания.

Анализ научной и научно-методической литературы, материалы собственных исследований, опыт профессиональной педагогической деятельности позволил нам разработать критерии оценки степени развития основополагающих интеллектуальных качеств. Показатели прироста аналитических способностей оценивались по уровню теоретической подготовленности в области природопользования и охраны окружающей среды; сформированности умений и навыков проведения анализа с последующим обобщением состояния экологической ситуации, причин ее возникновения, способов восстановления разрушенного природного объекта. Одновременно с аналитиче-

скими способностями развивались восприятие, внимание, память и мышление, призванные решать в сфере природопользования и ресурсосбережения, при-

родоохранной и природозащитной деятельности свои специфические задачи. В процессе исследования были выявлены уровни сформированности аналитических способностей (таблица 1).

Таблица 1

Уровни сформированности аналитических способностей

Исходный	Оценка в баллах	Промежуточный	Оценка в баллах	Итоговый	Оценка в баллах
Фрагменты системы знаний в области природопользования окружающей среды. Ошибки при сопоставлении причин и следствий разрушения ландшафта или природного объекта. Затруднения при выявлении эффективных способов восстановления среды обитания до уровня самовосстановления.	2,33± 0,19	В основном сформирована система специальных знаний в сфере экологии. Усвоение навыков анализа и обобщения причин разрушения природного объекта. Ошибки при прогнозировании последствий негативного воздействия людей на природу.	3,26± 0,24	Усвоена система специальных знаний в области природопользования и охраны среды обитания. Сформированы навыки объективного анализа и обобщения возникновения экологических проблем; установления связей между причинами и возникновения и характером последствий.	4,24± 0,29

Материалы исследования показали, что в процессе формирования аналитических способностей, в совокупности с другими интеллектуальными качествами, использование активных форм и методов обучения, деловых, ролевых, ситуативных игр, диспутов, обсуждений, посещение промышленных и сельскохозяйственных предприятий и комплексов анализ их деятельности с точки зрения воздействия на среду обитания с последующим письменным заключением о степени разрушительного воздействия каждого конкретного предприятия на окружающую природу; подготовка рефератов, докладов на научную, студенческую конферен-

цию, материалов для участия в международных, региональных и всероссийских Олимпиадах, позволила существенно улучшить аналитические способности, обусловившие потребность в экологическом самообразовании и экологическом самовоспитании.

Востребованность построения учебно-образовательного процесса на основе гармоничного развития личности детерминирована современными требованиями общественного развития. Повышение уровня нравственности, инициативности, оптимальных показателей мыслительных и, прежде всего, аналитических способностей; проявления готовности к активной двигательной деятельности в

сложных природных условиях позволит обеспечить направленность предложенной нами педагогической технологии на достижение принципиально нового содержания экологического профессионально-педагогического образования.

Заключение. Разработанная модель формирования аналитических способностей у будущих педагогов, включающая постановку специфических задач; выбор принципов, средств, методов и новых форм организации занятий, позволяет значительно повысить уровень их экологического образования. С ее помощью воспроизводится образ изучаемого природного объекта, ориентируясь на который, будущий педагог может разрабатывать индивидуальную модель и программу предстоящей экологической профессионально-педагогической деятельности. По мере совершенствования аналитических способностей и других мыслительных процессов происходит закрепление навыков прогнозирования и экстраполяции подобных ситуаций, что позволяет своевременно предпринять

необходимые меры для снижения негативных последствий экологической ситуации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гильмиярова, С. Г. Непрерывное экологическое образование будущих учителей в России и США: Дис. ... д-ра пед. наук / С. Г. Гильмиярова. – Уфа : Башкир. гос. пед. ун-т, 2002. – 372 с.
2. Дроздовский, Э.Е. Некоторые принципы формирования региональных программ устойчивого развития. Учебное пособие / Э. Е. Дроздовский, Е. С. Баландин, А. В. Назаренко. – Ульяновск: УлГТУ, 1999. – 130 с.
3. Линенко, О. А. Экологическое сознание и экологическая культура как цель и результат экологического образования / О. А. Линенко // Высшее образование сегодня. – М. : Логос. – 2008. – №9. – С. 89-92.
4. Папуткова, Г. А. Профессионально-экологическая компетентность: идея, концепция: монография / Г. А. Папуткова. – Н. Новгород: Волж. гос. инж.-пед. ун-т, 2006. – 173с.
5. Эфендиев, Ф. С. Актуальные проблемы формирования экологического сознания / Ф.С. Эфендиев // Сб. науч. тр. – Адыгейский гос. ун-т, 2003. – С. 12 – 15.

РОЛЬ БИОЭНЕРГЕТИКИ ПРИРОДНОГО ЛАНДШАФТА В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

М. Г. Шнайдер, Ф. Г. Кузнецова, М. Г. Сидорова

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова»

fizkult@chuvsu.ru

Современный мир предъявляет повышенные требования к внутренним ресурсам человека, его физическому и психическому здоровью. Отсюда вытекает важность освоения духовной культуры своего и других народов планеты. Естественно, что у

каждого народа свое восприятие ландшафта. Например, русская культура издавна считала широкие просторы и неоглядные дали величайшими этическим и эстетическим благом для человека. В чувашской культуре люди неосознанно ищут

защиту в лесу, около прудов и рек с оврагами.

В статье мы обобщаем педагогическую технологию рекреации по снижению психоэмоциональной напряженности студенческой молодежи биоэнергетикой ландшафта. Данная методика апробировалась с 2004 года на занятиях физической культуры со студентами. Как показала наша практика, использование природных факторов с «подключением» к природной биоэнергетической информации, способствует нормализации психического состояния студенческой молодёжи, повышает его физическую и умственную работоспособность.

