

Министерство образования и науки Российской Федерации
Министерство спорта Российской Федерации
Южно-Уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса

Ч51
И665

ИННОВАЦИИ В СПОРТЕ, ТУРИЗМЕ И ОБРАЗОВАНИИ

icISTIS 2016

Материалы I Международной конференции
8–10 декабря 2016 года, Челябинск

Под редакцией В.В. Эрлиха, А.П. Исаева, А.И. Федорова

Челябинск
Издательский центр ЮУрГУ
2016

УДК 796(063) + 338.48(063)
ББК Ч51.я43 + Ч518.1.я43
И665

Рецензенты:

Д.Г. Миндияшвили, академик Российской академии образования,
Заслуженный тренер Российской Федерации,
доктор педагогических наук, профессор,
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, Красноярск;

В.И. Павлова, академик Российской академии естествознания,
доктор биологических наук, профессор,
Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет, Челябинск.

Редакционная коллегия:

Р.А. Абзалов, Д.В. Викторов, А.П. Исаев, С.И. Логинов,
А.Н. Ненашева, В.Н. Пристинский, Ю.Н. Романов,
И.П. Сивохин, Т.Н. Третьякова, А.И. Федоров,
А.В. Шевцов, В.В. Эрлих.

И665 **Инновации в спорте, туризме и образовании – icISTIS 2016:**
материалы I Международной конференции (8–10 декабря 2016 го-
да) / под редакцией В.В. Эрлиха, А.П. Исаева, А.И. Федорова. –
Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2016. – 226 с.

В сборнике материалов I Международной конференции «Инно-
вации в спорте, туризме и образовании» – icISTIS 2016 представ-
лены результаты теоретических и экспериментальных исследова-
ний, посвященных актуальным проблемам подготовки квалифици-
рованных спортсменов и спортивного резерва, вопросам совер-
шенствования процесса физического воспитания детей, подростков
и учащейся молодежи; модернизации системы подготовки специа-
листов в сфере физической культуры, спорта и туризма; вопросам
развития индустрии туризма и сервиса.

Для специалистов в сфере физической культуры, спорта и
туризма, преподавателей вузов и факультетов физической куль-
туры, тренеров по видам спорта, аспирантов, магистрантов и
соискателей.

УДК 796(063) + 338.48(063)
ББК Ч51.я43 + Ч518.1.я43

СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ И СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Алексеев К.А., Епишев В.В., Хуснутдинова А.А. Временные и угловые параметры положения коленных суставов у квалифицированных тяжелоатлетов при выполнении рывка	7
Андрушишин И.Ф., Денисенко Ю.П., Гераськин А.А. Метод социометрии и практические возможности его использования в командных видах спорта	12
Головченко О.П., Литвинов Р.В. Модель «потребного будущего» для футболистов 13–14 лет	18
Ковш Н.А., Сланов А.С. Моделирование психологической подготовки юных пловцов	30
Митусова Е.Д. Инновационные преобразования муниципальных детско-юношеских спортивных школ Московской области в организации спортивной подготовки	38
Чаюн Д.В. Анализ содержания соревновательных программ в спортивной аэробике	43

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Абрамов Э.Н. Рекомендации по созданию условий для осуществления инновационно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта на региональном уровне	50
Бекмухамбетова Л.С., Досмухамедова М.М. Социально-педагогические аспекты здорового образа жизни школьников г. Костаная	57
Ботагариев Т.А., Кубиева С.С., Мамбетов Н., Азаматова Ж., Срымов Р.М. Особенности формирования компетенций при использовании информационно-коммуникационных технологий на занятиях по волейболу в Назарбаев интеллектуальной школе	70
Быков В.С., Киекпаева К.Б., Целищев В.Ю. Эффективность дополнительных занятий по физическому воспитанию юношей в образовательных учреждениях	79

Громов В.А., Джим Е., Шайхетдинов Р.Г.	
Востребованность в инновациях междисциплинарного обучения	89
Мещерякова И.Б., Севастьянов Д.Ю., Смирнов А.В.	
Предпосылки готовности студентов к здоровьесбережению	97
Федь И.А., Пристинский В.Н.	
Кардиоселективные β -адреноблокаторы в комплексной реабилитации лиц с инфарктом миокарда	106
Федоров А.И., Исергепов К.Ш., Мельникова О.В.	
Современная школа и здоровье подростков: проблемы и пути их решения	112
Фролов Е.Е., Фролова О.В.	
Состояние и перспективы развития физической культуры в Российской Федерации	117
Хоменко Р.В., Рыбаков В.В., Антропова Е.В., Гайнуллин Р.А., Абзалилов Р.Я.	
Двигательная активность и здоровье современного человека	122
Черепов Е.А., Кiekпаева К.Б.	
Взаимосвязь социально-психологического климата в классе со здоровьем ученика	142
Шарманова С.Б., Орешкова Е.В.	
Подвижные игры как средство формирования основных и специфических функций стоп на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в художественной гимнастике	148

ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Безносюк А.А.	
Контекстное обучение при подготовке современного учителя физической культуры	158
Викторов Д.В., Комкова И.А., Корнеева С.В.	
Интроекция как мотивационный компонент физкультурного образования студентов ЮУрГУ	162
Викторов Д.В., Смирнова Л.В., Целищева Е.И.	
Интроекция как условие эффективности физкультурного образования	168
Викторов Д.В., Лешуков В.С., Ярушев Ю.А.	
Интроецированный подход в физкультурном образовании	175
Котова Т.Г.	
Дифференциация обучения спортивных педагогов по дисциплине «Единоборства»	180

Куприна Л.Е.

Подготовка студентов к использованию здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе (на примере эколого-туристских мероприятий) 186

ИНДУСТРИЯ ТУРИЗМА И СЕРВИСА

Мороз Н.А., Третьякова О.В., Созонова Е.Ю.

Рекреационный комплекс в развитии внутреннего туризма 190

Орлова Т.С., Чикурова Т.Ю.

Деятельность туристских корпораций в развитии международного сервиса 195

Сыромятникова Ю.А.

Культурное наследие исторических городов Челябинской области .. 201

Третьякова Т.Н., Беркутова М.Д.

Классификация спелеоресурсов Челябинской области 217

Направление 1

СПОРТ И СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 796.8.015 + 796.01:612

ВРЕМЕННЫЕ И УГЛОВЫЕ ПАРАМЕТРЫ ПОЛОЖЕНИЯ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РЫВКА

К.А. Алексеев, В.В. Епишев, А.А. Хуснутдинова
Южно-Уральский государственный университет,
г. Челябинск, Россия

Целью работы является анализ временных и угловых параметров положения коленных суставов при выполнении рывка. В исследовании приняли участие 5 юношей тяжелоатлетов квалификации мастер спорта. Видеоанализ техники рывка с отягощением 80% от максимального, проводился с использованием высокоскоростной камеры Phantom Miro eX2 и программного обеспечения. Обработка видеозаписи, фиксация времени движения, замер углов проводился в программе «1С-измеритель». Установлено, что фазу фиксации можно условно разделить на два периода: «неустойчивую фиксацию», когда по достижении максимального угла разгибания в коленном суставе, происходит его уменьшение с $170,56 \pm 1,25^\circ$ в среднем на $22-25^\circ$ и фазу «устойчивой фиксации», т. е. возврата к его исходным значениям. Исходя из полученных данных, можно предполагать, что для спортсменов высокой квалификации требуется вводить в тренировочный процесс упражнения на развитие статодинамических силовых качеств.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, рывок, скоростная видеосъемка, угол разгибания коленного сустава.

THE TIME AND ANGULAR POSITION OF THE KNEE FOR SKILLED WEIGHTLIFTERS WHEN PERFORMING THE SNATCH

K.A. Alekseev, V.V. Epishev, A.A. Husnutdinova
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The aim of this work is the analysis of time and angular position of the knee when performing the jerk. The study involved 5 boys weightlifters qualified as masters of sport. Video analysis technology breakthrough with the weights 80% of the max, was performed using high speed camera Phantom Miro eX2 and software. Video editing, time of motion, measurement of angles was carried out in the program «1C-meter». It is established that the commit phase can be divided into two periods: the «fragile

fixation», when the maximum angle of extension in the knee joint, it is out $170,56 \pm 1,25^\circ$ on average $22-25^\circ$ and a phase of «stable fixation», i.e. return to its original values. Based on these data, we can assume that for the sportsmen of high qualification required to enter the training process of exercises for development of static-dynamic power qualities.

Keywords: weightlifting, snatch, high-speed videography, the angle of extension of the knee joint.

Актуальность. Рациональная спортивная техника является необходимым условием в достижении высоких результатов в любом виде спорта. Поэтому одной из главных задач в научных исследованиях по тяжелой атлетике является выбор и обоснование рациональной методики обучения и совершенствования техники подъема штанги [1, 2].

Одним из технически сложных упражнений олимпийского двоеборья является рывок. Поэтому актуальной является задача применения биомеханического анализа структуры рывка, оценки взаимосвязи элементов целостного движения и разработки методики коррекции ошибок в разных фазах рывка.

Цель – выполнить анализ временных и угловых параметров положения коленных суставов при выполнении рывка.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе зала тяжелой атлетики Южно-Уральского государственного университета (Россия, г. Челябинск). В исследовании приняли участие 5 юношей тяжелоатлетов квалификации мастер спорта. Видеоанализ техники рывка с отягощением 80% от максимального, проводился с использованием высокоскоростной камеры Phantom Miro eX2 и программного обеспечения. Каждому испытуемому в область голеностопного, коленного, тазобедренного, плечевого, локтевого суставов и область виска наклеивались специальные светоотражающие маркеры диаметром 10 мм. Камера располагалась на расстоянии 1,5 м от спортсмена и по команде тренера выполнялся рывок и запись с частотой 600 кадров/с. Обработка видеозаписи, фиксация времени движения и замер углов проводился в программе «1С-измеритель» (рис. 1, 2).

В данной работе, мы акцентировали свое внимание на измерение угла в коленном суставе в фазах подсед-фиксация, как, по нашему мнению, самых технически сложных (рисунки 3, 4). Каждый кадр (шаг кадра 0,04 с) был подвергнут обработке при помощи соединения маркерных точек голеностоп – колено – бедро. Программа в автоматическом режиме измеряла угол с учетом кадра видеозаписи и времени, что позволило фиксировать изменение положения коленного сустава во времени.



Рис. 1. Пример получаемой видеозаписи

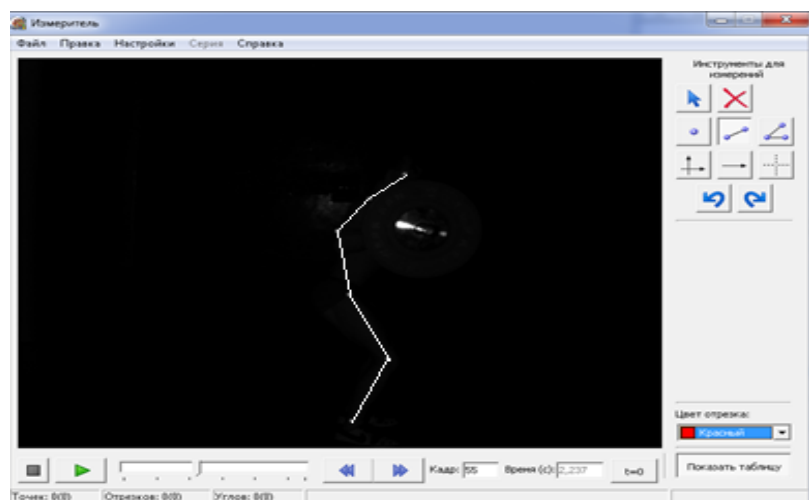


Рис. 2. Пример получаемой видеозаписи с нанесенными линиями

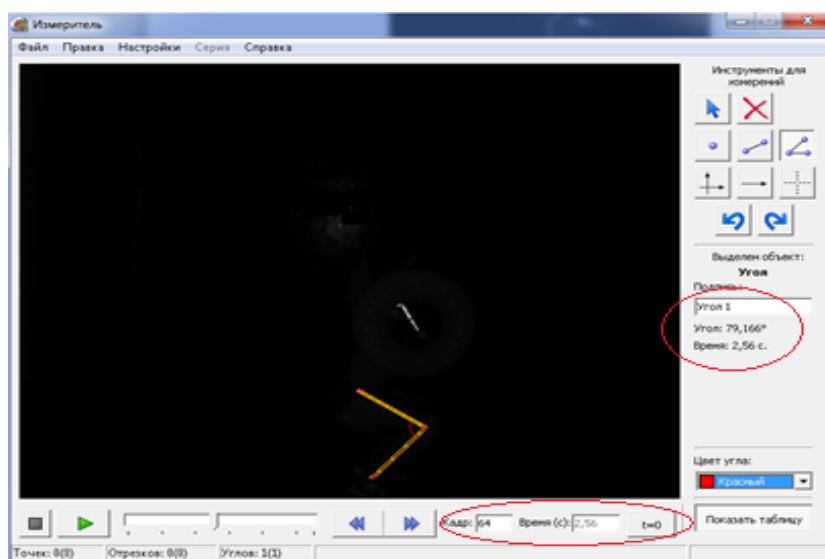


Рис. 3. Пример обработки видеозаписи рывка
(угол в коленном суставе, в фазе подсед)

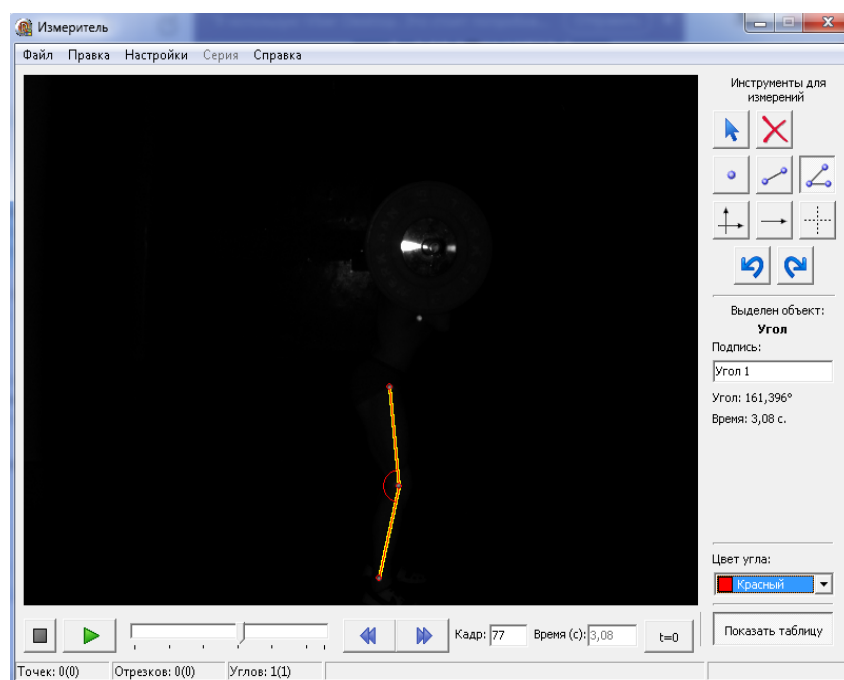


Рис. 4. Пример обработки видеозаписи рывка (угол в коленном суставе, в фазе фиксации)

Результаты исследования. По анализу скоростной видеосъемки мы получили средние параметры выполнения рывка – $86,51 \pm 0,92$ кадров по 0,04 с каждый, что составило 3,46 с. Время до достижение фазы подсед составляло в среднем 2,52 с, тогда как от подсед-фиксация – 0,90 с. На рис. 5 представлены результаты анализа выполнения рывка мастера спорта.