Психоэмоциональная напряженность современного человека связаны с тем, что все каналы социальных взаимосвязей ныне заполнены до предела, а иногда и перегружены. Нервная система современного человека подвергается постоянной, усиливающейся год от года «бомбардировке» как здоровыми, возбуждающими, так и отрицательными эмоциями. Возрастает темп жизни, ускоряются сроки обновления знаний, устаревают некоторые профессии, убыстряются темпы развития социальной культуры. Как следствие возникает аритмия – рассогласованность ритмов природной и социальной жизни.

Перечислим факторы воздействия природной среды на физическое и психическое здоровье человека. Во-первых, природное окружение несет определенную информацию через форму, цвет, звук. Например, эстетически привлекательная форма природного окружения возбуждает определенное отношение к нему, что сопровождается сильными положительными эмоциями, такими как радость, удовольствие, наслаждение. Такие переживания включа-

ются в жизненные процессы, создавая у человека ощущение бодрости, желания и потребность действовать.

Во-вторых, природная среда воздействует на организм целостно: восприятие ландшафта как прекрасного способствует улучшению общего состояния человека. Так, наблюдая пейзаж с деревьями разных пород и возрастов, с яркой окраской листвы, четкими панорамами ближнего и дальнего плана, человек успокаивается. Он же раздражается от закрытого ландшафта с небольшой глубиной его просмотра, равномерным размещением деревьев, их однообразного силуэта с листвой только зеленовато-серебристых оттенков.

Следует отметить, что все виды рекреации связаны напрямую или косвенно с природными факторами. Такие виды рекреации человека как пешие и лыжные прогулки, пробежки не требуют особых затрат, необходима только экологически чистая окружающая среда. Например, оздоровительный бег выдержал испытание временем, основы его применения скорректированы народной мудростью. Две с половиной тысячи лет назад на громадной скале в Элладе были высечены слова: «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!»

Недостаток двигательной активности человека в современном мире может быть восполнен систематическими тренировками, в том числе беговыми упражнениями и методами биоэнергетики природы. Для тех, кто занимается умственным трудом и большую часть времени прикован к письменному столу, это особенно важно, так как занятия физкультурой и спортом – практически единственный способ сгладить последствия малоподвижного образа жизни. Бег – это циклическая форма мышечной работы, где все системы орга-

низма человека (нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная и др.) функционируют в оптимальном ритме напряжения и расслабления.

Беговую трассу целесообразно проложить в незагрязненных природных местах – лес, парк, сад, на набережной реки и т.п. К трассе также предъявляются требования: ландшафт избирается с учетом эстетических потребностей и интересов занимающихся бегом, иметь положительную энергию природной среды. Занятия на свежем воздухе, особенно в зимнее время, оказывают на организм прекрасное закаляющее воздействие, что делает оздоровительный бег универсальным средством укрепления здоровья. Отметим, что во все времена бег являлся обязательным и универсальным компонентом оздоровительно-закаляющих мероприятий.

У каждого живого существа помимо физического существует и энергетическое тело, которое обусловлено энергетической матрицей. Эта матрица в процессе роста и развития человека определяет энергетические каркасы, размеры и взаимное месторасположение всех органов и частей тела. Любое отклонение от этой матрицы – это уход от нормы, что может привести к нарушению функций организма и болезням человека. Чтобы вылечить заболевший орган, человеку необходимо восстановить энергетическую матрицу и очистить ее от негативной энергии.

Человек, обладающий мощной положительной энергией и умеющий транслировать ее через себя, способен самостоятельно излечиваться от многих болезней или лечить других людей. Для того чтобы повысить свой энергетический уровень от человека потребуется систематическая работа над собой, аналогично ежедневному умыванию, наведение черт «неотразимости» лица и др. Чтобы ощутить результаты

энергообмена с ландшафтом, студентам предлагается проверенный и приведенный в систему алгоритм энергетических техник и упражнений.

Набор энергии от природного объекта.

В положении сидя или лежа, на ходу или на бегу представьте, что в вашу макушку вставлена энергетическая воронка. Нужно выбрать себе природный объект (солнце, луна, участок чистого неба, дерево, вода в водоеме, снег и т. д.), энергией которого вы хотели бы воспользоваться. На вдохе представьте себе, что от этого объекта отделяется энергия в виде облака и втягивается в воронку. Мысленно сопроводите его на том же вдохе в область солнечного сплетения, на выдохе представьте, что оно скручивается в шарик по часовой стрелке. Этот энергетический шарик с каждым вдохом-выдохом увеличивается в размерах и становится все плотнее, размеры которого определяют размеры биополя.

Набор солнечной энергии.

Необходимо сесть напротив солнца, положить руки ладонями вверх («поза кучера») на колени. Нужно представить, что от солнца в каждый палец входит лучик энергии. На вдохе мысленно втягивайте в пальцы эти десять лучей и пропускайте их затем через руки до плеч и через грудную клетку в область солнечного сплетения. На выдохе произведите закрутку энергии, как и в предыдущем способе. Если погода пасмурная, представьте, что солнце где-то перед вами за горизонтом, но лучи его идут в ваши пальцы. Это же упражнение можно выполнять как на любом открытом пространстве, так и дома у окна.

Набор энергии от деревьев.

К числу самых мощных деревьев-доноров относятся: дуб, деревья хвойных пород, акация, клен, береза, рябина. Нужно встать

спиной к дереву, прижаться к нему затылком, позвоночником, копчиком, спиной и пятками, или грудью и обхватить дерево ладонями. Необходимо расслабиться и мысленно представить, как в каждую клеточку вашего тела втекает чистая серебристо-белая энергия. Как только вы почувствовали, что ваше тело пропитано ею насквозь, поблагодарите дерево за помощь. Для набора энергии достаточно трех минут, поскольку перебор может привести к повышению кровяного давления.

Полное йоговское дыхание.