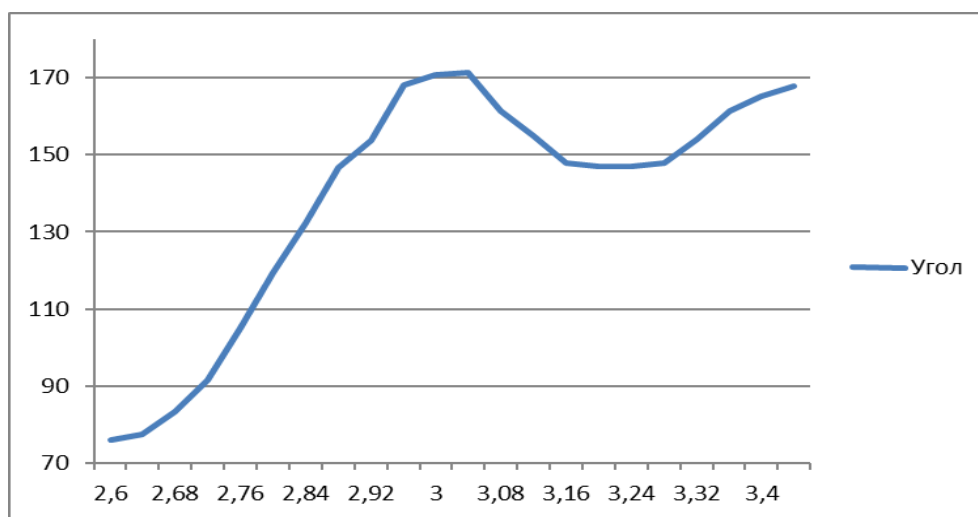


Рис. 5. Изменения угла коленного сустава в рывке в фазах подсед-фиксация

По нашим экспериментальным данным это характерно для тяжелоатлетов такой квалификации (см. рис. 5). На рисунке видно, что фаза подсед начинается с 64 кадра, на 2,56 с выполнения упражнения с положением угла в коленном суставе равном $79,16^\circ$. В дальнейшем, до 76 кадра или за 0,48 с спортсмен

достиг максимального угла разгибания в коленном суставе – $171,32^\circ$, то есть фактически завершил фазу фиксации.

Однако с 77 по 82 кадр или в течение 0,20 с угол в коленном суставе уменьшился на $24,41^\circ$, что можно охарактеризовать как процесс «неустойчивой фиксации». Видимо, в этот момент, после завершения ускорения подъема, на спортсмена начинает действовать сила гравитации и наступает крайне важный момент перехода в фазу «устойчивой фиксации». То есть за 0,20 с спортсмену необходимо максимально стабилизировать свою позицию, причем преимущественно в статодинамическом положении. В случае успешной стабилизации нами зафиксирован период «устойчивой фиксации», с 83 по 86 кадр или 0,12 с.

Заключение. Таким образом, скоростной видеоанализ позволил выявить, по нашему мнению, крайне важный период, условно разделяющий фазу фиксации. Для перехода из «неустойчивой» в «устойчивую фиксацию» от спортсмена требуется развитие не скоростно-силовых, а статодинамических силовых качеств, упражнения на которые необходимо вводить в тренировочный процесс.

Библиографический список

1. Мамий, А.Р. Формирование оптимальной биомеханической структуры подъема штанги от груди / А.Р. Мамий // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 10. – С. 35–37.
2. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.
3. Зулаев, И.И. Структура соревновательной надежности спортсменов / И.И. Зулаев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 50–53.

МЕТОД СОЦИОМЕТРИИ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

И.Ф. Андрущишин¹, Ю.П. Денисенко², А.А. Гераськин³

¹ Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

² Набережночелнинский государственный педагогический университет,
г. Набережные Челны, Россия

³ Омский государственный университет дизайна и технологий,
г. Омск, Россия

Статья раскрывает проблемные аспекты использования метода социометрии в психодиагностике межличностных отношений и подчеркивает трудности, характерные для спортивных команд. Представляет причины, сдерживающие ее повсеместное применение и новый, более экономичный способ обработки социометрической информации. Наглядно показано преимущество нового способа обработки полученной информации.

Ключевые слова: социометрия, выборы, социоматрица, причины выборов.

SOCIOMETER METHOD AND PRACTICAL POSSIBILITIES TO USE IN TEAM EVENTS WITH THE SPORT

I.F. Andruschishin¹, Y.P. Denisenko², A.A. Geraskin³

¹ Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

² Naberezhnye Chelny State Pedagogical University,
Naberezhnye Chelny, Russia

³ Omsk State University of Design and Technology, Omsk, Russia

The article reveals the problematic aspects of the use of sociometry method in psychological diagnostics of interpersonal relations and emphasizes the difficulties specific to sports teams. It represents the reasons hindering its widespread use and the new, more cost-effective way sociometric data processing. Clearly shows the advantage of a new way of processing the information received.

Keywords: sociometry, elections, sociomatrix, electoral reasons.

Психодиагностика социально-психологических факторов в командно-игровых видах спорта – одна из приоритетных задач спортивной психологии, в связи с тем, что они являются самым сложным объектом педагогической деятельности. В психодиагностическом смысле сложность этого объекта заключается в том, что социально-психологические методики, как правило, очень объемны, требуют много времени для выполнения, трудны в обработке и интерпретации и с большим трудом поддаются количественным измерениям и стандартизации. В спортивной практике сложность психодиагностики социально-психологических факторов усугубляется еще и тем, что один и тот

же состав команды сохраняется, чаще всего, непродолжительное время. Причины такого непостоянства имеют по большей части объективный характер (травмы, переходы игроков, окончание срока контракта, успешность выступления команд и т.д.).

Несмотря на имеющиеся трудности, психология спорта располагает достаточно большим арсеналом методик выявляющих различные аспекты межличностных отношений в системах «спортсмен – спортсмен» и «тренер – спортсмен» и получение информации в этой сфере значительно облегчает тренеру поиск методов корректного педагогического воздействия на спортсменов [4, 5, 6, 8, 10, 13, 14].

Простым, но в то же время достаточно надежным методом является социометрия. В психологической литературе иногда высказываются критические замечания о ее валидности, тем не менее, в сочетании с другими методами социометрия является одной из методик, наиболее часто используемых в спорте [2, 3, 4, 7, 9, 11].

Однако следует сказать, что в спортивной практике применение социометрической методики зачастую сдерживается тем, что традиционная матрица, используемая для обработки и представления полученных данных, громоздка (при количественном составе команды более 12 человек) и трудна для восприятия тренера и первичного анализа информации. Кроме того, существенно страдает цельность представляемой картины [1, 12].

Предлагаемый нами способ представления социометрической информации в определенной степени устраняет недостатки традиционной социометрической матрицы, в основе которой лежит использование принципа шахматной таблицы.

На примере одного из обследований команды волейболисток, показывается способ обработки и представления данных, используемый нами.

Ниже показан фрагмент заполненной анкеты одной из спортсменок, необходимый для демонстрации предлагаемого способа.

Поставьте в порядке значимости четырех игроков, с которыми вам больше всего нравится вместе выступать в команде. На первое место поставьте того игрока, с которым больше всего любите вместе играть, и т.д.

Фамилия, имя:	Кн-ва	
1. __ Л-ва __1, 4, 5		_____
2. __ Н-ко 1, 3, 5		_____
3. __ Ч-на 1, 4, 7		_____
4. __ К-ва __1, 3		_____

Рядом с фамилией каждого поставьте цифры, обозначающие причины, из-за которых вы сделали соответствующий выбор.

1. Она – отличный игрок
2. Мы хорошо понимаем друг друга в игре, так как мы хорошие друзья
3. У нее бойцовские качества, и она играет с полным напряжением сил
4. Она корректный и благородный игрок

5. Она самоотверженно играет
6. Хорошо выполняет задачи, которые заранее наметили
7. Я могу на нее положиться в решающие моменты игры
8. Прочее (укажите, что именно)

Для обработки и представления данных вместо матрицы используется демонстрационная табл. 1, имеющая следующий вид. В головке боковика две колонки. Первая колонка – номера по порядку, вторая – фамилии игроков команды, принимающих участие в исследовании. В заголовках граф, располагающихся правее головки боковика, вместо указания номеров выбираемых игроков (их число в обычной матрице зависит от количественного состава команды), вписываются баллы, обозначающие номер выбора (места) в анкете, т.е. 4 балла соответствуют первому месту в выборе, 3 балла – второму месту, 2 балла – третьему месту и 1 балл – четвертому месту. Если необходимо делать 5 выборов, то в этом случае увеличивается количество заголовков граф и за первое место в выборе игрок будет получать 5 баллов.

Под каждым заголовком располагаются два подзаголовка. В левый столбец подзаголовок вписывается номер выбираемого игрока. В правый столбец, причины, по которым выбран данный игрок. Таким образом, получается 8 столбцов, куда вписываются напротив фамилий игроков те данные, которые они пишут в анкете. К примеру, игрок Кн-ва (№ 4) сделала в анкете следующие выборы. На первое место она поставила игрока, стоящего в списке социоматрицы под номером 3, на второе место – под номером 6, на третье место – под номером 2 и на четвертое место игрока под номером 1. Переносим эти данные в подготовленную социоматрицу следующим образом. В левый столбец, располагающийся под заголовком с цифрой 4 (она обозначает число баллов, которое получает выбранный игрок) напротив фамилии игрока Кн-ва ставим номер игрока, которому она отдала первое место, т.е. игроку № 3. В правом столбце указываем причины, по которым Кн-ва выбрала игрока № 3, внося в графу соответствующие номера причин (1, 4, 5). Далее в левый столбец под заголовком с цифрой 3 (обозначает количество баллов, получаемых игроком, которому отдано второе место в выборе) вносим игрока № 6 и в правом столбце причины (1, 3, 5). Аналогичным образом вносятся данные выборов под заголовки с цифрами 2 и 1. Обработав все анкеты игроков команды, получаем таблицу следующего вида (столбцы 1–10). Сумма баллов, набранных конкретным игроком, подсчитывается путем сложения баллов в каждом из четырех столбцов, указывающих номера игроков, и нахождения общей суммы. Пример. Игрок К-ва (№ 1), в первом столбце под цифрой 4, указана 9 раз. Умножаем это на 4 балла, получаем 36 баллов. В первом столбце под цифрой 3 игрок № 1 встречается один раз. Умножаем один на 3 балла, получаем 3 балла. И в первом столбце под цифрой 2 и под цифрой 1 игрок № 1 встречается по одному разу. Умножая 1×2 , получаем 2 балла и $1 \times 1 = 1$ балл. Суммируя результаты четырех столбцов, получаем: $36 + 3 + 2 + 1 = 42$ балла. Этот результат записываем напротив ее фамилии в столбец, обозначенный в таблице как « Σ баллов». Также находятся суммы баллов остальных игроков.

Таблица 1

Образец представления социометрической информации в команде волейболисток

№	Ф.И.	4 балла		3 балла		2 балла		1 балл		голлов [✓]	выборов [✓]	Ранг	Номер причины выбора																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		№ игрока	причина выбора	№ игрока	причина выбора	№ игрока	причина выбора	№ игрока	причина выбора				1	2	3	4	5	6	7	8	Σ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
1	К-ва	3	3		6		2		8		2		42	12	I																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														</

Примечание: (*) – отсутствие причины выбора у спортсменки

Подсчет суммы выборов каждого игрока более прост. Нужно лишь подсчитать сколько раз встречается конкретный игрок в каждом из четырех столбцов и найти их сумму. Игрок К-ва встречается в левом столбце 9 раз, и в остальных трех левых столбцах по одному разу. Соответственно общая сумма выборов этого игрока составит 12. Это число записываем в соответствующую графу « Σ выборов», напротив ее фамилии.

По сумме баллов определяется ранг игрока в команде. Если сумма баллов у двух и более игроков одинаковая, то более высокий ранг присваивается игроку с большим количеством выборов. Если и эти два показателя одинаковы, то в этом случае следует учитывать значимость выборов у этих игроков, и предпочтение отдается тому, у кого число первых выборов больше. Как правило, этих трех условий хватает, чтобы избежать одинаковых рангов. Но если и их недостаточно, то начинают сравнивать вторые, а затем и третьи места (позиции) в выборах. Бывает, как и в данном исследовании, что не удастся избежать одинаковых рангов. Тогда, в случае необходимости (чаще всего для исследовательских целей) следует прибегнуть к другим методам ранжирования или повторному проведению обследования через определенное время.

Такой принцип построения таблицы позволяет компактно использовать занимаемое пространство, что весьма актуально для сохранения в полном объеме полученной информации и изучения динамики развития межличностных отношений в спортивной команде. Очень удобно, что вся информация о конкретном игроке располагается в одной строке. Кроме того, сразу заметно, какие игроки занимают первые и вторые места при выборе, на что в первую очередь обращается внимание в процессе анализа. Достаточно первого взгляда на таблицу, чтобы заметить, что из 17 игроков 9 человек поставили игрока № 1 на первое место в своих выборах. Это служит веским основанием для утверждения, что данный игрок занимает лидирующее положение в команде, поскольку на остальные 9 первых мест претендует 17 спортсменов.

Если учесть также, что данный игрок является основным связующим команды, то это еще более подкрепляет высказанное утверждение, потому что всем тренерам известно, насколько велика роль связующего игрока в волейболе. Ведь чаще всего игроки этого амплуа являются неформальными лидерами команды. Очень интересно также, кто реально занимает оставшиеся 9 первых мест. На этих игроков также следует обратить внимание. По всей видимости, это те спортсменки, которые составляют группу ведущих игроков команды. Чтобы увидеть есть ли в команде игроки, которые не набрали ни одного балла, тренеру достаточно посмотреть в столбцы, обозначенные как « Σ баллов» и « Σ выборов». В данном исследовании это игроки под №№ 10 и 11. В действительности это молодые волейболистки, недавно приглашенные в команду и пока не претендующие на место в основном составе, поэтому их отсутствие в числе выбираемых игроков вполне понятно.

В предлагаемой таблице, также как и в традиционной матрице, затруднено проведение анализа взаимных выборов и их наглядного представления. В этом случае для иллюстрации также может быть использована социограмма, построение которой описывается в большинстве источников по социально-психологической литературе [7, 11].

Результаты обработки причин выбора отражаются в этой же таблице с правой стороны. На период обследования наиболее значимы для команды надежность партнеров в игре и проявление ими бойцовских качеств (6-я и 3-я причины). Эти же качества команда отмечает в наибольшей степени у своих лидеров – игроков под №№ 1, 2, 3.

Библиографический список

1. Андрущишин, И.Ф. Практические аспекты применения социометрии в спортивной команде // Материалы межд. научн. конф. психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» / И.Ф. Андрущишин. – М.: РГУФК, 2007. – С. 7–9.
2. Волков, И.П. Метод социограммы в деле изучения коллективно-психологических возможностей / И.П. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 9. – С. 15–16.
3. Волков, И.П. О количественном измерении организованности межличностных взаимоотношений в спорте / И.П. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 9. – С. 7–10.
4. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев. – М.: Физкультура и спорт. – 1984. – 128 с.
5. Кричевский, Р.Л. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе / Р.Л. Кричевский. – М.: Изд-во МГУ, 1985. – 224 с.
6. Мартенс, Р. Социальная психология и спорт / Р. Мартенс. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 18–24.
7. Параносич, В. Психодинамика спортивной группы / В. Параносич, Л. Лазаревич. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 47–58.
8. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 208 с.
9. Bandura, A. Social Learning and Personality Development / A. Bandura, R.H. Walters. – New York: Holt, Rinehart & Winston. – 1983.
10. Miller, N.E. Social Learning and imitation / N.E. Miller, J. Dollard. – New Haven, Conn.: Yale University Press. – 1991.
11. Panda, K.C. Social reinforcement: Theoretical issues and research implications / K.C. Panda. – Psychological Studies, 1981. – P. 55–67.
12. Ressin, J. Effects of social stimulation on human maze learning / J. Ressin, R.W. Husband. – Journal of Abnormal and Social Psychology, 1993. – P. 464–467.

13. Rosenhan, D.L. Effects of social class and race on responsiveness to approval and disapproval / D.L. Rosenhan. – Journal of Personality and Social Psychology, 1996. – P. 253–259.
14. Zajonc, R. Social facilitation / R. Zajonc. – Science, 1965. – P. 269–274.

УДК 378

МОДЕЛЬ «ПОТРЕБНОГО БУДУЩЕГО» ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТ

О.П. Головченко, Р.В. Литвинов

Сибирская государственная автомобильно-дорожная академия,
г. Омск, Россия

В статье анализируется современная ситуация в отечественном футболе и предлагаются пути ее улучшения.

Ключевые слова: футбол, организация, подготовка, двигательные возможности, гол.

THE NEEDS OF THE FUTURE MODEL FOR PLAYERS 13-14 YEARS

O.P. Golovchenko, R.V. Litvinov

Siberian Automobile and Road Academy, Omsk, Russia

In the article analyzed the current situation in the national football and suggests ways to improve it.

Keywords: football; organization; training; motor capabilities goal.