После выдоха медленно вдыхать на счет восемь, наполняя воздухом сначала нижнюю часть легких (живот вытягивается вперед), затем среднюю (расширяются ребра и грудь), наконец, верхнюю (поднимаются ключицы). Затем начинается медленный выдох: сначала втягивается внутрь живот, затем опускается грудь и плечи. Эти волнообразные движения должны быть мягкими, плавными без резких толчков и больших напряжений. Мысленно представьте процесс наполнения и распределения энергии: во время вдоха энергия как бы накапливается в солнечном сплетении, а при выдохе она из солнечного сплетения поступает в каждую клеточку организма и укрепляет их.

Ритмическое дыхание.

Необходимо сесть на пенек или в одну из йоговских поз и нащупать пальцами правой руки пульс на левой. Плавно и глубоко вдохните на шесть ударов пульса, задержите дыхание на три удара пульса и плавно выдохните на шесть ударов пульса. До начала нового вдоха задержите дыхание на три удара пульса. Упражнение следует повторить несколько раз. После нескольких дней тренировки можно постепенно увеличивать время вдоха и выдоха до

шестнадцати ударов пульса и восемь ударов на паузе. Это позволит войти в гармонию с ритмами Космоса и продуктивно усваивать энергию.

Экстремальный набор энергии.

Метод позволяет быстро и эффективно набрать максимально возможный для организма энергетический потенциал. Для этого нужно усилить мысленно восходящий и нисходящий потоки энергии, добываясь их равного и мощного течения. Начните насыщать потоки в районе солнечного сплетения при помощи собственных рук, для чего поставьте руки ладонями параллельно животу на уровне пупка, ощущая руками собственное поле. С каждым вдохом, при помощи поля собственных рук, «закачивайте» энергию в свое тело.

Итак, человек как органическая часть окружающей природы, всегда связан тысячами незримых нитей со стихийными природными явлениями и со всеми предметами вплоть до космических объектов. Эти связи считались и считаются обоюдно активными, действующими через прошлое на настоящее и будущее.

В памяти поколений сохраняются прекрасные ландшафтные образы лесов и перелесков с мягким освещением, гармония ритмов линий и красок берегов рек, приятные запахи листвы деревьев и травы и многое другое. Эти прообразы, сохраняющие «родовую коллективную память», способны восполнить недостаточность биоэнергии человека.

Рекомендуемый алгоритм биоэнергетических техник и упражнений – «набор энергии от природного объекта», «набор солнечной энергии», «набор энергии от деревьев», «полное йоговское дыхание», «ритмическое дыхание», «экстремальный набор энергии».

Эффективность технологии и алгоритма упражнений по подключению «эфирного тела» к биоэнергии природного ландшафта проверена практикой и предлагается как один из элементов занятий по физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Величковский, Б. Т. Здоровье человека и окружающая среда / Б. Т. Величковский, В. И. Кирпичев, И. Т. Суправегина. – М., 1997.*
2. *Пробуждение сознания. Международный журнал по экологии человека. – М., 2009.*
3. *Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка / А. Г. Шульц. – М., 1985.*

МЕТОДИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ
ОБУЧЕНИЯ
СПОРТИВНЫМ
УПРАЖНЕНИЯМ

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОСНОВЕ ОСВОЕНИЯ КЛЮЧЕВЫХ ПОЗ

Е. В. Никитина, А. И. Пьянзин

Филиал ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Новочебоксарске,
nikitin23011979@mail.ru

В настоящее время легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в учебных программах по физическому воспитанию учащихся образовательных учреждений всех уровней. Требования государственных образовательных стандартов и учебных программ по физическому воспитанию направлены на повышение качества обучения технике упражнений на основе реализации потенциала как традиционных, так и инновационных технологий.

В теории и методике физического воспитания и спорта обучение двигательным действиям рассматривается как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями. Однако, несмотря на огромный практический и теоретический материал, по-прежнему остается актуальным вопрос: Как наиболее эффективно и в наименьший срок обучить технике того или иного вида легкой атлетики?

Специалисты отмечают отсутствие четких рекомендаций по совершенствованию техники движений на определенном этапе обучения. В практической работе основное внимание акцентируется, как правило, на элементах внешней картины движений, на использовании методов и средств, отобранных без учета биомеханических закономерностей движений. То есть, направленность обучения, хотя и ориентирована на формирование правильной динамики движений, реализуется на основе попыток подражания их эталонным внешним формам, предъявленным учителем или тренером в качестве образца.

Наряду с традиционными методами широкое распространение в мире получил позный метод обучения технике упражнений, рассматривающий гравитацию как силу, интегрирующую все внешние и внутренние силы в единую систему. В соответствии с этим обучение направлено на освоение ключевых поз, при которых вес тела приложен к опоре и вызывает ускоряющее действие внешних сил, и активных мышечных движений, направленных на воспроизведение последующих поз и смену опор. При этом сознание освобождается от излишней контролирующей функции за счет отсутствия необходимости концентрировать внимание на множестве деталей техники.

В каждом спортивном упражнении существуют свои наиболее благоприятные условия для эффективного использования внешних и внутренних сил в перемещении тела, которое происходит посредством и через специфические позы, существенные для техники данного упражнения. Перемещение есть прохождение тела человека через бесчисленное количество поз при выполнении целостного движения. Однако среди них имеются такие позы, которые определяют существо и свойство данного движения, интегрируя все предыдущие и последующие позы в единую систему.

Ключевые позы – это такие положения тела, которые трансформируют предыдущие и предвосхищают последующие движения, причем являются главными по отношению к ним (предыдущим и последующим движениям). В позе все действующие

силы взаимодействуют как единая активная система для создания движения.

В ключевых позах сила тяжести используется максимально эффективно (через вес тела). Основными критериями для выделения ключевых поз того или иного движения человека, являются: наличие равновесия, высокий уровень потенциальной энергии и максимальная упругость мышечно-связочного аппарата.