Футбол обладает гипнотической силой. Тяга к нему непреодолима и всеобща просто оттого, что число вариантов исполнения технических приемов и тактических комбинаций практически безгранично. Легкость обращения с мячом, способность отдельных игроков предугадывать ситуации и правильно решать сложнейшие тактические задачи, используя различные розыгрыши мяча и неожиданные приемы, – вот подлинные опознавательные знаки, характеризующие уровень мастерства как отдельных футболистов, так и команд в целом.

Мяч, забитый в ворота противника, – основная и конечная цель усилий любой футбольной команды, смысл и логическое завершение всего происходящего на поле. Гол – это награда за умелые действия, за инициативу, настойчивость и самоотверженность. А для тех, кто его допустил, – горькая расплата за ошибку, за небрежность или секундную слабость.

Любая острая игровая ситуация, в особенности перед воротами, накаляет обстановку, нагнетает азарт и волнение на трибунах, воодушевляет

болельщиков или доводит их до глубокого разочарования. Именно в этом и заключается притягательная сила футбола.

Различными средствами информации футбол сегодня представляется специалистам и всем, интересующимся его достижениями и особенностями, ярко и многогранно. Сегодня футбол является не только интересующей многих спортивной игрой, но и средством большого бизнеса и политики, а заработки игроков и фанатизм болельщиков постоянно интересуют общественность.

Сложность и непредсказуемость ситуаций, спортивные подвиги любимых футболистов и возникших из неизвестности новичков, крушение надежд и прогнозов, рождение новых «звезд» — все это помноженное на фанатизм болельщиков непрерывно увеличивает интерес к этой игре.

В то же время футбол как спортивная игра непрерывно увеличивает число своих сторонников во всех странах и континентах. Активно развивается футбол в Африке, Азии и Северной Америке.

Чем же характерен футбол сегодня?

Большинство известных специалистов считает началом современного этапа в развитии футбола 1973 г., когда голландцы под руководством Ринуса Михелса начали демонстрировать тот самый тотальный футбол, о котором еще в конце 40-х мечтал Б.А. Аркадьев [1]. Тогда на поле действительно появилась команда, где каждый умел делать все. С тех пор прошло более тридцати лет, но такой универсальной команды пока мы не наблюдаем. На сегодняшний день многие страны и клубы пытаются создать подобные команды, но уровень спортивного мастерства исполнителей в них либо сугубо специализирован и индивидуален, а на первое место выходят организация и игровая дисциплина.

Как же оценивается современный футбол представителями науки и каковы по их мнению его ближайшие перспективы?

Главной тенденцией современного футбола является все та же тенденция универсализации игровых функций, требующая совместить во время игры трудно совместимое, а именно: интенсификацию игровой деятельности в связи с необходимостью атаковать и обороняться всей командой, разработку и внедрение новых сложных схем страховки и взаимозаменяемости как основы тактики командного маневра во всех фазах игры, а также равномерное распределение сил в игре между всеми футболистами [2]. Последнее положение сразу ставит под сомнение предыдущие установки, так как оно требует либо наличия полного состава команды абсолютно равного по уровням физической, технической и тактической подготовки, объединенного общим порывом, либо высокой тактической организации команды на базе специализации игровых функций. Последнее направление, естественно, предполагает наличие у любого футболиста технического универсализма и совершенства.

Не случайно дискуссии о взаимоотношениях между универсализацией и специализацией продолжаются по сей день [3], хотя совершенно ясно, что противопоставлять их друг другу нет смысла по ряду причин. Во-первых, в

случае активного участия в обороне или атаке большого числа игроков последнее должно осуществляться квалифицированно. Во-вторых, универсализация обусловлена современными концепциями игры и системой организации клубных и некоторых сборных команд [1, 2]. Однако, специализация игрового потенциала и выполняемых на поле функций, в свою очередь, имеет обычно генетические предпосылки, развитые многолетними тренировками и официальными играми. Более того, именно эта специализация и дает футболу неповторимый и непредсказуемый характер, обеспечивает зрелищность и создает образцы для подражания. Наверное, прав тот, кто советует эти направления не противопоставлять друг другу, а рассматривать их в диалектически как в игре, так и в учебном процессе, тем более, что игровой диапазон и исполнительские возможности игроков определяются в первую очередь индивидуальными биологическими предпосылками и их психомоторикой [4, 5, 6]. Далее предполагается осуществить моделирование тренировочного процесса, программирование подготовки футболистов и алгоритмирование их игровой деятельности на предмет интеллектуализации футболистов, повышения их игрового творчества и тактической культуры [7].

Для того, чтобы взять все эти идеи взять на вооружение, рекомендуется увеличить скоростную выносливость, скорость передвижения игроков, мяча и мышления, использовать специальную скоростную технику, которая исключает длительный контроль мяча футболистом и сокращает временные параметры выполнения технических приемов. Кроме того, требуется интенсивная атлетическая, функциональная и координационная подготовка и хорошая психофизиологическая устойчивость к большим нагрузкам [8–10]. При этом, несмотря на то, что около 80 % времени во время игры футболист перемещается по полю без мяча [11, 12], почти все специалисты и тренеры мира основным методом подготовки декларируют метод специализированной работы с мячом на футбольном поле. Они считают футбол универсальным средством общего и специального развития игроков [2, 13, 14]. А общую организацию тренировок рекомендуется осуществлять на базе известных научно-методических разработок общефизического и спортивного направлений [2, 15–21], что в конечном счете превращается в творческую деятельность конкретных тренеров конкретных команд, базой которой, как правило, являются модели собственного игрового опыта этих тренеров, имеющих не всегда должный объем знаний и опыта для этой работы.

Именно поэтому в отечественном футболе сегодня так мало команд, которые бы демонстрировали современный футбол, и тренеров, способных поднять игровой потенциал и международный престиж национальной команды.

Высококласные футболисты сегодня должны уметь в течении достаточно длительного промежутка времени (90 мин) на достаточно большом игровом пространстве (порядка 60×110 м) непрерывно и достаточно быстро (с мячом или без него) перемещаться по полю с задачей поразить ворота противника. В любое время матча спортсмены должны быть готовы мгновенно принять и

обработать мяч, передать в нужном направлении или забить гол. При этом они должны хорошо ориентироваться в игровой обстановке («видеть поле»), сохранять высокую мобильность и координационную устойчивость, точность паса или удара и тактическую зрелость на уровне антиципации [5].

Что касается времени формирования этих качеств, то, исходя из опыта мирового футбола, началом известности футболистов можно считать достижение ими 17 лет. Наиболее ярким из них является Пеле. Учитывая, что организованные занятия начинаются с 6–7 лет, то необходимым временным промежутком созревания мастера при общеизвестных традиционных методах их подготовки являются 10–11 лет [22].

Таким образом, учитывая длительность и сложность подготовки высококлассных футболистов, этот процесс во всем мире рекомендуется начинать с 6–7 лет, а 17–19-летнем возрасте достойных спортсменов можно делегировать в «большой» футбол [4]. Только вот почему-то большинство специалистов футбола рекомендуют осуществлять этот процесс непосредственно на футбольном поле, где занятия должны так или иначе моделировать игровые ситуации, а характер, объем и интенсивность занятий должны определяться возрастом и спецификой именно футбола [14]. При этом совершенно не учитываются особенности детского развития и формирование целого ряда негативных динамических двигательных стереотипов [10, 20, 23–25], задолго до выхода футболиста в «большой» футбол «обеспечивающих» его отставание от требований будущих игровых ситуаций.

В отношении необходимых двигательных качеств в футболе до сих пор нет должного понимания этого явления. До сих пор большинство специалистов считает необходимыми качествами выносливость, силу, быстроту, специальную координацию и хорошую психофизиологическую устойчивость игроков к большим нагрузкам [2, 11, 12, 14, 26], некоторые добавляют в список необходимых качеств ловкость и подвижность [5, 8, 23]. Уже простое перечисление необходимых качеств вызывает ряд сомнений. Нам кажется, что общей двигательной основой футбола является высокий уровень физической работоспособности, обеспечивающий общую и скоростную выносливость, мышечный тонус, гибкость, а также такие качества (в особенности для опорно-двигательного аппарата), как мощность [24], а также силовая и динамическая выносливость [5, 23–25]. Не случайно Г.А. Ярцев, бывший главным тренером российской сборной на Евро-2004, после проигрыша португальцам отметил в интервью недостаточность у россиян «...мощности и игровой скорости», которые до сих пор нигде не оцениваются и не формируются.

В настоящее время многолетняя система подготовки резервов в отечественном футболе осуществляется в специализированных спортивных школах, руководствующихся в своей деятельности программой и методическими рекомендациями, подготовленными Российским футбольным союзом [27]. Нормативная часть программы является методическим материалом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного

резерва. Программа предусматривает двухлетние циклы по годам обучения, а с 13 лет – еще и периоды годовых циклов. В зависимости от местных условий допускается корректировка учебно-тренировочного процесса.

Тематический учебный план, выполнение которого обязательно, предусматривает осуществление учебно-тренировочного процесса «... на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития» [27, с. 12].

Как видно из содержания программы ее наполнение и насыщенность явно превосходят интеллектуальные и физические возможности подростков 13–15 лет. Даже если предположить, что весь программный материал может быть усвоен в нормированные часы, то по самым скромным подсчетам суточного расхода времени (8 часов сна +2 часа гигиены +3 часа на еду и послеобеденный отдых +8 часов на учебу) при норме в 1022 учебно-тренировочных часов у юного футболиста остается менее двух часов свободного времени в день. Готовить уроки, помогать в семье и ездить на общественном транспорте ему просто некогда. Только при наличии спортивных школ интернатного типа, где быт учащихся совмещен с учебным и тренировочным процессами, подобная программа может поместиться в этих временных рамках. Однако высокая техническая и физиологическая насыщенность программы вызывают опасения на предмет сохранения и повышения здоровья юных спортсменов. Тем более, что в последние годы число умирающих на футбольном поле игроков прогрессирует.

Что же касается обеспечения выполнения существующей программы по разделам физической подготовки, то оно по-прежнему базируется на разработках полувековой давности [27]. Так, раздел физической подготовки для всех возрастных групп состоит из строевых упражнений, общеразвивающих упражнений типа зарядки без предметов, общеразвивающих упражнений с набивными мячами, с гантелями, со штангой, с мешками с песком, различных прыжков в длину и высоту, акробатических упражнений типа кувырков, перекатов и переворотов, подвижных игр и эстафет, а также бега на 30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 и 3000 м (в зависимости от возраста), 6-ти и 12-ти минутные пробеги. Кроме того, рекомендуются спортивные игры, лыжи, плавание и прыжки в воду. При этом дозировки и акценты упражнений, вероятно, должны делать тренеры самостоятельно с учетом своих знаний, опыта и физического состояния юных футболистов.

Более того, дети 10–12 лет должны при выполнении контрольных нормативов бежать 300 м, а более старшие – 400 м. Сам характер бега на эти дистанции предопределяет кислородную недостаточность и предельную частоту сердечных сокращений, что небезопасно не только детям, но и неподготовленным для таких дистанций взрослым. Игра в футбол проходит, в основном, в аэробном режиме при частоте сердечных сокращений до 170

уд/мин [8, 66], а это требует либо корректировки нормативов, либо специальной беговой подготовки юных футболистов.

В разделе специальной физической подготовки так же для всех возрастов рекомендованы многократно повторяемые специальные упражнения [27, с. 29] без объяснения их характера, полезности, объема и интенсивности. К ним авторами отнесены стартовые рывки из различных положений, беговые упражнения для развития скорее внимания, нежели дистанционной скорости, упражнения в виде приседаний, подскоков и прыжков с отягощениями и без них, а также подвижных игр типа «Волк во рву», «Скакуны» и т. п. Кроме того, рекомендованы упражнения для развития специальной выносливости, состоящие либо опять из повторно-переменных прыжков, либо из различных игровых упражнений с мячом, более подходящих для технико-тактической подготовки, так как в этих случаях скорость движения резко падает и о специальной выносливости говорить в этом случае неправомерно.

Аналогичные ситуации имеют место во всех остальных разделах программы и даже примерные циклы занятий содержат только общие рекомендации без учета состояния учащихся и, в зависимости от него, – видов воздействий с расчетом объемов и интенсивности последних. Кроме того, занятия практически не сопровождаются сердечно-сосудистой тонометрией, столь необходимой для контроля растущего организма [19, 24].

Различная научно-методическая литература, посвященная подготовке юных футболистов, к сожалению, содержит многочисленные рекомендации по организации тех или иных занятий непосредственно футболом, тогда, как формированию у юных футболистов необходимых физических качеств практически не уделяется внимания [8, 28, 29]. Вероятно, это связано, во-первых, с недостаточным временным и материально-техническим обеспечением учебно-тренировочного процесса, а, во-вторых, – с недостаточным научно-методическим управлением этим процессом.

За рубежом к физической подготовке футбольного резерва подходят несколько более целенаправленно, хотя должного внимания ей не уделяется. Так, известные словацкие специалисты Л. Качани и Л. Горский [22], рассматривая содержание тренировочных занятий, считают его основными компонентами тактико-техническую, физическую и психологическую подготовки. При этом физической подготовке уделяется гораздо больше внимания, чем в российском футболе. Однако основной задачей в работе с футбольным резервом считается обучение игроков правильным движениям на поле в игровой и в неигровой обстановке. Цель физической подготовки они определяют как достижение и сохранение игроками уровня, позволяющего во время матча добиваться самого высокого результата, а задачами ее должны быть всестороннее развитие двигательной системы игроков и совершенствование специфических двигательных способностей, что опять приводит спортсменов на футбольное поле совершенствоваться в комплексе движений, обязательных в игре [22]. При этом объем и интенсивность нагрузок

они уже определяют количественно через пробегаемые за игру дистанции и выполняемые технические приемы, учитывают пульс и потребление кислорода, расход калорий и потери веса. Они весьма настоятельно требуют постоянно сопоставлять данные о состоянии игрока с характером предлагаемых ему нагрузок.

Весьма интересно их представление о структуре двигательных способностей футболиста, хотя трактовки понятий общей и специальной направленности физической подготовки, а также ее компонентов (сила, быстрота, выносливость, ловкость и так называемая подвижность) несколько своеобразны. Так, силу они считают основой движений человека, делят ее на статическую, динамическую и взрывную, а методики ее развития более рекомендательны, нежели конкретны [22]. Быстрота ими оценивается как скорость выполнения двигательных действий, а компонентами ее представлены быстрота реакции и мышления, выполнения простых и сложных игровых действий, а также взаимодействия игроков на поле. Авторы упоминают о взаимосвязи быстроты со скоростью нервных процессов, но о взаимосвязи ее с сенсорикой человека на предмет формирования необходимого футболисту, например, зрительно-моторного комплекса информации не имеется [22]. Аналогично рассмотрены такие компоненты, как выносливость, ловкость и подвижность – при наличии интересной информации вдруг появляются позиции своеобразного толкования. Так, говоря о выносливости, авторы утверждают, что она развивается только до момента начала утомления, а методики ее развития сведены в общую схему [22]. Ловкость оказалась общей и специальной, где первая являет собой физиолого-психический потенциал, а вторая служит основой технической стороны игровой деятельности. При этом общая ловкость требует первостепенного внимания и должна развиваться во второй половине подготовительного периода, а специальная – на каждом этапе всего подготовительного периода. Что касается подвижности, то этот компонент оказался способностью исполнять движения в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц и состояния нервной системы. А так как с возрастом подвижность снижается, то эти авторы предлагают развивать ее в школьном возрасте и сохранять в дальнейшем. При этом верхний уровень развития подвижности должен обеспечить оптимальное выполнение игровых функций без риска получить травму.

Как все эти советы реализовать (тесты, средства обеспечения и контроля, виды и дозировка упражнений) на практике не известно, а рекомендуемые упражнения и средства больше годятся для развития гибкости и пластичности.

У других зарубежных специалистов по подготовке резервов при внешней видимости полезности их советов собственно физическая подготовка аналогичным образом находится в подвешенном состоянии [11, 30].

Не случайно в докладе Р. Хюсси на конференции УЕФА по проблемам юношеского футбола было отмечено, что решающую роль в спортивном совершенствовании играют не форма и функциональное состояние, а

индивидуальные физические качества и моральный настрой, – то есть нужно просто искать природные таланты. Что касается физической подготовки в возрасте 13–15 лет, то она должна учитывать проблемы полового созревания с его опережающим темпом роста морфологических признаков, нарушением координации движений и сенситивные особенности этого периода [20].