Находясь в состоянии равновесия, человек не тратит энергию на лишние движения кроме тех, которые необходимы для его коррекции. При выполнении того или иного движения ключевые позы являются динамическими, когда тело быстро проходит через них. Вместе с тем, в процессе

обучения технике при выполнении имитационных упражнений ключевые позы могут рассматриваться и как статические с их более продолжительной фиксацией, чем в изучаемом упражнении.

Базовой позой в легкоатлетических упражнениях является **поза «упругости»** (рисунок 1), которая представляет собой наиболее компактное положение тела в наивысшей степени готовности к движению, обеспечивающее его высокую эффективность. В данном положении тело обладает максимальным уровнем потенциальной энергии упругой деформации, находясь в состоянии «сжатой пружины», когда все основные группы мышц готовы к работе.



Рисунок 1

Поза упругости (слева) и варианты игровых стоек в теннисе, баскетболе, волейболе, футболе, хоккее

Подобные положения тела встречаются во многих видах спорта, связанных с необходимостью быстрых передвижений с переменной направленности. В этих положениях создаются оптимальные условия для начала движения, т.е. для вовлечения в движение внешних даровых сил (например, при принятии стойки баскетболиста, волейболиста, положения для высокого или низкого

старта в беге, стартового положения в плавании и т.д.).

Эти позы представляют собой примеры ограниченно-устойчивого равновесия и имеют общие черты: S-образное положение туловища, согнутые в суставах конечности, проекция общего центра масс тела проходит через точку опоры, вес тела смещен на передний край опоры.

Поза упругости принята как базовая, поскольку остальные позы являются производными от нее (рисунок 2).

Поза бега представляет собой разновидность позы упругости с опорой на одной ноге. **Позы атаки** и **схода** (в барьерном беге), **поза выхода** (в прыжке в высоту) и

выхода в шаге (в прыжке в длину) являются видоизмененной позой бега с более высоким положением не опорной ноги.

Поза группировки (в прыжке в длину) и **поза над планкой** (в прыжке в высоту) принимаются, в первую очередь, за счет изменения положения толчковой ноги.

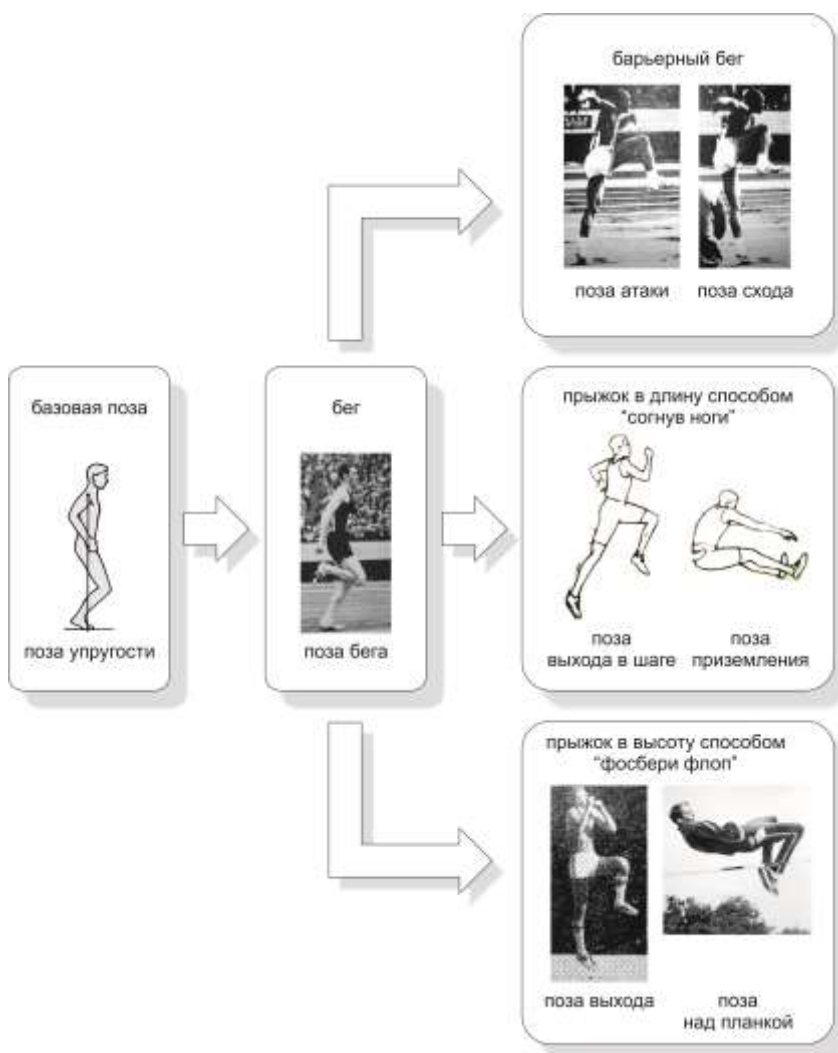


Рисунок 2

Классификация поз в беговых и прыжковых видах легкой атлетики

Ключевые позы, через интеграцию внешних и внутренних сил в отдельных фазах целостного двигательного действия, обеспечивают успешное решение последовательности задач, характерных для каждой

фазы. Соотношение фазовой структуры легкоатлетических упражнений и ключевых поз приведены в таблице 1.