В этом плане весьма показательны высказывания Ю.В. Тюленькова, который более 20 лет работал со сборной командой России по футболу. Он пишет, что большое количество научных исследований в области футбола, где одних диссертаций защищено более 130 наименований, до сих пор не определило теоретико-методические аспекты управления подготовкой, то есть не выработало генеральную линию многолетней подготовки спортсменов в онтогенезе, не создало унифицированной системы контроля и оценки уровня подготовленности футболистов, слабо разработаны методические подходы развития двигательных качеств на отдельных этапах многолетней подготовки, в системе подготовки спортсменов слабо используются достижения науки [2].

А.П. Золотарев впервые в отечественной практике футбола поставил на повестку дня вопрос о необходимости построения методологии многолетней подготовки на основе использования адекватного возрасту юных футболистов комплекса доминантных факторов [14]. Однако основное внимание он в своих разработках все же уделяет не физической, а технико-тактической подготовке на базе учета и вариантности сочетаний игровых приемов.

Сегодня очень многие специалисты считают, что футбол включает в себя все виды двигательной деятельности и за счет беговой основы исключительно благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы. Об этом, в частности, с большим энтузиазмом говорил на 5-м конгрессе футбольной федерации Украины ее президент Григорий Суркис (журнал «Футбол Интер», декабрь 2001 г.). На самом деле футбол требует наличия всех уровней двигательных возможностей человека [5], а положительно влияет на те или иные системы его организма правильно организованный тренировочный процесс.

Вероятно, для практики футбола необходима четкая конкретизация основных понятий и позиций как в смысле самого футбола, так и в смысле подготовки его участников к самой игре. Для этого, мы полагаем, необходимо ответить на следующие вопросы:

1. Кто играет в футбол?
2. Какие умения и навыки необходимы высококлассному футболисту?
3. Какие двигательные качества для этого необходимы?
4. Как эти качества можно оценить и создать?
5. Сколько необходимо времени для их созидания?
6. Каким образом должен быть осуществлен процесс их созидания?

Почему-то многие забывают, что в футбол играют команды не футболистов, а людей со всеми присущими им морфологическими и психофизиологическими особенностями и чем выше ранг играющих команд, тем с большей

интенсивностью, жесткостью и напряжением проходят матчи. А это уже само по себе требует создания действительно адекватной задачам настоящего футбола модели подготовки резервов. И базой такой модели могут быть только необходимые физические качества, а уровень этих формируемых качеств должен заведомо превосходить потребные в игре запросы. В противном случае ни координационной, ни скоростной, ни технической выносливости у футболистов до финального свистка просто не хватит.

Методика тренировки до последнего времени совершенствовалась в основном за счет повышения объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. Спортсмены высокого класса довели их до уровня, близкого к пределу функциональных возможностей организма. Дальнейшее повышение нагрузок может привести к снижению спортивных результатов и ухудшению здоровья спортсменов в связи с переутомлением и перетренировкой. Необходимо повышать эффективность тренировочного процесса за счет улучшения его организации. В первую очередь, – это подбор методов и средств тренировки, а также формирование циклов тренировочного и соревновательного процессов с учетом конкретных условий деятельности спортсмена и состояния его организма [31].

Естественно, говоря о необходимости использования специализированных средств, характерных для определенного вида спорта, необходимо иметь в виду не только известные конструкции тренажеров, но и, в случае необходимости, творчески дорабатывать или создавать специализированные устройства, повышающие эффективность физической подготовки. Тем более что, отечественная школа конструирования и применения технических средств различного назначения, например тренажеров, сконструированных на идее «облегченного лидирования» под руководством И.П. Ратова (ВНИИФК, г. Москва), является прекрасным тому примером [25].

Необходимо отметить, что, несмотря на огромную популярность и массовость футбола, в учебных программах по подготовке его резервов рекомендаций по использованию тренажеров практически не имеется. В то же время сама специфика футбола с его постоянным травматическим воздействием требует своевременного предупредительного физического развития спортсменов и, в первую очередь, их опорно-двигательного аппарата.

В этом смысле подростковый возраст – период максимальных темпов роста всего организма и отдельных его звеньев [4]. Он характеризуется усилением окислительных процессов, резко выраженными эндокринными сдвигами, усилением процесса полового созревания. Интенсивный рост и увеличение размеров тела в этом возрастном периоде получили название второго ростового скачка. Именно в 13–14 лет у мальчиков наблюдается максимальный рост тела в длину, а быстро изменяющиеся пропорции тела приближаются к параметрам, характерным для взрослого человека, усиленно растет мышечная масса, активно совершенствуются мышцы, сухожилия, суставно-связочный аппарат и в основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц [4].

В 13–14 лет существенно возрастают возможности сердечно-сосудистой системы, увеличивается количество гемоглобина и эритроцитов в крови, резко возрастает аэробная производительность, однако экономичность кислородных режимов при физических нагрузках ниже, чем у взрослых [4, 19].

В этом возрасте эффективность использования скоростно-силовых упражнений очень высока [23], но уже к 15 годам она заметно снижается и для сохранения и развития скоростно-силовых качеств нужны специальные тренировки, при планировании направленности, объема и интенсивности которых необходимо обеспечивать их соответствие функциональным возможностям организма юных спортсменов [19].

Что же касается организации скоростно-силовых тренировок юных футболистов, то здесь мы имеем только самые общие рекомендации применения для этой цели легкоатлетических беговых и прыжковых упражнений [2, 8, 28, 32], использование которых в тренировочном процессе предлагается осуществлять, контролируя частоту сердечных сокращений (ЧСС) и максимальное потребление кислорода (МПК) [8].

Безусловно, предлагаемые упражнения имеют право на существование в тренировочном процессе, однако, как показывает практика подготовки отечественных футболистов, им явно не хватает мощности и игровой скорости.

При этом М.Н. Люкшинов настоятельно предлагал определять у футболистов мощность и «взрывную» выносливость мышц ног [32], что, вероятно, должно предполагать каким-то образом организованное в тренировочном процессе совершенствование характеристик опорно-двигательного аппарата (ОДА) спортсменов.

Что же касается физической подготовки футболистов 13–14 лет (модель «потребного будущего» [5]), то, учитывая закономерности формирования динамического стереотипа движений и известные перспективы преобразования системы подготовки спортсменов [25] в наблюдаемом возрастном интервале можно с достаточной правомочностью организовать ее на базе совершенствования скоростно-силовых качеств опорно-двигательного аппарата с помощью специализированных тренажеров, тем более, что для этого есть и предпосылки [4, 25, 33], и технические разработки [23, 25, 34], и опыт реализации [24, 35–37].

А это уже – основа формирования столь необходимых футболисту мощности и физической работоспособности, уровни которых будет превышать игровые потребности и создадут тот запас «прочности», который обеспечит не только качественное выполнение всех необходимых двигательных действий как в процессе матча, так и в течение сезона и (при правильной организации тренировочного процесса) многолетней профессиональной деятельности спортсмена.

Само собой разумеется, что физическая подготовленность футболистов должна в обязательном порядке быть связана с игровыми возможностями

спортсменов, фундаментом которых она является. Без этого создание концепции и модели подготовки футбольных резервов невозможно.

В свое время мы выполнили на практике вышеизложенные предложения, разработав все необходимые элементы этого развития и осуществив их не только в тренировочном процессе, но и на практике футбола в течение пяти лет (есть акт внедрения). При этом физическое состояние футболистов и их практические игровые достижения значительно превзошли ожидания руководителей ДЮСШ. Более того, по достижении 18 лет всем участникам эксперимента была открыта дорога в профессиональный футбол [38].

Библиографический список

1. Арестов, Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов: учебное пособие для высшей школы тренеров / Ю.М. Арестов, М.А. Годик. – М.: Советский спорт, 1980. – 140 с.
2. Аркадьев, Б.А. Тренерское наследие / Б.А. Аркадьев. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 324 с.
3. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.
4. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
7. Головченко, О.П. Формирование физической активности человека: учеб. пособие / О.П. Головченко. – Омск: ИЦ «Арена», 2002. – 442 с.
8. Головченко, О.П. Экспериментальное обоснование конструктивных и педагогических параметров тренажеров типа «Горка» / О.П. Головченко, А.П. Стромов, И.М. Скосырев. – Омск: СибГАФК, 1996. – С. 91–98.
9. Головченко, О.П. Опыт актуализации вузовского физического воспитания: монография / О.П. Головченко. – Омск: СибАДИ, 2009. – 227 с.
10. Головченко, О.П. Физкультурное образование студентов: монография / О.П. Головченко. – Омск: СибАДИ, 2016. – 545 с.
11. Головченко, О.П. Игровой потенциал футболистов / О.П. Головченко, Г.С. Лалаков, С.М. Гринберг, Е.А. Шамов. – Омск: СибГАФК, 2001. – С. 72–74.
12. Головченко, О.П. Формирование физической активности человека: учеб. пособие / О.П. Головченко. – Омск: ИЦ «Арена», 2002. – 442 с.
13. Головченко, О.П. Основы формирования здоровья студентов методами физического воспитания: монография / О.П. Головченко. – Омск: изд-во ОмГМА, – 2007. – 252 с.
14. Зеленцов, А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. – Киев: Здоров'я, 1985. – 134 с.

15. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе / А.П. Золотарев // Теория и практика физической культуры, 1999. – № 3. – С. 20–22.
16. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. 2114 «Физическое воспитание» / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983. – 224 с.
17. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Науч.-метод. пособие / Под ред. Н.М. Люкшинова – 2-е изд., испр., доп. – М: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
18. Карпеев, А.Г. Двигательная координация человека в спортивных движениях баллистического типа: монография / А.Г. Карпеев. – Омск, 1998. – 323 с.
19. Качани, Л. Тренировка футболистов: пер. со словацк. / Л. Качани. – Братислава: Шпорт, 1984. – 270 с.
20. Левин, В.С. Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболистов: учеб. пособие / В.С. Левин. – Малаховка: [Б.и.], 1997. – 122 с.
21. Лысаковский, И.Т. Алгоритмизация процессов скоростно-силовой подготовки спортсменов: монография / И.Т. Лысаковский – Омск: ОГИФК, 1997. – 240 с.
22. Макаренко, В.Г. Управление физической подготовленностью юных футболистов на основе использования модельных характеристик: автореф. дис.... канд. пед. наук. / В.Г. Макаренко. – М., 1982. – 22 с.
23. Матвеев, Л.П. К теории построения спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры, 1991. – № 12. – С. 11–12.
24. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов (методика, упражнения, психология): учеб. пособие / Г.В. Монаков. – Псков: [Б.и.], 2003. – 252 с.
25. Новиков, А.А. Система подготовки спортсменов высокой квалификации / А.А. Новиков // Теория и практика физической культуры, 2003. – № 10. – С. 28–29.
26. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
27. Полишкис, М.С. Техничко-тактическая подготовка высококвалифицированных футболистов: учеб. пособие для слушателей высшей школы тренеров / М.С. Полишкис, В.А. Выжгин, Р.Р. Сатасти. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 88 с.
28. Ратов, И.П. Перспективы преобразования системы подготовки спортсменов на основе использования технических средств и тренажеров / И.П. Ратов // Теория и практика физической культуры, 1976. – № 10. – С. 60–65.
29. Тер-Аванесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания / А.А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.

30. Тюленков, С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов: автореф. дис. ... доктора пед. наук. – М., 1996. – 43 с.
31. Тюленков, С.Ю. Структура технико-тактических показателей игры и факторы эффективности соревновательной деятельности в футболе // С.Ю. Тюленков. – Тенденции развития спорта высших достижений и стратегия подготовки высококвалифицированных спортсменов в 1997 – 2000 гг: материалы всерос. научн.-практ. конф. / РГАФК.– М., 1997. – С. 386–395.
32. Фомин, Н.А. Физиология человека / Н.А.Фомин. – М.: Изд. «Просвещение», 1982. – 320 с.
33. Футбол: программа и метод. рек. для учеб.-тренир. работы в спорт. школах / под ред. В.С. Хомутского. – М.: РФС, 1996. – 96 с.
34. Хюсси, Р. Методические аспекты подготовки юных футболистов: докл. на конф. УЕФА / Р. Хюсси // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: науч.-метод. журнал, 1997. – № 1–2. – С. 62–63.
35. Чанади, А. Футбол: техника: пер. с вен / А. Чанади.. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
36. Чанади, А. Футбол: стратегия: пер. с венг / А. Чанади. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 208 с.
37. Штуденер, Х. Тренировка футболистов: сб. упражнений: пер. с нем. / Х. Штуденер, В.Вольф.– М.: Физкультура и спорт, 1970. – 272 с.
38. Anstrand, P.O. Eksperimental studies of physical working capacity in relation to sex and age / P.O. Anstrand. – Copengagen, 1952. – 177 p.

УДК 159.9.796.01

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Н.А. Ковш, А.С. Сланов

Костанайский государственный педагогический институт,
г. Костанай, Казахстан

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени факторами психической готовности спортсмена. В ходе исследования изучено значение, проблемы психологической подготовки у юных пловцов и особенности её оптимального применения. Выбранные методы исследования позволили апробировать технологию моделирования психологической подготовки юных пловцов, обеспечивающую стабильность выступления юных спортсменов на различных этапах соревнования.

Ключевые слова: психологическая подготовка, стартовая апатия, саморегуляция, самовнушенный сон, аутогенная тренировка.

MODELING PSYCHOLOGICAL TRAINING OF YOUNG SWIMMERS

N.A. Kovsh, A.S. Slanov

Kostanay State Pedagogical Institute, Kostanay, Kazakhstan

Nowadays the sport has reached such a high level of development that, physical, technical and tactical preparation of the strongest athletes is about on the same level. That is why outcome of sports competitions is determined largely by the factors of the psychological readiness of the athlete. The study explored the importance of the problem of psychological training of young swimmers and especially its optimal use. The chosen research methods allowed us to test the technology of modeling in psychological training of young swimmers, providing the stability performances of young athletes at various stages of the competition.

Keywords: psychological training, starting apathy, self-regulation, self-perceived sleep, autogenic training.

В современном спорте психологическая подготовка необходима, значима, чем ответственнее соревнование, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает оптимальное психическое состояние, особенности личности и поведение спортсмена [1]. В ведущих плавательных державах Мира: США, Австралия, Франция психологическая подготовка стоит на ведущих позициях в системе подготовки спортсмена.

Выполнив поиск и анализ информации посвященной психологической подготовке пловцов выяснили, что специализированной литературы по этой проблеме недостаточно.

Цель работы: изучить, разработать и апробировать средства управления психическим состоянием пловцов в предсоревновательном этапе подготовки. Задачи: выполнить анализ специальной литературы по данной проблеме, разработать модель управления психическим состоянием пловцов, экспериментально апробировать её эффективность.

Объект исследования: психологическая подготовка пловцов. Предмет исследования: особенности управления психическим состоянием пловцов.

Гипотеза: предполагалось, что разработанная модель по управлению психическим состоянием пловцов позволит эффективнее реализовать накопленный физический и технико-тактический потенциал спортсменов в условиях соревновательной деятельности.

Ряд спортивных психологов считают, что психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и

психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психическая подготовка помогает создавать психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технико-тактической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.).

Методы исследования: изучение и обобщение данных специальной литературы и передового тренерского опыта, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа – этап общей психологической подготовки и специальную психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки. Общая психологическая подготовка в спортивной деятельности показывает не только крайнее многообразие уровня развития психических функций и состояний, играющих важную роль в достижении спортсменом наивысшего результата, но и наличие специфических особенностей проявления одних и тех же функций или качеств личности в связи с требованиями, предъявляемыми к психике пловца. Психологическая подготовленность способствует максимальному использованию потенциальных возможностей спортсмена для повышения эффективности и надежности его соревновательной деятельности.

Специфика общей психологической подготовки заключается только в том, что все педагогические средства и методы могут быть определённым образом «психологизированы» с учётом тех закономерностей, которые являются прерогативой психологии. О специальных методах общей психологической подготовки можно говорить только в тех случаях, когда возникает необходимость предупредить или (если это не удалось сделать) снизить перенапряжение психофизиологических функций, которое возникает как следствие чрезмерных физических и психических нагрузок [2, с. 108].