Таблица 1

Соотношение фазовой структуры и ключевых поз в различных видах легко-атлетических упражнений

Упражнение	Фаза	Основная задача фазы	Ключевая поза
Бег	1.Старт и стартовый разгон	Быстрый набор максимальной горизонтальной скорости	Поза «на старт» Поза «внимание» Поза бега
	2.Бег по дистанции	Сохранение набранной скорости	Поза бега
	3.Финиширование		Поза бега
Барьерный бег	1.Старт и стартовый разгон	Быстрый набор максимальной горизонтальной скорости	Поза «на старт» Поза «внимание» Поза бега
	2.Преодоление барьера	Преодоление барьера с минимальными нарушениями скорости, ритма и траектории движения тела	Поза атаки Поза схода
	3.Бег между барьерами	Сохранение набранной скорости и подготовка к преодолению барьера	Поза бега
	4.Финиширование	Сохранение набранной скорости	Поза бега
Прыжок в высоту	1.Разбег	Накопление горизонтальной скорости к моменту отталкивания	Поза бега
	2.Отталкивание	Поворот вектора скорости ОЦМТ вверх	Поза выхода
	3.Преодоление планки	Последовательный перенос через планку звеньев тела	Поза над планкой
	4.Приземление	Уход от планки без ее касания и обеспечение безопасного приземления	Поза приземления
Прыжок в длину	1.Разбег	Накопление горизонтальной скорости к моменту отталкивания	Поза бега
	2.Отталкивание	Поворот вектора скорости ОЦМТ вверх	Поза выхода
	3.Полет	Сохранение равновесия в безопорном положении	Поза выхода в шаг (в способе «согнув ноги»); Поза прогнувшись (в способе «прогнувшись»); Поза бега (в способе «ножницы»).
	4.Приземление	Максимальное удаление точки приземления и обеспечение безопасного приземления	Поза группировки
Метания	1.Разбег (разгон снаряда)	Сообщение снаряду начальной скорости и опережение телом снаряда	Исходное положение
	2.Финальное усилие	Сообщение снаряду заключительной скорости	Поза финального усилия
	3.Выпуск снаряда и сохранение равновесия	Задать оптимальные углы вылета и атаки снаряда и сохранить равновесие после его выпуска	Поза выпуска снаряда

Суть обучения технике упражнений на основе освоения ключевых поз сводится к тому, как эффективнее строить движение при взаимодействии внешних и внутренних сил. Поэтому практическая подготовка предполагает формирование у занимающихся восприятия веса тела на опоре, обу-

чение позам, при которых вес тела приложен к опоре, и активным мышечным движениям, направленным на воспроизведение последующих поз и смену опор.

В [таблице 2](#) раскрывается данное положение применительно к некоторым видам легкоатлетических упражнений.

Таблица 2

Содержание обучения в различных видах легкоатлетических упражнений

Упражнение	Поза 1	Движение	Поза 2	Локализация активности рабочих мышечных тяг
Бег	Поза бега	Подтягивание стопы опорной ноги под таз	Поза бега (на другой ноге)	Мышцы задней поверхности бедра опорной ноги
Низкий старт	Поза «на старт»	Подъем таза до уровня выше плеч	Поза «внимание»	Мышцы передней поверхности бедра
	Поза «внимание»	Снятие рук с опоры и подтягивание задней стопы под таз	Поза бега (в передней колке)	Мышцы плечевого пояса и задней поверхности бедра задней ноги
Барьерный бег	Поза бега	Подтягивание колена маховой ноги к одноименному плечу	Поза атаки	Мышцы сгибатели бедра маховой ноги
	Поза атаки	Подтягивание колена толчковой ноги под одноименное плечо	Поза схода	Мышцы задней поверхности бедра и сгибатели бедра
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Поза бега	Располагаясь боком к планке со стороны маховой ноги, одноименный подъем плеч, рук и маховой ноги	Поза выхода	Мышцы плечевого и тазового пояса, сгибатели бедра маховой ноги
	Поза выхода	Подтягивание колена толчковой ноги к разноименному плечу	Поза над планкой	Сгибатели бедра толчковой ноги
	Поза над планкой	Удержание позы над планкой и приземление на маховую ногу боком к планке со стороны толчковой ноги	Поза приземления	-
Прыжок в высоту с разбега способом «волна»	Поза бега	Располагаясь лицом к планке, одноименный подъем плеч, рук и маховой ноги	Поза выхода	Мышцы плечевого и тазового пояса, сгибатели бедра маховой ноги
	Поза выхода	Подтягивание колена толчковой ноги к разноименному плечу со скручиванием туловища в сторону толчковой ноги	Поза над планкой	Мышцы туловища и сгибатели бедра толчковой ноги

	Поза над планкой	Удержание позы над планкой и приземление на толчковую ногу лицом к планке	Поза приземления	-
Прыжок в высоту с разбега способом «перекат»	Поза бега	Располагаясь боком к планке со стороны толчковой ноги, одноименный подъем плеч, рук и маховой ноги	Поза выхода	Мышцы плечевого и тазового пояса, сгибатели бедра маховой ноги
	Поза выхода	Подтягивание колена толчковой ноги к разноименному плечу со скручиванием туловища в сторону толчковой ноги	Поза над планкой	Мышцы туловища и сгибатели бедра толчковой ноги
	Поза над планкой	Удержание позы над планкой и приземление на толчковую ногу боком к планке со стороны толчковой ноги	Поза приземления	-
Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»	Поза бега	Располагаясь боком к планке со стороны толчковой ноги, одноименный подъем плеч, рук и маховой ноги	Поза выхода	Мышцы плечевого и тазового пояса, сгибатели бедра маховой ноги
	Поза выхода	Подтягивание колена толчковой ноги под одноименное плечо	Поза над планкой	Мышцы задней поверхности бедра и сгибатели бедра толчковой ноги
	Поза над планкой	Удержание позы над планкой и приземление на плечо маховой стороны тела с перекатом на спину	Поза приземления	-
Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»	Поза бега	Располагаясь боком к планке со стороны маховой ноги, одноименный подъем плеч, рук и маховой ноги	Поза выхода	Мышцы плечевого и тазового пояса, сгибатели бедра маховой ноги
	Поза выхода	Подтягивание стопы толчковой ноги под таз	Поза над планкой	Мышцы задней поверхности бедра толчковой ноги
	Поза над планкой	Разгибание ног в колене и приземление на спину	Поза приземления	Мышцы разгибатели бедра

ИНФОРМАЦИОННАЯ МАТРИЦА КАК СПОСОБ ОПИСАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В КАРАТЕ

С. Г. Сергеев, А. И. Пьянзин

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет

им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

sensei21rus@mail.ru

В каждом спортивном упражнении существуют свои наиболее благоприятные условия для эффективного использования внешних и внутренних сил в перемещении тела. Перемещение есть прохождение тела человека через бесчисленное количество положений (или поз) при выполнении целостного движения. В биомеханике под «позой» понимается относительное расположение звеньев тела в пространстве. Различают позы статические и динамические.