Современные спортивные соревнования требуют от участников высокой функциональной готовности, в том числе и психомоторной [3, с. 108]. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на формирование у спортсмена психической готовности именно к данному конкретному соревнованию для того, чтобы перед соревнованием и в ходе его спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечивающем эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий. Главными составляющими этого состояния являются установка на полную реализацию всех своих возможностей для достижения цели – победы или намеченного результата и определённый уровень эмоционального возбуждения,

способствующий, с одной стороны, проявлению необходимой двигательной и волевой активности, а с другой – точности и надежности управления этой активностью.

В ходе психологической подготовки пловец в полной мере должен использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата, противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, с целью высокой надежности в соревновательной деятельности [4].

При стартовой апатии снижается мотивация деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет пловцу реализовать даже достигнутый уровень подготовленности. В плавании специфические условия спортивной деятельности также предъявляют особые требования, которые в силу своего природного происхождения могут служить надежным критерием отбора и ориентации по отдельным специализациям в рамках стилей плавания.

Таковыми требованиями являются:

а) достаточно высокий уровень силы нервных процессов (требование, обязательное для пловца-спринтера), обуславливающий способность выполнять работу с максимальными усилиями, но относительно непродолжительную по времени;

б) высокая устойчивость к монотонии (требование, предъявляемое, прежде всего, к пловцу-стайеру). Высокие проявления данного свойства способствуют выполнению длительной по продолжительности работы монотонного характера;

в) высокая лабильность нервной системы (требование, в равной мере предъявляемое как к спринтеру, так и к стайеру) – свойство, имеющее большое значение для проявления специфических качеств пловца.

Исследования показали, что уровень спортивных достижений в плавании обусловлен определенным уровнем развития таких свойств, как сила нервной системы и ее устойчивость к монотонной работе.

При организации экспериментальной работы были рассмотрены различные средства и методы управления психическим состоянием, которые способствуют повышению уровня психической активности, сохранению психической и моторной работоспособности, более быстрому восстановлению психической энергии пловцов, затраченной на специфическую деятельность и затем отобраны наиболее эффективные из них. Из множества существующих средств и методов нами выбраны те, которые отвечают требованиям следующей триады: положительный эффект, отсутствие побочных эффектов, доступность и легкость применения в практике подготовки спортсменов-пловцов учебно-тренировочной группы второго года обучения КГУ ДЮСШ № 1 им. К. Оспанова. Для управления психическим состоянием участников опытной

группы использовалась разработанная модель комплексного применения средств психологической подготовки по И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбунову.

1. Использование формулы психической саморегуляции. Психическая саморегуляция – это воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (Л.К. Серова). Слова, речь, мысленные образы условно-рефлекторным путем оказывают на функциональное состояние различных органов и систем положительное или отрицательное влияние. Формула саморегуляции была следующей: «Отношение к соревнованиям спокойное... полная уверенность в своих силах... мое внимание полностью сосредоточено на предстоящем соревновании... ничто постороннее меня не отвлекает... любые трудности и разные помехи меня только мобилизуют на победу...» [5]. Такая психическая тренировка продолжалась 2–4 мин 5–6 раз ежедневно.

2. Для более быстрого восстановления сил в ходе и после соревнований использовали самовнушенный сон. Спортсмен должен научиться погружать себя на определенное время в сон и самостоятельно выходить из него отдохнувшим и бодрым. Длительность внушенного сна от 20 до 40 мин. Формула самовнушенного сна обычно наговаривается сразу за формулой психомышечной тренировки: «Я расслабился, мне хочется спать... появляется чувство сонливости... оно с каждой минутой усиливается, становится глубже... приятно тяжелеют веки... веки становятся тяжелыми и закрывают глаза... наступает спокойный сон...» Каждую фразу следует мысленно произносить медленно, монотонно.

3. Прослушивание музыки. Многие известные деятели медицины различных стран рассматривали музыку как эффективное средство воздействия на настроение и психическое состояние, а через него на весь организм больного. Так, И.Р. Тараханов экспериментально проследил действие музыки на ЧСС и ритм дыхания. Результаты ряда исследований говорят о благоприятном влиянии музыки на восстановление после тренировочных занятий и соревнований. Так, наши наблюдения показали, что у пловцов после проплывания 200 м работоспособность восстанавливалась быстрее, если они сразу прослушивали музыку. У нас собрана небольшая фонотека с различными музыкальными записями и в соответствии со склонностями пловцов.

4. Цветомузыка, которая в последние годы широко применяется для профилактики переутомления, перегрузок, снятия утомления. В ней сочетается воздействие целебных звуков музыки и лечебного цвета. Цветомузыка помогает унять волнение, нормализует функциональное состояние, снимает утомление. Установку с цветомузыкой мы расположили в раздевалке.

5. Аутогенная тренировка (АТ). Способствует появлению состояния покоя и точности движений путем снятия состояния психического напряжения; усиливает самоконтроль, который устраняет состояние робости, страха, боязни, паники; предупреждает усталость и бесполезную затрату нервной энергии, увеличивая, в частности, сопротивляемость состояниям стресса и т. д. [6].

Путем умственного сосредоточения (самовнушения) в состоянии психосоматического расслабления может быть достигнуто саморегулирование физических и психических состояний. При проведении АТ мы использовали и опыт тренинга «Формирование психологии победителя» на основе классической методики Шульца: упражнение на вызывание ощущения тяжести; упражнение на вызывание ощущения тепла; управление ритмом сердечной деятельности; овладение регуляцией ритма дыхания; упражнение на вызывание тепла в эпигастральной области; упражнение, направленное на вызывание ощущения прохлады в области лба. Применение АТ по активирующему типу позволяет ускорить обучение и повысить эффективность работы. При этом удается повысить скорость ответных реакций, установить внимание, улучшить оперирование данными, способность распознавать сигналы, а также стабилизировать эмоциональную устойчивость в экстремальных условиях [7].

6. Для психологического образования спортсмена применяли беседы, лекции с объяснением предстартовых и соревновательных переживаний, состояний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание пловца.

7. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

8. Использование советов выдающегося пловца современности и прошлого Александра Попова: Вся проблема у нас между ушей заключается. Психологический страх. В спринте, да и, наверное, на любой другой дистанции самое важное – как и что вы думаете? Умение расслабиться на усталость. Когда плывешь дистанцию на соревнованиях, последние 20–25 метров глаза из очков начинают выпрыгивать. А вот это и есть самый критический момент, когда надо «растянуться». Это психологический болевой барьер, который надо уметь преодолевать [8]. Планомерное использование представленной системы приёмов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в актуальные моменты тренировки и соревнования с позиции эффективности спортивной деятельности.

На основе анализа результатов исследования сформулированы **выводы**:

1. Плавание как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к соревнованию, чем готовности психической. Состояние психологической подготовленности играет особую результирующую роль и зачастую является решающим. Психологическая подготовка пловца должна соответствовать специфике

плавания. Это, в конечном счете, приведет к достижению стабильных и надежных результатов выступлений пловцов.

2. Формирование и совершенствование благоприятных для спортивной тренировки и соревнований психических состояний позволяет постепенно и целенаправленно формировать необходимую систему отношений спортсмена и совершенствовать его спортивный характер. Это обеспечивает успешность спортивной деятельности даже в тех случаях, когда имеющиеся природные свойства личности не полностью соответствуют требованиям самой деятельности.

3. Существуют два условия, существенно влияющие на психологическую подготовленность пловцов к соревнованиям. Первое – психическое здоровье как непереносимый фактор хорошей переносимости стресса. Второе условие, влияющее на степень значимости основных личностных качеств, – это наличие высокого уровня интеллекта. Высокий уровень интеллектуального развития будет способствовать большей мобилизации способностей юных пловцов и обеспечит быструю обучаемость в системе спортивной подготовки.

4. Воздействие тренера на спортсмена осуществляется чаще всего путем использования комплекса психолого-педагогических и психотерапевтических мероприятий (беседы, лекции, гетеротренинг, внушенный отдых, аутотренинг и др.). Плановое и комплексное использование описанных методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

5. Эффект психологической подготовки более высок, когда воспитание и самовоспитание дополняют друг друга. Самовоспитание, как самостоятельное, целенаправленное и организованное развитие свойств личности, осуществляется в конкретных ситуациях путем использования различных способов саморегуляции психических процессов, состояний и действий. Процесс самовоспитания изначально должен базироваться на активном желании, стремлении спортсмена к самосовершенствованию.

6. Спортсмен, знакомый со средствами и методами управления психическим состоянием и понимающий значение полученных показателей, может глубже понять самого себя и в дальнейшем более адекватно корректировать свое поведение. Такое понимание делает более целенаправленной работу на тренировках, содействует повышению устойчивости эмоциональной адаптации в условиях соревнований, в целом повышает уровень спортивных достижений и может в дальнейшем помочь пловцам в предсоревновательный период снизить психоэмоциональную нагрузку, самостоятельно или при помощи тренера, и создать положительный настрой на дальнейшую соревновательную деятельность.

7. Результаты психодиагностики по определению уровня тревожности позволяют выявить тех членов команды, состояние или эмоциональная

адаптация которых требует особого внимания либо в данный момент, либо в ходе длительных тренировок или напряженных соревнований.

8. Экспериментально доказанные средства управления психическим состоянием спортсменов-пловцов в предсоревновательном периоде являются оптимальными, т. к. при высоком уровне ЛТ (повышенная возбудимость – предстартовая лихорадка) и при низком уровне (апатия) итоги соревнования не могут быть результативными. В ходе соревнований спортсмен использует только апробированные модели поведения и методы саморегуляции своих состояний.

9. Одним из показателей разработанной и внедрённой модели психологической подготовки юных пловцов УТГ-2 КГУ ДЮСШ № 1 им. К. Оспанова является стабильность выступления участников опытной группы на различных этапах соревнования, четверо из которых установили личные рекорды.

Библиографический список

1. Андронов, О.А. Психологическая подготовка студентов вузов на занятиях плаванием [Текст]: методические рекомендации / О.А. Андронов, О.В. Подкопаева, Е.В. Удовиченко. – Оренбург: ОГУ, 2009. – 38 с.

2. Гилев, Г.А. Физическое воспитание в вузе: учеб. пособие / Г.А. Гилев. – М.: МГИУ, 2007 – 376 с.

3. Годик, М.А. Спортивная метрология: учеб. пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

4. Озолин, Н.Г. Наука побеждать: настольная книга тренера / Н.Г.Озолин. – М.: Астрель, 2002. – 863 с.

5. Попов, А. – Спорт и отдых в Хабаровске. – №1–2 (30). – 2011, С. 8–9.

6. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / В.М. Мельников, В.Н. Непопалов, Е.В. Романина [и др.] // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 3. – С. 122–129.

7. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие / Л.К. Серова. – М: Советский спорт, 2007.

8. Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка / И.Г. Шульц. – М.: Медицина, 1985. – 32 с.

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ В ОРГАНИЗАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Е.Д. Митусова

Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия

Анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых документов показал, что на сегодняшний день нет актуальных нормативно-методических материалов по переходу всех детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) в спортивные школы (СШ). Все нормативные документы позволяют создать только общее представление о структуре спортивных школ и содержании системы обучения и тренировки на разных этапах подготовки. Цель исследования – определить анализ контингента спортивной школы, динамику результативности выступлений на соревнованиях в течение 2015–2016 учебного года для принятия решения о переходе в организации нового типа – спортивные школы. Опытно-экспериментальной базой исследования выступала МБОУ ДЮСШ ДО по греко-римской борьбе «Спартак» Московская область г. Коломна.

Ключевые слова: спортивные школы, общеобразовательные, предпрофессиональные, спортивные программы, детско-юношеские спортивные школы.

**INNOVATIVE CONVERSION OF MUNICIPAL
YOUTH SPORTS SCHOOLS OF THE MOSCOW REGION
IN THE ORGANIZATION OF SPORTS TRAINING**

E.D. Mitusova

Russian state University of Physical Education,
Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia

An analysis of the scientific and methodological literature and legal documents shows that today are no normative and methodological materials for the transition of youth sports schools (Youth Academy) in the sports school (secondary school). All regulations allow you to create only a general idea of the structure and content of sports schools training systems and training at different stages of preparation. The purpose of research – to determine the analysis of school sports contingent, dynamic efficiency performances in the competition for 2015–2016 academic year to make a decision about the transition to a new type of organization – sports schools. Experimental research base appeared to MBOU Youth Greco-Roman Wrestling «Spartak» Moscow region Kolomna.

Keywords: school sports, educational, pre-service, sports, children's and youth sports schools.

Введение. О реформировании системы дополнительного образования спортивной направленности заговорили в связи с принятием Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, которое повлекло за собой серьезные изменения в регулировании деятельности организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Впервые на законодательном уровне установили особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта [1, 2]. Эти особенности затрагивают как вопросы непосредственно образовательного процесса, так и его обеспечения, а также существенным образом влияют на права и обязанности самих образовательных организаций [3].

Цель исследования – провести анализ нормативно-методических материалов по преобразованию статуса детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) в спортивную школу на примере ДЮСШ ДО по греко-римской борьбе «Спартак» г. Коломна Московской области.

Методика и организация исследования. Опытнo-экспериментальной базой исследования выступала МБОУ ДЮСШ ДО по греко-римской борьбе «Спартак» Московская область г. Коломна. В ДЮСШ тренируется 198 спортсменов, согласно муниципальному заданию набор групп соответствует заявленной тарификации. Согласно протоколам, выпискам из соревнований за 2015/2016 учебный год только 7 спортсменов тренировочной группы показывают результаты на всероссийских соревнованиях, первенстве Московской области и Первенстве Центрального федерального округа, 30 спортсменов ДЮСШ по греко-римской борьбе из групп начальной подготовки входили в число призеров на соревнованиях в Московской области.

Результаты исследования и их обсуждение. В соответствии с существующим на сегодняшний день законодательством система подготовки спортивного резерва Московской области может осуществляться через реализацию следующих программ: спортивной подготовки, дополнительные предпрофессиональные и общеразвивающие.

Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта закреплены в статье 84 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», которая устанавливает реализацию следующих программ в области физической культуры и спорта:

- образовательные программы основного общего и среднего общего образования, интегрированные с дополнительными предпрофессиональными образовательными программами в области физической культуры и спорта;
- профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

– дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта. Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта включают в себя:

– дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы);

– дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов **спортивной подготовки**.

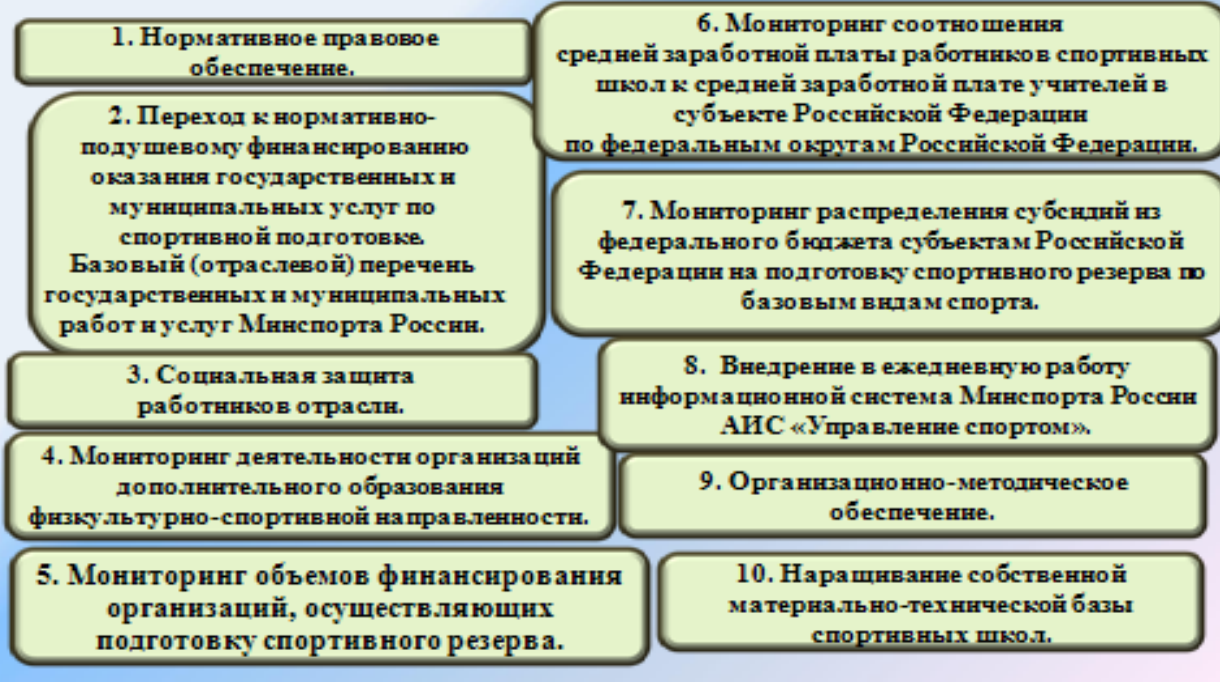
На обучение по **общеразвивающим программам**, разрабатываемым образовательными организациями самостоятельно, Минспорт России предлагает перевести детей, в настоящее время обучающихся в спортивных школах, *на спортивно-оздоровительном этапе*.

На обучение по **предпрофессиональным программам**, разрабатываемым образовательными организациями в соответствии с федеральными государственными требованиями, предлагается перевести обучающихся, обучающихся на этапах, начиная с *начальной подготовки до совершенствования спортивного мастерства*.

На **программы спортивной подготовки** в первую очередь необходимо переводить обучающихся в спортивных школах на *этапах высшего спортивного мастерства, совершенствования спортивного мастерства*.

Практика показала, что на сегодняшний день экспериментальная ДЮСШ не может реорганизоваться и перейти в разряд спортивной школы, также проводить тренировочный процесс по программе спортивной подготовки. Необходимо учитывать, что в соответствии с приказом Минспорта России № 1125 (раздел IV п. 21) от 27.12.2013 «Спортивные школы по результатам индивидуального отбора лиц и реализации дополнительных предпрофессиональных программ распределяют контингент занимающихся по программам спортивной подготовки и обучающихся по образовательным программам (предпрофессиональным и общеразвивающим) по каждому избранному виду спорта в соответствии с государственным муниципальным заданием с учетом следующих особенностей: в детско-юношеских спортивных школах необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 10 % от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

Основные направления мероприятий по модернизации системы подготовки спортивного резерва



В рассматриваемой детско-юношеской спортивной школе 13 % обучающихся, могут тренироваться по программе спортивной подготовки, все остальные занимаются по предпрофессиональной и общеразвивающей программам, которые выполняют различные задачи (см. табл.):

Образование (ФЗ-273)		Спорт (ФЗ-329)
дополнительные общеразвивающие программы	дополнительные предпрофессиональные программы	программы спортивной подготовки
направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте	направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта	направлены на высшие достижения (достижение результата через программно-целевой характер деятельности) и на непрерывность процесса подготовки (организацию многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсмена)

Выводы. Правовым основанием для модернизации системы являются нормативные документы: «Комплекс мер по развитию системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации», утвержденный 06.12.2011; Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, утвержденные приказами Минспорта России; план по преобразованию детско-юношеских спортивных школ и детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва в организации, осуществляющие спортивную подготовку, утвержденный Минспортом России 11.11.2014.

План модернизации предусматривает 5 этапов переходного периода с 2013 по 2017 г., которые включают в себя анализ возможностей спортивной школы в части реализации программ; внедрение и апробацию разработанных нормативных локальных актов и программ развития образовательного учреждения. 2017 г. – год завершения модернизации программно-методического обеспечения и формирования новой системы подготовки спортивного резерва.

Библиографический список

1. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007.
2. Федеральный закон г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба» от 27.03.2013.
3. Зиновьева Т.А. Организация физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с детьми по месту жительства (на примере Иркутска) / Т.А. Зиновьева // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 1. – С. 104.

АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Д.В. Чаюн

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Главной задачей предсоревновательной подготовки является приобретение наивысшей готовности к успешному выступлению на соревнованиях. В статье мы определим модельные характеристики артистичности, исполнения и сложности соревновательной программы спортсменов высокой квалификации в спортивной аэробике на соревнованиях различного масштаба. Определение модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации на соревнованиях различного масштаба будет способствовать оптимизации тренировочного процесса, постепенному повышению сложности соревновательного упражнения.

Ключевые слова: спортивная аэробика, модельные характеристики, высококвалифицированные спортсмены, предсоревновательная подготовка.

CONTENT ANALYSIS OF COMPETITIVE PROGRAMS IN SPORTS AEROBICS

D.V. Chayun

Tyumen state University, Tyumen, Russia

The main task of precompetitive training is the acquisition of a higher readiness for successful performance at competitions. In the article, we define the model characteristics of the artistry, execution and difficulty of competition programs of sportsmen of high qualification in sports aerobics competitions of different scale. The definition of model characteristics of competitive activity of highly skilled athletes in competitions of various scale would help to optimize the training process, a gradual increase in the complexity of competitive exercise.

Keywords: sports aerobics, model characteristics of highly qualified athletes, pre-contest preparation.

Введение. В спортивной подготовке, в повышении мастерства спортсмена важную роль играет участие в соревнованиях, стремление превзойти свои достижения на соревнованиях [1, 2]. В спортивной аэробике ежегодное количество официальных соревнований относительно не велико – 5–6 стартов. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечиваются в данном случае достаточным количеством контрольных соревнований, прикидок, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в

соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичной подготовки. Так как любой спортсмен не может постоянно находиться на пике своей формы, ему требуется постепенное подведение своего организма к основным соревнованиям сезона. Мы хотим подвести спортсмена к наилучшей спортивной форме через своевременное достижение оптимальных модельных характеристик в компонентах готовности: артистизм, исполнение, сложность.

Цель исследования – определить модельные характеристики артистичности, исполнения и сложности соревновательной программы спортсменов высокой квалификации в спортивной аэробике на соревнованиях различного масштаба.

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Провести анализ таких компонентов соревновательной оценки как артистичность, исполнение и сложность у спортсменов на соревнованиях различного масштаба.

2. Определить модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в спортивной аэробике на соревнованиях различного масштаба.

Объект исследования: модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в спортивной аэробике.

Предмет исследования: модельные характеристики артистичности, исполнения и сложности соревновательной программы спортсменов высокой квалификации в спортивной аэробике на соревнованиях различного масштаба.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Анализ документальных источников – протоколов соревнований;
3. Математическая статистика.

Мы проводили анализ выступления сборной Омской области на чемпионате России, который показал, что наши спортсмены не имеют достоверного преимущества над своими соперниками из других федеральных округов. Различия между соперниками не значительные и не имеют достоверных различий, однако, не значительные преимущества кого-либо из соперников имеют практическую значимость и позволяют выиграть соревнования. Таким образом, достоверного превосходства победителей чемпионата России над своими ближайшими соперниками выявить не удалось. На чемпионате России необходимо стремиться к достижению максимальной оценки во всех её компонентах, ориентируясь на модельные характеристики. Определение оптимальной модели достаточной для успешного выступления на чемпионате Омской области и чемпионате Сибирского федерального округа, а также модельных характеристик соревновательного упражнения чемпионата России позволит, по нашему мнению, более планомерно осуществлять тренировочный процесс, постепенно повышая сложность соревновательного упражнения от отборочного старта к основному старту.

Нами был проведен сравнительный анализ компонентов соревновательной оценки, ближайших соперников сборной команды Омской области на соревнованиях различного масштаба (табл. 1).

Таблица 1

Оценка выступлений спортсменов на чемпионате Омской области

Компоненты	Оценка ($\bar{x} \pm \sigma$)		Достоверность различий
	1 место	2 место	
Артистичность	8,7 $\pm$ 0,23	8,2 $\pm$ 0,13	p<0,05
Исполнение	8,7 $\pm$ 0,2	8,0 $\pm$ 0,32	p<0,05
Сложность	3,8 $\pm$ 0,21	2,9 $\pm$ 0,47	p<0,05
Общий балл	21,2 $\pm$ 0,61	19,1 $\pm$ 0,6	p<0,05

В результате определено, что по всем компонентам судейской оценки ведущие спортсмены достоверно ($P < 0,05$) превосходят своих соперников во всех видах соревновательной программы индивидуальные женщины, индивидуальные мужчины, пара, трио, группа (табл. 2).

Таблица 2

Оценка выступлений спортсменов на чемпионате СФО

Компоненты	Оценка ($\bar{x} \pm \sigma$)		Достоверность различий
	1 место	2 место	
Артистичность	8,8 $\pm$ 0,17	8,5 $\pm$ 0,26	p<0,05
Исполнение	8,8 $\pm$ 0,17	8,5 $\pm$ 0,38	p<0,05
Сложность	3,8 $\pm$ 0,37	3,4 $\pm$ 0,4	p<0,05
Общий балл	21,4 $\pm$ 0,66	20,6 $\pm$ 0,8	p<0,05

Таким образом, можно предположить, что членам сборной команды Омской области нет необходимости для победы на соревнованиях стремиться к достижению наивысшего балла при выполнении упражнения.

Сравнительный анализ выступления сборной команды Омской области и ее ближайших соперников на чемпионате Сибирского федерального округа (СФО) показал, что наши спортсмены имеют достоверное ($P < 0,05$) превосходство над своими соперниками (табл. 3).

Отсюда можно предположить, что членам сборной команды Омской области нет необходимости для победы на соревнованиях стремиться к достижению наивысшего балла при выполнении упражнения.

Анализ выступления сборной Омской области на чемпионате России показал, что наши спортсмены не имеют достоверного преимущества над своими соперниками из других федеральных округов, городов Санкт-Петербурга и Москвы, в отдельных дисциплинах уступают этим спортсменам. Различия между соперниками не значительные и не имеют достоверных

различий, однако, не значительные преимущества кого-либо из соперников имеют практическую значимость и позволяют выиграть соревнования (табл. 4).

Таблица 3

Оценка выступлений спортсменов на чемпионате России

Компоненты	Оценка ($\bar{x} \pm \sigma$)		Достоверность различий
	1 место	2 место	
Артистичность	8,6 $\pm$ 0,11	8,4 $\pm$ 0,12	p>0,05
Исполнение	8,6 $\pm$ 0,14	8,4 $\pm$ 0,17	p>0,05
Сложность	3,9 $\pm$ 0,22	3,9 $\pm$ 0,33	p>0,05
Общий балл	21 $\pm$ 0,39	20,7 $\pm$ 0,45	p>0,05

Таблица 4

Сравнительная оценка на чемпионате Омской области и СФО

Компоненты	Оценка ($\bar{x} \pm \sigma$)		Достоверность различий
	Омская область	СФО	
Артистичность	8,2 $\pm$ 0,13	8,5 $\pm$ 0,26	p<0,05
Исполнение	8,0 $\pm$ 0,32	8,5 $\pm$ 0,38	p<0,05
Сложность	2,9 $\pm$ 0,47	3,4 $\pm$ 0,3	p<0,05
Общий балл	19,1 $\pm$ 0,6	20,6 $\pm$ 0,8	p<0,05

Достоверность различий во всех компонентах соревновательной оценки чемпионата Омской области и чемпионата Сибирского федерального округа говорит о том, что для успешного выступления на этих соревнованиях необходимо иметь разное содержания соревновательного упражнения и качества исполнения.

В процессе подготовки от чемпионата Омской области до чемпионата Сибирского федерального округа должно произойти достоверное повышение, как сложности соревновательного упражнения, так и качество его исполнения с позиции техники и артистичности (табл. 5).

Таблица 5

Оценка ближайших соперников на чемпионате СФО и России

Компоненты	Оценка ($\bar{x} \pm \sigma$)		Достоверность различий
	СФО	Россия	
Артистичность	8,6 $\pm$ 0,11	8,5 $\pm$ 0,26	p>0,05
Исполнение	8,6 $\pm$ 0,16	8,5 $\pm$ 0,38	p>0,05
Сложность	3,9 $\pm$ 0,22	3,4 $\pm$ 0,3	p<0,05
Общий балл	21,0 $\pm$ 0,39	20,6 $\pm$ 0,8	p>0,05

Анализ соревновательной оценки соперников на чемпионате СФО и России показал, что в компонентах артистичность, исполнение и общий балл достоверных различий между соперниками не имеется. Выявлено, что в компоненте сложность соревновательная борьба на чемпионате России протекает на достоверно более высоком уровне, чем на чемпионате СФО.

Исходя, из изложенного выше материала мы можем сделать заключение, что при прочих равных условиях, оценки за артистичность и исполнение, преимущество над соперником на чемпионате России имеет тот, кто исполняет упражнение наибольшей сложности.

Нами была составлена теоретическая модель (рис. 1) подготовки высококвалифицированных спортсменов в спортивной аэробике в цикле подготовки к основным стартам.

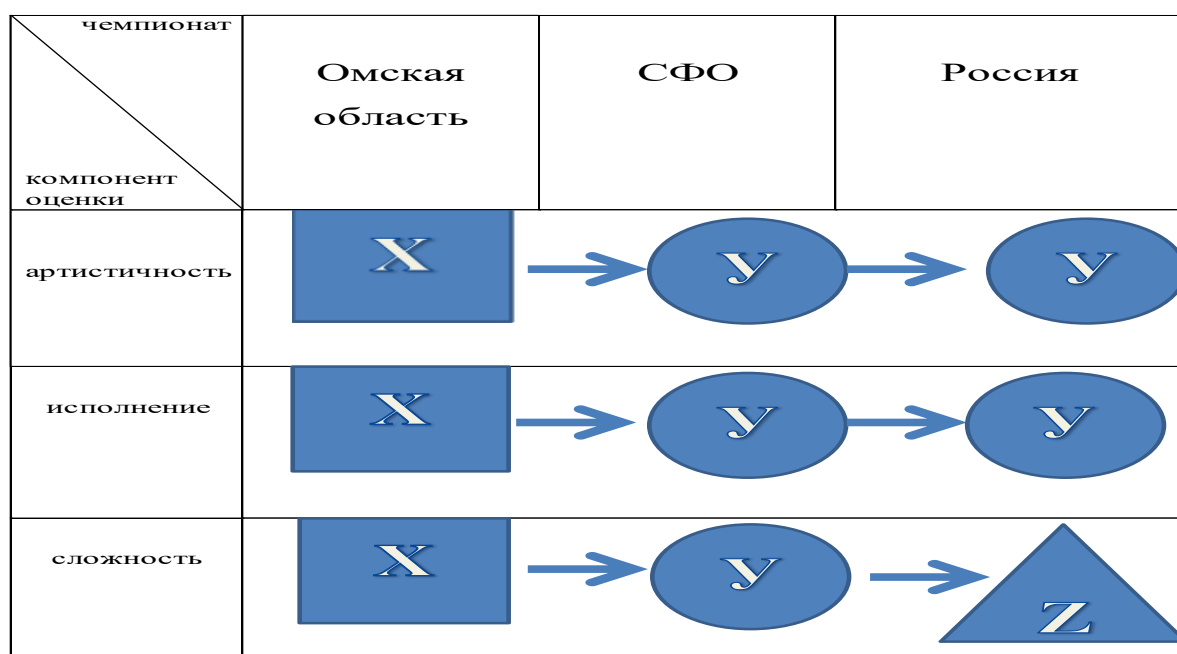


Рис.1. Теоретическая модель компонентов соревновательной готовности упражнения спортсменов высокой квалификации в спортивной аэробике на соревнованиях различного масштаба

Эта модель была разработана на основе проведенного нами анализа оценок, начиная с соревнований на чемпионате Омской области, затем чемпионате СФО и чемпионате России. Для того чтобы достойно выступить, а точнее занять призовое место на соревновании на чемпионате СФО необходимо достоверно повысить все компоненты оценки: артистичность, исполнение и сложность. А для дальнейшего успешного выступления на чемпионате России требуется достоверное повышение оценки в компоненте сложность, по сравнению с чемпионатом СФО. Но повышение этого компонента будет не целесообразным, если компоненты артистичность и исполнение будут

понижены. Исходя из этого, мы делаем вывод, что для успешного выступления на чемпионате России требуется повышение компонента сложности, а также удержание уровня оценки чемпионата СФО в компонентах артистичность и исполнение.

Для того чтобы составить теоретическую модель нам потребовалось определить уровень компонента соревновательной оценки по сложности. Исходя из анализа выше приведенных таблиц, мы можем сказать, что для успешного выступления на чемпионате Омской области необходимо выполнить такие элементы, которые в сумме дадут 3,0 балла. Но такой сложности будет недостаточно для успешного выступления на соревнованиях более высокого уровня, поэтому к чемпионату СФО мы предлагаем повысить уровень сложности до 3,5 балла. Сложность чемпионата СФО будет недостаточна для попадания в лидеры на чемпионате России. Для этого требуется повысить сложность от 3,5 до 4 баллов (табл. 6).