Среди разнообразных поз имеются ключевые позы, обеспечивающие максимальное участие внешних сил в перемещении тела и предопределяющие последующие движения, и второстепенные позы, отражающие степень перехода от одной ключевой позы к другой. Они сопровождаются соответствующими ощущениями (равновесия, отсутствия закрепощенности, готовности к действию, расположения веса тела на опоре) и работой мышц (направленной на сохранение этих положений и переход от одного положения к другому).

Основными критериями для выделения ключевых поз того или иного движения человека, являются: наличие равновесия, высокий уровень потенциальной энергии и максимальная упругость мышечно-связочного аппарата.

Находясь в состоянии равновесия, человек не тратит энергию на лишние движения кроме тех, которые необходимы для его коррекции. При выполнении того или

иного движения ключевые позы являются динамическими, когда тело быстро проходит через них. Вместе с тем, в процессе обучения технике при выполнении имитационных упражнений ключевые позы могут рассматриваться и как статические с их более продолжительной фиксацией, чем в изучаемом упражнении.

Для более детального понимания состава технических действий карате нами была создана информационная матрица (рисунк 1), которая содержит варианты возможных положений туловища и конечностей.

Матрица представлена в виде таблицы, и условно представляет собой человеческое тело. В верхней части центральный столбец содержит возможные варианты положений туловища и головы, а столбцы справа и слева от центрального – это правая и левая верхние конечности. «Верхняя конечность» содержит перечень возможных положений для: руки, предплечья и кисти. В нижней части центральный столбец содержит возможные варианты стоек, а столбцы справа и слева от центрального – это правая и левая нижние конечности. «Нижняя конечность» содержит перечень возможных положений для ноги, колена и стопы.

Кроме того, положения звеньев верхней части тела сгруппированы по следующим признакам: степень сгибания, направленность, высота подъема, разворот.

	левая				правая		
	кисть	предплечье	рука	ловище и голо	рука	предплечье	кисть
степень сгибания	сжата в кулак		прямая	спина прямая	прямая		сжата в кулак
	раскрыта		плечи немного	отклонено в ст	полусогнута		согнута
	ладонью вверх		согнута	таз вперед	согнута		ладонью вверх
					согнута под острым углом		ладонью вперед-вовнутрь
	ладонью вниз						ладонью наружу
							ладонью вниз
направленность		локоть книзу	вытянута вперед		вытянута вперед	локоть книзу	
			вытянута вперед книзу		вытянута вперед	наружу	
			перед грудью		перед грудью		
			перед туловищем		перед туловищем		
			параллельно другой руке		параллельно другой руке		
			скрещена		скрещена		
высота подъема		внешняя часть	на уровне плеча		на уровне плеча		кончики пальцев на уровне виска
	на уровне головы					локоть на уров	на уровне головы
						середина пред	на уровне шеи
	над надплечьем						над надплечьем
							внешнее ребро ладони на надпл
	на уровне плеча						на уровне плеча
	под подмышкой						кончики пальцев на уровне плеч
							под подмышкой
	чуть выше локтя другой руки						на уровне груди
	прижата к предплечью другой руки						чуть выше локтя
разворот	супинирована			голова повернута вправо			чуть выше локтя другой руки
				развернуто влево			на уровне живота
				развернуто внутрь			на поясе
				развернуто наружу			супинирована
	стопа	колено	нога	стойка	нога	колено	стопа
амплитуда сгибания			на ширине пле	прямая			
			полусогнута	полусогнута			
			образует дугу	образует дугу			
			согнута	согнута			
			в колене	в колене			
			в тазобедренном суставе	в тазобедренном суставе			
направленность				согнута под острым углом			вытянута вперед
							оттянута
							натянута
							носок на себя
							подошва вовнутрь
высота подъема		на уровне носка стопы			на уровне жив	на уровне носк	внешнее ребро стопы прямо
						чуть выше другого	внешнее ребро стопы книзу
разворот	вперед				медиальная пс	вперед	вперед
	вперед-всторону					вовнутрь	вперед-всторону
	всторону						
опора	пяткой вперед						
	на всей стопе						на передней части

Рисунок 1

Информационная матрица

Положения звеньев нижней части тела сгруппированы по следующим признакам:

степень сгибания, направленность, высота подъема, разворот, опора.

Общее количество вариантов положений звеньев тела представлено в [таблице 1](#).

Ввиду того, что удары выполняются ведущей рукой (как правило, правой), число возможных положений правой руки больше по сравнению с левой. Однако при

этом, одинаковые положения для правой и левой руки или кисти расположены в одной строке матрицы. Поэтому часть ячеек матрицы остается пустыми.

Положения ног также учитывают асимметричность стоек.

Таблица 1

Общее количество вариантов положений звеньев тела при выполнении технических действий в карате

Левая сторона			Голова и туловище	Правая сторона			Итого
Кисть	Предплечье	Рука		Рука	Предплечье	Кисть	Верхняя часть
13	2	9	8	12	4	24	72
Стопа	Колено	Нога	Стойка	Нога	Колено	Стопа	Нижняя часть
5	1	5	1	10	4	10	36

Матрица представляет собой способ схематического описания положения тела. Поскольку при выполнении технического действия каратист меняет положения тела, изменяется и состав матрицы.