Таблица 6

Состав соревновательной программы для высококвалифицированных спортсменов

чемпионаты элементы	Омская область	СФО	Россия
• «геликоптер»	в упор лежа	в венсон	отсутствует
• «перекидной»	360°	540°	540°
• «упор углом ноги вместе»	720°	720°	отсутствует
• «казак»	360°	540°	540°
• «винт»	720°	720°	720°
• «страдл»	в упор лежа	180° в упор лежа	540° в упор лежа
• «либела»	в вертикальный шпагат	в вертикальный шпагат	двойная в вертикальный шпагат
• «пируэт»	360°	720°	1080°
• «пайк»	360° в упор лежа	360° в упор лежа	360° в упор лежа
• «рамка»	в упор лежа	в венсон	180° в венсон
• «круг деласал»	отсутствует	отсутствует	в венсон
• «молдован»	отсутствует	отсутствует	720°

Наша система по подготовке высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям различного масштаба отражает плавное его включение к предстоящему сезону. Так как любой спортсмен не может постоянно находиться на пике своей формы, ему требуется постепенное подведение

своего организма к основным соревнованиям сезона. В нашем варианте основными соревнованиями является чемпионат России.

Для успешного выступления на основном старте требуется максимально высокая сложность соревновательной программы, которая будет повышаться, начиная с чемпионата Омской области.

На первом старте мы предлагаем сделать такой состав программы по сложности, в которой не будет элементов высокого класса. Для чемпионата Сибирского федерального округа предлагаем повысить сложность за счет этих же элементов, но с дополнительным вращением, либо в усложненное конечное положение. А чемпионату России будет соответствовать немного другой набор элементов в соревновательной программе. То есть мы предлагаем заменить по 1 элементу в динамической и статической группе, так как «геликоптер» и «упор углом ноги вместе» по своей максимальной стоимости были выполнены на чемпионате Сибирского федерального округа.

Библиографический список

1. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А. Винер. – СПб, 2003.

2. Плеханова, М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта / М.Э. Плеханова. – М: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, Иваново, 2006.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

УДК 796.06

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОЗДАНИЮ УСЛОВИЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ИННОВАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ

Э.Н. Абрамов

Федеральный центр подготовки спортивного резерва,
г. Москва, Россия

Инновационно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта заняла свое место в федеральном законодательстве в 2015 г. Реализация новых полномочий по созданию условий для осуществления инновационно-методической деятельности подразумевает построение региональной отраслевой инновационно-методической инфраструктуры. В статье представлено видение того, как на уровне субъекта Российской Федерации может быть организована работа по созданию условий для осуществления инновационно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: сфера физическая культуры и спорта, инновационно-методическая деятельность, создание условий.

GUIDELINES FOR CREATING CONDITIONS FOR THE IMPLEMENTATION OF INNOVATIVE-METHODICAL ACTIVITIES IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT AT THE REGIONAL LEVEL

E.N. Abramov

Federal Centre of Preparation of Sports Reserve, Moscow, Russia

Innovative-methodical activity in the field of physical culture and sports took its place in the Federal legislation in 2015. The implementation of new powers to create conditions for implementation of innovative-methodical activity involves building a regional innovation-methodological infrastructure. The article presents a vision of how at the level of subject of the Russian Federation can be organized to create conditions for implementation of innovative-methodical activities in the sphere of physical culture and sports.

Keywords: the sphere of physical culture and sports, innovative-methodical activity, creation of conditions.

В 2015 г. в текст Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. были включены нормы, регламентирующие осуществление методической и инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта [5].

Ранее субъекты отрасли физической культуры и спорта в организации и осуществлении инновационной и методической деятельности в основном опирались на законодательство в сфере образования.

Позитивным сдвигам в нормативном обеспечении и организации инновационно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта предшествовала реализация экспериментальных проектов по подготовке спортивного резерва, проводимая в соответствии с:

- приказом Министерства спорта Российской Федерации № 674 «Об организации работы по созданию федеральных экспериментальных (инновационных) площадок по вопросам совершенствования системы подготовки спортивного резерва» от 27 августа 2013 г. [6];

- методическими рекомендациями Министерства спорта Российской Федерации по организации работы федеральных экспериментальных (инновационных) площадок по вопросам совершенствования системы подготовки спортивного резерва, направленных от 25 сентября 2013 г. № ЮН-04-07/5620 [10].

В соответствии с пунктом 9.5 части 1 статьи 8 Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. к полномочиям субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта относится создание условий для осуществления инновационной и экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта и внедрения достигнутых результатов в практику [5].

Вышеуказанные полномочия содержательно раскрываются в приказе Министерства спорта Российской Федерации № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта» от 30 сентября 2015 г. [8].

Данные полномочия, как правило, отражаются в законодательстве субъекта Российской Федерации о физической культуре и спорте, в том числе в нормативном правовом акте, регулирующем деятельность органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Следует отметить, что приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» [9] и приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [7] позиционируют инновационную деятельность, как аспект или составную часть методической работы.

Это дало нам основание интегрировать данные понятия в одном термине и далее по тексту использовать термин «инновационно-методическая деятельность».

Оптимальной представляется организационная модель, когда орган управления физической культурой и спортом субъекта Российской Федерации обеспечивает разработку мероприятий, направленных на создание условий для осуществления инновационно-методической деятельности, внедрение механизмов ее поддержки, в том числе:

- обеспечивает на территории субъекта Российской Федерации единство и преемственность федеральной и региональной политики и реализуемых подходов к организации инновационно-методической деятельности;

- определяет приоритетные направления региональной политики в области физической культуры и спорта для дальнейшего развития которых требуется осуществление инновационно-методической деятельности;

- принимает нормативные правовые и распорядительные акты по вопросам организации и осуществления инновационно-методической деятельности на территории субъекта Российской Федерации, утверждает порядок признания организаций, органов местного самоуправления региональными экспериментальными (инновационными) площадками в области физической культуры и спорта, действующими на территории субъекта Российской Федерации;

- разрабатывает комплекс мер, направленных на поддержку и развитие инновационно-методической деятельности, осуществляемой в сфере физической культуры и спорта на территории субъекта Российской Федерации;

- инициирует включение мер поддержки инновационно-методической деятельности, осуществляемой на территории субъекта Российской Федерации, в государственную программу развития физической культуры и спорта субъекта Российской Федерации, а также муниципальные программы;

- формирует и утверждает перечень критериев и показателей эффективности деятельности региональных экспериментальных (инновационных) площадок;

- осуществляет признание организаций, органов местного самоуправления, действующих на территории субъекта Российской Федерации, региональными экспериментальными (инновационными) площадками, а также включение и исключение их из перечня региональных экспериментальных (инновационных) площадок;

- отражает меры поддержки инновационно-методической деятельности в соглашениях о взаимодействии и сотрудничестве с органами местного самоуправления, учредителями негосударственных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта на территории субъекта Российской Федерации, региональными спортивными федерациями, региональными отделениями общероссийских спортивных федераций.

В целях обеспечения объективности при решении вопроса о признании организаций, органов местного самоуправления региональными экспериментальными (инновационными) площадками в субъекте Российской Федерации может быть создан постоянно действующий коллегиальный координационно-экспертный совет по координации и экспертизе экспериментальной (инновационной) деятельности (далее – координационно-экспертный совет).

К компетенции координационно-экспертного совета относятся:

- осуществление экспертизы заявок и прилагаемых документов, поступивших от организаций, органов местного самоуправления, претендующих на признание региональными экспериментальными (инновационными) площадками;
- внесение представлений о признании организаций, органов местного самоуправления региональными экспериментальными (инновационными) площадками;
- осуществление мониторинга и оценки эффективности деятельности региональных экспериментальных (инновационных) площадок, в том числе в форме рассмотрения отчетов;
- подготовка предложений о продлении или прекращении (в том числе, досрочном) деятельности региональных экспериментальных (инновационных) площадок;
- формирование предложений по внедрению и использованию результатов деятельности региональных экспериментальных (инновационных) площадок;
- формирование предложений по совершенствованию инновационно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта на территории субъекта Российской Федерации.

В состав координационно-экспертного совета рекомендуется включать представителей регионального органа управления, регионального центра спортивной подготовки, органов местного самоуправления, работников организаций, осуществляющих спортивную подготовку, научных организаций, образовательных организаций высшего образования, профессиональных образовательных организаций, организаций дополнительного образования, общественных объединений, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта на территории субъекта Российской Федерации.

В целях организационного и информационно-аналитического обеспечения инновационно-методической деятельности на территории субъекта Российской Федерации и координации деятельности региональных экспериментальных (инновационных) площадок региональным органом управления в сфере физической культуры и спорта определяется подведомственная организация.

Основываясь на нормах приказа Министерства спорта Российской Федерации № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

от 30 октября 2015 г. указанными функциями рекомендуется наделить региональный центр спортивной подготовки, с созданием в нем специализированного структурного подразделения (например, отдела) по координации инновационно-методической деятельности [9].

Региональный центр спортивной подготовки:

- содействует подбору и назначению научных руководителей региональных экспериментальных (инновационных) площадок, взаимодействуя по данному вопросу с научными организациями, образовательными организациями высшего образования, иными организациями;

- организует во взаимодействии с организациями, имеющими лицензию на право ведения образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, курсы повышения квалификации по вопросам проектирования и реализации инновационно-методической деятельности (в том числе в форме стажировок на базе экспериментальных (инновационных) площадок);

- проводит во взаимодействии с научными организациями, образовательными организациями высшего образования и иными организациями научно-практические конференции, методические семинары, вебинары, консультации и иные мероприятия по вопросам организации и осуществления инновационно-методической деятельности;

- осуществляет информирование общественности о реализуемых на территории субъекта Российской Федерации экспериментальных (инновационных) проектах в средствах массовой информации, на официальных сайтах регионального органа управления в сфере физической культуры и спорта, регионального центра спортивной подготовки, региональных экспериментальных (инновационных) площадок в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;

- осуществляет по согласованию с авторами публикацию документов, результатов деятельности региональных экспериментальных (инновационных) площадок в информационно-методических изданиях;

- обеспечивает подготовку методических рекомендаций, пособий, модельных (примерных) муниципальных и локальных актов по организации инновационно-методической деятельности;

- создает площадки по обмену и обобщению эффективного опыта реализации экспериментальных (инновационных) проектов на территории субъекта Российской Федерации;

- организует и содействует проведению региональных выставок, смотров-конкурсов на лучшую организацию инновационно-методической деятельности, направленных на мотивирование и поощрение инновационно-методической деятельности;

- осуществляет организационно-методическое сопровождение деятельности экспериментальных (инновационных) площадок;

- оказывает методическую помощь в разработке документов и материалов для признания органов местного самоуправления, организаций, действующих на территории субъекта Российской Федерации, региональными экспериментальными (инновационными) площадками.

- содействует созданию профессиональных объединений работников организаций, осуществляющих инновационную деятельность.

Финансовое обеспечение инновационно-методической деятельности на территории субъекта Российской Федерации может включать в себя:

- отражение в ведомственном перечне государственных услуг и работ в сфере физической культуры и спорта, а также в перечнях муниципальных услуг и работ в сфере физической культуры и спорта работы по организации и обеспечению экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта;

- доведение до организаций, действующих на территории субъекта Российской Федерации и признанных региональными экспериментальными (инновационными) площадками, государственного (муниципального) задания на выполнение работы по организации и обеспечению экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта;

- учреждение органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления грантов на осуществление инновационно-методической деятельности, актуальных экспериментальных разработок и внедрение перспективных экспериментальных (инновационных) проектов;

- установление учредителями организаций отдельных мер поддержки подведомственных организаций, признанных региональными экспериментальными (инновационными) площадками;

- учет трудовых заслуг работников организаций, признанных региональными экспериментальными (инновационными) площадками, в реализации экспериментальных (инновационных) проектов при распределении стимулирующей части фонда оплаты труда (рекомендуется установление надбавок к должностному окладу в пределах от 10% до 50%, в зависимости от личного вклада работника), при аттестации.

В целях обеспечения эффективности инновационно-методической деятельности рекомендуется привлекать научных руководителей экспериментального (инновационного) проекта, которые:

- осуществляют научно-методическое сопровождение реализации экспериментального (инновационного) проекта;

- оказывают содействие в опубликовании материалов о результатах реализации экспериментального (инновационного) проекта в научных периодических изданиях, сборниках научных трудов и информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;

– осуществляют анализ, обобщение и описание результатов реализации экспериментального (инновационного) проекта.

Таким образом, к настоящему моменту разработана и принята необходимая организационно-правовая основа для осуществления инновационно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта и внедрения ее результатов в практику.

Концентрированно она представлена в письме Минспорта России от 2 февраля 2016 г. № ВМ-ДК-30/559 «О направлении методических рекомендаций по созданию субъектами Российской Федерации условий для осуществления экспериментальной (инновационной) деятельности в области физической культуры и спорта, и внедрения достигнутых результатов в практику» [11].

Дальнейшие шаги в этом направлении связаны с практическим внедрением принятых норм и созданного инструментария.

Библиографический список

1. Абрамов, Э.Н. Координация и методическое обеспечение прикладной экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта / Э.Н. Абрамов, К.В. Вырупаев, Д.П. Антонов // Вестник спортивной науки: научный и теоретический журнал. – 2016. – № 3. – С. 3–6.

2. Абрамов, Э.Н. Приоритетные направления осуществления прикладной экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта: материалы I Международного форума «Большая наука – большому спорту» / Э.Н. Абрамов. – Москва, 2016. – С. 6–11.

3. Абрамов, Э.Н. Управление инновационными процессами в сфере подготовки спортивного резерва на уровне субъекта Российской Федерации: XIV Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения» / Э.Н. Абрамов, М.В. Борисов-Федосов. – Сургут: Сургутский государственный университет, 2015. – 4 с.

4. Абрамов, Э.Н. Критерии эффективности инновационной деятельности в области физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции «Национальные виды спорта: актуальные проблемы развития и научно-методического обеспечения» (г. Челябинск, 16–17 июня 2016 года) / под ред. проф. Е.В. Быкова. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2016. – С. 3–5.

5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

6. Приказ Минспорта России от 27 августа 2013 г. № 674 «Об организации работы по созданию федеральных экспериментальных (инновационных) площадок по вопросам совершенствования системы подготовки спортивного резерва».

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации и приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

8. Приказ Минспорта России от 30 сентября 2015 г. № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта».

9. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

10. Письмо Минспорта России от 25 сентября 2013 г. № ЮН-04-07/5620 «О направлении методических рекомендаций по организации работы федеральных экспериментальных (инновационных) площадок по вопросам совершенствования системы подготовки спортивного резерва».

11. Письмо Минспорта России от 2 февраля 2016 г. № ВМ-ДК-30/559 «О направлении методических рекомендаций по созданию субъектами Российской Федерации условий для осуществления экспериментальной (инновационной) деятельности в области физической культуры и спорта, и внедрения достигнутых результатов в практику».

УДК 796

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ Г. КОСТАНАЯ

Л.С. Бекмухамбетова, М.М. Досмухамедова

Костанайский государственный педагогический институт,
г. Костанай, Казахстан

В работе представлены результаты исследования социально-педагогического мониторинга активности школьников в отношении спортивной деятельности г. Костаная. Проведен социально-педагогический мониторинг, который был направлен на изучение активности школьников в отношении спортивной деятельности, в том числе и с использованием средств физической культуры. В качестве технологической базы для выполнения проектной работы были выбраны специально разработанные анкеты и проведён анализ. Развернутый анализ и обоснование значимости и актуальности проблемы формирования позитивного отношения школьников к физической культуре, как средству укрепления здоровья, в том числе и с использованием результатов социально-педагогического мониторинга.

Ключевые слова: здоровье, мониторинг, спорт, физическое развитие, активность.

SOCIAL-PEDAGOGICAL ASPECTS OF A HEALTHY WAY OF LIFE PUPILS OF KOSTANAY

L.S. Bekmukhambetova, M.M. Dosmuhamedova

Kostanay State Pedagogical Institute, Kostanay, Kazakhstan

In work results research of social and pedagogical monitoring activity of school students of Kostanay concerning sports activity are presented. It is carried out social and pedagogical monitoring which was directed on studying activity of school students concerning sports activity including with use means of physical culture. As technological base for implementation of the project work specially developed questionnaires were chosen and the analysis is carried out. The developed analysis and justification of the importance and relevance of a problem of formation positive the relations of school students to physical culture, as to means of strengthening of health, including with use of results of social and pedagogical monitoring.