На [рисунках 2-4](#) представлены примеры технических действий каратиста, имеющие в своем составе от двух до четырех ключевых поз:

- поза начала технического действия;
- промежуточная поза технического действия (если есть);
- поза окончания технического действия;
- поза возврата в исходное положение (если есть).

Для удобства визуального восприятия технического действия каждая матрица сопровождается фотографией.

Каждая поза описывается строго определенным набором элементов (нехарактерные для позы элементы из матрицы удалены). Это дает нам возможность:

- сопоставлять позы между собой, выявлять сходства и различия между ними;
- выделять стабильные и вариативные элементы для групп поз и технических действий;
- определять, за счет каких вариативных элементов осуществляется переход от одной позы к другой.

Информационная матрица, благодаря своей наглядности и схематичности, способствует более глубокому пониманию состава технических действий, что облегчает их классификацию. А это, в свою очередь, упрощает поиск перечня элементарных характеристик позы, интегрирующей целый класс однотипных технических действий.

	левая рука					правая рука					
	кость	предплечье	рука	локоть и гол	рука	кость	предплечье	рука	локоть и гол	рука	кость
статус, сгибание	сгибание в локте		сгибание		сгибание	сгибание в локте		сгибание		сгибание	сгибание в локте
направленность										направленность вправо	
высота подъема	на уровне плеча					на уровне плеча					на уровне плеча
разворот						на уровне плеча					на уровне плеча
амплитуда сгибания			сгибание в локте	сгибание в локте	сгибание в локте			сгибание в локте	сгибание в локте	сгибание в локте	сгибание в локте
направленность											
высота подъема	на уровне плеча					на уровне плеча					на уровне плеча
разворот						на уровне плеча					на уровне плеча
опора											

Рисунок 2

Гьяку-цуки

	левая рука					правая рука					
	кость	предплечье	рука	локоть и гол	рука	кость	предплечье	рука	локоть и гол	рука	кость
статус, сгибание	сгибание в локте		сгибание		сгибание	сгибание в локте		сгибание		сгибание	сгибание в локте
направленность										направленность вправо	
высота подъема	на уровне плеча					на уровне плеча					на уровне плеча
разворот						на уровне плеча					на уровне плеча
амплитуда сгибания			сгибание в локте	сгибание в локте	сгибание в локте			сгибание в локте	сгибание в локте	сгибание в локте	сгибание в локте
направленность	направленность										направленность
высота подъема	на уровне плеча					на уровне плеча					на уровне плеча
разворот						на уровне плеча					на уровне плеча
опора											

Рисунок 3

Ой-цуки

	левая рука						правая рука						левая нога						правая нога					
	начать	продолжение	рука	рука	рука	рука	начать	продолжение	рука	рука	рука	рука	начать	продолжение	нога	нога	нога	нога	начать	продолжение	нога	нога	нога	нога
степень сгибания	начать в руке		начать в руке		начать в руке		начать в руке		начать в руке		начать в руке		начать в руке		начать в руке		начать в руке		начать в руке		начать в руке		начать в руке	
направленность																								
высота подъема	начать в руке						начать в руке						начать в руке						начать в руке					
разворот																								
акцентированность																								
направленность																								
высота подъема	начать в руке						начать в руке						начать в руке						начать в руке					
разворот																								
опора																								

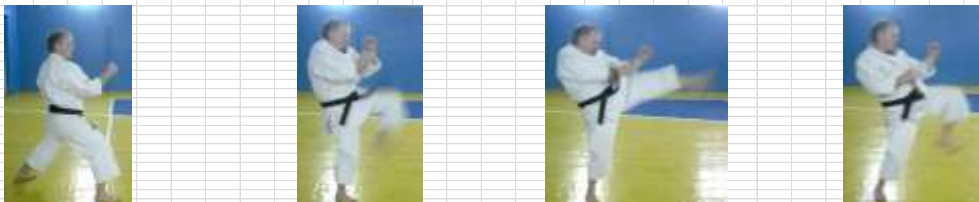


Рисунок 4
Мае-гери

АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Александров Юрий Михайлович, тренер-преподаватель, МБОУДОД СДЮШОР №11 (бокс), г. Тольятти

Алексеева Надежда Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры ОПД, Филиал ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Новочебоксарске, учитель, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2», г. Новочебоксарск

Антонова Татьяна Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Белов Николай Петрович, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Бурцева Евгения Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)» в г. Новочебоксарске

Бурцев Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Волкова Татьяна Ивановна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Гаврилов Константин Геннадьевич, аспирант, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова», г. Ульяновск

Герасимов С., студент факультета физической культуры, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Горлова Людмила Алексеевна, старший преподаватель кафедры физической культуры, аспирант, ГОУ ВПО «Ульяновский государственный университет», г. Ульяновск

Григорьев Дмитрий Владимирович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия», г. Чебоксары

Гущин Николай Семенович, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Зорин Сергей Дмитриевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Иванова Надежда Павловна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия», г. Чебоксары

Игошина Нелли Витальевна, Мастер спорта СССР, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Кантышев Анатолий Викторович, ассистент кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия», г. Чебоксары

Кириллов Е. А., студент факультета физической культуры, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Кожанов Владимир Виссарионович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Колесник Игорь Степанович, Мастер спорта СССР, президент федерации бокса Ульяновской области, доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова», г. Ульяновск

Кострюков Вячеслав Вадимович, кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер Чувашской Республики, Президент федерации пауэрлифтинга Чувашской Республики, МБОУ ДОД «ДЮСШ имени Олимпийского чемпиона В. С. Соколова», г. Чебоксары

Кузнецова Фрида Георгиевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова», г. Чебоксары

Махмутова Регина Ринатовна, аспирант, Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Уфа

Назаренко Александр Владимирович, кандидат экономических наук, доцент, декан факультета технологии и дизайна, ФГБОУ

ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова», г. Ульяновск

Никитина Елена Валентиновна, Мастер спорта РФ, кандидат педагогических наук, Филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)» в г. Новочебоксарске

Пестряева Людмила Шейиздановна, кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВПО «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия», г. Чебоксары

Петрова Татьяна Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Пьянзина Надежда Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Пьянзин Андрей Иванович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Романова Екатерина, студент факультета физической культуры, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Румянцева Эльвира Римовна, доктор биологических наук, профессор, заместитель директора по инновационной и научной работе, Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Уфа

Сергеев Сергей Геннадьевич, аспирант кафедры теоретических основ физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Сидорова Марина Григорьевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова», г. Чебоксары

Симень Владимир Петрович, кандидат педагогических наук, доцент, научный сотрудник кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Сластя Александр Викторович, аспирант, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова», г. Ульяновск

Сокунова Светлана Феликсовна, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической культуры, ГОУ ВПО «Ульяновский государственный университет», г. Ульяновск

Сударев Дмитрий, студент факультета физической культуры, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Чапурин Михаил Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, АНО ВПО ЦС РФ «Российский университет кооперации», Чебоксарский кооперативный институт (филиал), г. Чебоксары

Шиленко Ольга Витальевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Шмыков Николай, выпускник факультета физической культуры, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Шнайдер Марина Генриховна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова», г. Чебоксары

Щербакова Тамара Аркадьевна, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия», г. Чебоксары

Яковлева А., студент факультета физической культуры, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ПО МЕСТУ РАБОТЫ И МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ГРАЖДАН		3
Антонова Т. В., Кириллов Е. А.	Педагогические условия развития внимания у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр	4
Белов Н. П.	Развитие вольной борьбы в Чувашской Республике	8
Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Гущин Н. С.	Критерии и показатели развития структурных компонентов спортивной культуры личности	10
Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Зорин С. Д.	Организация занятий студентов избранным видом спорта в процессе личностно ориентированного физического воспитания	13
Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Игошина Н. В.	Специфические особенности личностно ориентированного физического воспитания студентов на основе избранного вида спорта	16
Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Пьянзина Н. Н.	Программное обеспечение личностно ориентированного физического воспитания на основе избранного вида спорта	19
Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Чапурин М. Н.	Личностно ориентированный подход в физическом воспитании студентов вуза	22
Герасимов С., Волкова Т. И.	Влияние введения в занятия со школьниками элементов оздоровительной системы «Цигун» на их физическое развитие и физическую подготовленность	24
Горлова Л. А., Сокунова С. Ф.	Применение физических нагрузок различной направленности у студентов в процессе физического воспитания	28
Григорьев Д. В., Кантышев А. В.	Определение мотивации студентов к занятиям физической культурой	31
Зорин С. Д., Бурцев В. А.	Наставничество как условие для совершенствования педагогического мастерства молодого специалиста по физической культуре и спорту	34
Кожанов В. В., Антонова Т. В.	Проблемы формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов	38
Пестряева Л. Ш., Иванова Н. П.	Применение активных методов обучения в процессе преподавания спортивно-физкультурных дисциплин	44
Петрова Т. Н., Сударев Д.	Актуальность истории развития волейбола в Чувашской Республике	46
Петрова Т. Н.	Становление волейбола в Чувашии в довоенные годы	48
Романова Е., Волкова Т. И.	Методы педагогического контроля в физическом воспитании старшеклассников	50
Шиленко О. В., Пьянзин А. И.	Учебная программа спортивно-ориентированного физического воспитания студенток на основе фитнес-аэробики	53
Щербакова Т. А.	Применение физических упражнений для развития познавательных процессов у детей старшего дошкольного возраста	58

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ		70
Александров Ю. М., Колесник И. С.	Критерии оценки эффективности соревновательной деятельности квалифицированных боксеров	71
Алексеева Н. И.	Проблема преодоления межличностных конфликтов в спортивных командах	77
Белов Н. П.	Применение средств развития специальной выносливости на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей борца вольного стиля	81
Кострюков В. В., Пьянзин А. И.	Содержание специальной силовой подготовки квалифицированных пауэрлифтеров на основе использования упражнений с переменными отягощениями	83
Махмутова Р. Р., Румянцева Э. Р.	Особенности нервной деятельности высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата по результатам теппинг-теста	86
Пьянзин А. И., Пьянзина Н. Н.	Анализ выступления чувашских спортсменов на Олимпийских играх 2012 года в Лондоне	90
Симень В. П.	Анализ постановки задач на этапах многолетней спортивной подготовки гиревиков	94
Сластя А. В.	Значимость формирования двигательной памяти как основополагающего компонента афферентного синтеза при занятиях боксом	102
Шмыков Н. А., Пьянзин А. И.	Основные направления совершенствования эффективности работы физкультурно-спортивных организаций Чувашской Республики (на примере ДЮСШ)	107
Яковлева А., Волкова Т. И.	Эффективность использования метода круговой тренировки в тренировочном процессе дошкольников, занимающихся спортивной гимнастикой в группе начальной подготовки	111
ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА		114
Назаренко А. В., Гаврилов К. Г.	Перспективы дальнейшего развития системы экологического образования	115
Шнайдер М. Г., Кузнецова Ф. Г., Сидорова М. Г.	Роль биоэнергетики природного ландшафта в формировании физической культуры студенческой молодежи	121
МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ		126
Никитина Е. В., Пьянзин А. И.	Содержание обучения технике легкоатлетических упражнений на основе освоения ключевых поз	127
Сергеев С. Г., Пьянзин А. И.	Информационная матрица как способ описания технических действий в карате	133
АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ		138

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И
СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Материалы Республиканской заочной интернет-конференции
(Чебоксары, 12 декабря 2013 г.)

Усл. печ. л. 11,25.

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический
университет им. И. Я. Яковлева»
428000, Чебоксары, ул. К. Маркса, 38