Keywords: health, monitoring, sport, physical development, activity.

В послании президента Республики Казахстан Нурсултана Абишевича Назарбаева народу Казахстана от 29 января 2010 г. указано на то, что здоровый образ жизни и принцип солидарной ответственности человека за свое здоровье – «должно стать главным в государственной политике в сфере здравоохранения, и повседневной жизни населения» [1]. Формировать ответственность подрастающего поколения за собственное здоровье является нашей основополагающей задачей. До 30 % казахстанцев должны быть вовлечены в массовый спорт. Только в этом случае будет достигнут прогресс.

Здоровье каждого человека, как составляющая здоровья всего населения, становится фактором, определяющим не только полноценность его существования, но и потенциал его возможностей. Уровень состояния здоровья народа, в свою очередь, определяет меру социально-экономического, культурного и индустриального развития страны. С точки зрения устойчивого и стабильного роста благосостояния населения отрасль здравоохранения, представляющая собой единую развитую, социально ориентированную систему, призванную обеспечить доступность, своевременность, качество и преемственность оказания медицинской помощи, является одним из основных приоритетов в республике [1].

Дети – это наш вклад в общество будущего. От их здоровья и того, каким образом мы обеспечиваем их рост и развитие, включая подростковый период, до достижения зрелого возраста, будет зависеть уровень благосостояния и стабильности любой страны в последующие десятилетия [2].

Феномен «здоровье» обладает определенной спецификой. Сложность изучения состояния здоровья состоит в том, что в основе поведения подростка, связанного со здоровьем, лежат самые различные, иногда конфликтные, потребности [3].

Понятие «физическая активность» в большей степени отражает социально-мотивированное отношение человека к физической культуре. Целью физического образования является достижение определенного уровня физической активности [6].

По мнению В.К. Бальсевича, физическая активность человека должна рассматриваться как главная сфера формирования физической культуры личности [7].

Составной частью здорового образа жизни является физическая активность, под которой понимается деятельность человека, направленная на достижение физического совершенства, которая характеризуется конкретными качественными и количественными показателями [5].

Понятие «физическая активность» в большей степени отражает социально-мотивированное отношение человека к физической культуре. Целью физического образования является достижение определенного уровня физической активности. По мнению В.К. Бальсевича, физическая активность человека должна рассматриваться как главная сфера формирования физической культуры личности [7].

В современном мире состояние здоровья является одним из важнейших факторов развития полноценного детского организма. Множество негативных факторов, воздействующих на детский организм приводят в дальнейшем к большим проблемам со здоровьем. Здоровье детей является первичной задачей общества для его полноценного развития. Ведь, как известно, в настоящее время правительство разрабатывает множество проектов и программ на создание благоприятного климата в обществе, акцентируя свое внимание на состоянии здоровья подрастающего поколения, а также на взрослое население страны. Так как взрослое население является стимулом и живым примером для подростков, которые должны сделать правильный выбор в отношении своего здоровья и по возможности подействовать на своего товарища, у которого возникли проблемы по поводу своего здоровья.

Министерство здравоохранения и врачи бьют тревогу по вопросу состояния здоровья подрастающего поколения. Неуклонно растет число заболеваний у подростков, которые в дальнейшем переходят в хроническую стадию. Что приводит к торможению их полноценного физического, умственного развития, что немало важную роль играет в их дальнейшей жизни. Врачи, собираясь за круглыми столами, приводят не утешительную статистику заболеваний детей и подростков г. Костаная. Прежде всего такая ситуация связана с экологической обстановкой в области, которая приводит к проблемам в развитии детей еще в утробном состоянии, большая школьная нагрузка, плохая организация гигиены и питания в школах, слабое влечение к занятиям физической культурой и спортом, социальные факторы, криминализация подростков, наркомания, курение, и алкоголизм, психические расстройства.

К сожалению, как показывает статистика, в последнее десятилетие в Казахстане наблюдается стойкая тенденция ухудшения здоровья детей и

подростков. Хроническими заболеваниями страдает более 50 % лиц подросткового возраста, причем показатели заболеваемости девушек на 10–15 % выше, чем у юношей. За время обучения в школе почти в 5 раз увеличиваются нарушения зрения, в 3 раза – болезни органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата, в 2 раза – нарушения сердечно-сосудистой системы и психические расстройства. Только 5 % выпускников школ являются практически здоровыми.

За последние 5 лет значительно возросла частота болезней, вызванных неправильным питанием. По данным Агентства Республики Казахстан по статистике, анемия у подростков выросла в 2,3 раза и превышает показатель у взрослых в 2 раза.

Увеличилось число находящихся на диспансерном наблюдении детей с сахарным диабетом, бронхиальной астмой, болезнями мочевыводящих путей, врожденными пороками сердца и системы кровообращения.

Продолжается рост числа социально обусловленных заболеваний: алкоголизм и наркомания у подростков за последние 4 года выросли в 2,5 раза.

Важным фактором, влияющим на состояние здоровья подростков, является их отношение к собственному состоянию здоровья, и контроль над ним.

Существует набор показателей, которые характеризуют отношение индивида к своему здоровью:

- самооценка здоровья;
- медицинская информированность;
- место здоровья в системе жизненных ценностей;
- наличие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков);
- экологические факторы;
- стрессогенных факторы;
- физическая активность.

1. *Самооценка здоровья подростков.* Отношение человека к своему здоровью обусловлено объективными и субъективными факторами и проявляется в действиях, поступках, выражается мнениями и суждениями относительно причин, влияющих на его физическое и психическое благополучие. Отношение человека к здоровью включает в себя субъективную оценку или самооценку человеком своего физического и психического состояния. Самооценка человеком своего состояния является своеобразным индикатором и регулятором поведения.

2. *Медицинская информированность подростков.* Поведение подростков в контексте здоровья в значительной мере связано с уровнем их медицинской информированности. Медицинская информированность характеризуется знаниями подростка: о вреде для здоровья некоторых привычек, о факторах риска наиболее распространенных заболеваний, о перенесенных заболеваниях, об особенностях своего организма в связи с противопоказанием приема тех или иных лекарств, о правилах оказания первой медицинской помощи. Кроме того,

показатель медицинской информированности характеризует эффективность профилактической деятельности системы здравоохранения.

3. *Место здоровья в системе жизненных ценностей детей и подростков.* Ценность здоровья относится к высшим ценностям и провозглашается как безусловная норма жизни. В системе жизненных ценностей индивида здоровье как базовая ценность, занимает 3–4 место после «семьи», «работы». Высокое место здоровья в структуре ценностей объясняется тем, что, будучи качественной характеристикой личности, оно способствует достижению многих целей и удовлетворению различных потребностей человека, а в условиях современной социальной и экономической ситуации выступает иногда как единственное средство достижения поставленных задач, что делает здоровье все в большей степени объектом эксплуатации, а его ценность становится все более инструментальной.

4. *Наличие у подростков вредных привычек.* Курение – обычно курение рассматривается как фактор риска, способствующий в последующем формированию хронических неинфекционных заболеваний. Вместе с тем, растущий организм обладает повышенной чувствительностью к влиянию неблагоприятных факторов и для построения профилактических программ по профилактике табакокурения очень важно иметь более полные представления о последствиях раннего курения.

Очень важны данные о влиянии пассивного курения на детей, когда они вдыхают табачный дым курящих дома родителей. Оказалось, что такие дети чаще и тяжелее болеют респираторными инфекциями и хроническими отитами, чем те, чьи родители не курят. Установлена тесная связь между загрязнением воздуха табачным дымом курящих родителей и повышенным риском проявления у 8–11-летних детей кашля с выделением мокроты. Причинами начала курения в детском и подростковом возрасте являются любопытство, влияние средств массовой информации, реклама, пример друзей и взрослых, боязнь оказаться несовременным, отстать от сверстников и т. п.

Употребление алкогольных напитков. В последние годы для детей и подростков нашей страны характерно злоупотребление алкогольных напитков различной крепости (пиво, джин-тоник, вино, водка и т. п.). На слуху рекламный слоган: «А кто пойдет за «Клинским»?», реальностью стал «пивной алкоголизм» подростков. Что касается алкоголизации, то трудно считать нормальным явлением ситуацию, которая характеризуется употреблением алкогольных напитков подростками 13–15 лет, особенно девочками и девушками, и в случае предпочтения более крепких алкогольных напитков (вино и водка).

Особенности учета больных алкоголизмом подростков определяются, в первую очередь, отсутствием четких критериев диагностики раннего алкоголизма. Вопросы выявления, формы учета и диагностики в подростковой наркологии остаются во многом нерешенными. В оценке распространенности, характера потребления, течения раннего алкоголизма существует много

противоречий. Некоторые авторы говорят чуть ли не о 100 % алкоголизации подростков, имея в виду знакомство подростков с алкогольными напитками, независимо от частоты их употребления. Рядом авторов частым считается употребление алкогольных напитков раз в неделю и чаще, тогда как другие относят в группу «злоупотребляющих часто» подростков, употребляющих алкоголь раз в месяц и чаще. Большинство авторов считает, что возраст начала потребления алкоголя определяет злокачественность течения раннего алкоголизма. Существует и мнение, что нет никаких оснований считать подростковый возраст решающим фактором.

Подростки, злоупотребляющие алкоголем и больные алкоголизмом, чаще всего попадают к наркологу через инспекцию по делам несовершеннолетних, тогда как система выявления таких подростков в школах, техникумах и общемедицинской сети практически не действует.

Употребление наркотических веществ. В современной молодежной субкультуре стремительно формируется феномен «наркоманического сознания»: жизненный успех, духовное совершенствование, секс, коммуникация начинают рассматриваться неотрывно от наркотического «кайфа». Степень материального благополучия определяется – помимо марки автомобиля, дорогой одежды, способности посещать престижные увеселительные заведения – еще и возможностью приобретения «дозы» престижного наркотика. Из философских концепций в молодежной среде наиболее модными стали те, которые основаны на описании и анализе духовного опыта, приобретенного посредством употребления наркотиков, некоторые из этих концепций являются идеологическим основанием и оправданием наркотизма. Подростки читают книги Кастанеды, Гроффа, Лири, где воспеваются «волшебный мир», открывающийся под влиянием галлюциногенов: ЛСД, псилобицина, мескалина.

Современные ученые достаточно подробно разрабатывают объяснения возникновения наркотической зависимости и выделяют 3 основных направления, 3 группы факторов наркотизации; социологические, включающие влияние общества и семьи, биологические, объясняющие склонности к злоупотреблению особенностями организма и особой предрасположенностью, и психологические (или психические), рассматривающие особенности и отклонения в психике. Уместным добавить культурологические аспекты наркотизма, т. к. влияние определенной культурной традиции употребления наркотиков позволяет объяснить мотивы, не поддающиеся объяснению тремя перечисленными факторами.

5. Экологические факторы. Экологическая напряженность в обществе отражается прежде всего на детях. Детский неокрепший организм с первых же минут испытывает на себе всю тяжесть неблагоприятных факторов окружающей среды и несовершенство социальных институтов общества. По данным медико-социологических исследований, до 89 % всех болезней у детей напрямую зависит от состояния экологии в регионе и возникает вследствие

неблагоприятной экологической обстановки, отрицательных мутагенных воздействий на организм родителей, которые передаются затем детям, от социальных факторов, таких, как образ жизни родителей, уровень жизни населения, деятельность здравоохранительных органов, направленность и эффективность государственной политики в сфере охраны детства и материнства, окружающей среды. Как показывает практика, социальные и экологические факторы взаимодействуют между собой, определяя состояние здоровья детей. Прежде всего, следует обратить внимание на ряд важных показателей, которые количественно характеризуют общую картину состояния здоровья детей. Во-первых, это показатель детской смертности, во-вторых, структура детской заболеваемости, в-третьих, оценка физической подготовленности детей.

6. *Влияние стрессогенных факторов.* В социологическом плане стресс у подростков связан с особенностями взаимоотношений со своими сверстниками, учителями, родителями, а также общей удовлетворенностью своей жизнью. Преобладание негативных переживаний во время взаимоотношений со сверстниками (отсутствие друзей, трудности во время ответов у классной доски и публичных выступлений и т.п.), родителями (непонимание со стороны родителей, «давление» со стороны родителей, уходы из дома и т. п.), а также неудовлетворенность своей жизнью (частое переживание чувства раскаяния и стыда за сделанное, необходимость действовать по указанию взрослых, публичные замечания со стороны учителей и т. п.). Приводят к возникновению у подростков состояния тревожности и растерянности, что может спровоцировать возникновение серьезных отклонений в физическом и психическом состоянии, возникновение различных болезней.

7. *Физическая активность детей и подростков.* Понятие «физическая активность» трактуется как деятельность индивида, направленная на достижение физического совершенства, и характеризуется конкретными качественными и количественными показателями. Физическая активность в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре.

Физическая активность должна рассматриваться как главная сфера формирования физической культуры личности. Формирование физической активности детей школьного возраста как специфического вида их жизни и деятельности должно осуществляться на основе выявления и учета закономерностей влияния социально-педагогических факторов. В педагогическом аспекте большое значение имеет соответствие содержания и условий физического воспитания индивидуальному состоянию подростка, гармонизация и оптимизация физической тренировки, свобода выбора форм физической активности.

Социальный аспект проблемы формирования физической активности школьников связан с тем, что воздействие природных факторов на развитие физического потенциала подростков имеет объективный характер, но

его специфика состоит в том, что оно может усиливаться или ослабевать в зависимости от активности самого человека [2].

Актуальность данной работы заключается в том что, проблема физической активности школьников является важной задачей для дальнейшего развития здорового общества.

Цель: исследовать уровень активности школьников г. Костаная в отношении спортивной деятельности.

Гипотеза: предполагалось, что знание особенностей спортивно-деятельности детей школьного возраста, позволят разработать более эффективные программы и управленческие решения, направленные на развитие и совершенствование спортивной деятельности в сфере школьного образования.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных данных и практического опыта по изучаемой проблеме.

2. Анкетирование.

3. Математико-статистическая обработка экспериментальных данных.

В работе были просмотрены и изучены множество литературных и интернет источника. Среди них – учебники и учебные пособия, интернет сайты. Исследование этих данных позволило проанализировать проблему активности школьников в отношении спортивной деятельности. Изученные материалы помогли в составлении текста анкет.

Исследование было проведено в марте 2010 г. в школах г. Костаная № 2, 8, 23. В исследовании приняли участие 193 школьника из 6-х, 8-х, 10-х классов (101–мальчик, 92–девочки), 192 человека из 8-х классов (89–мальчиков, 103–девочки), 211 школьников из 10-х классов (74–юношей ,137–девушек). Исследование проводилось силами научной группы из числа сотрудников и студентов факультета физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического института, в рамках международного научного проекта «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) «Здоровье и поведение детей школьного возраста». Анализ результатов анкетирования проводилось при помощи программы SPSS – Statistical Package for the Social Science – («Статистический пакет для социологический исследований»).

Результаты исследования. Важным фактором, влияющим на состояние здоровья подростков, является их отношение к собственному состоянию здоровья, и контроль над ним. Результаты исследования показали, что степень приобщенность костанайских школьников к физкультурно-спортивной деятельности в целом можно характеризовать как не достаточной. Регулярно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время 4–6 раз в неделю не более 20% подростков. В возрастном разрезе показатели выглядят следующим образом: ученики 6-го класса – 28%, 8-го класса – 21%, 10-го класса – 12%. Наблюдается выраженная тенденция снижения двигательной активности у старшеклассников. Так же в ходе исследования выяснилось, что в

системе спортивных школ г. Костаная занимаются всего 18% школьников. Это может свидетельствовать о слабой работе по вовлечению детей к занятиям спортом в структуре ДЮСШ. Довольно высокий процент подростков 23% вообще не охвачены организованными формами физического воспитания и спортивной тренировки. Важной частью исследования является определение мотивов для занятия спортом и физической деятельностью. Исследование показало, что наиболее значимым мотивом среди подростков для занятия спортом является желание укреплять здоровье. Следующим мотивом является желание добиваться победы в спорте, что сочетается с врожденной базовой потребностью личности в самоактуализации. Большое значение для поддержания и укрепления здоровья имеет посещение учащимися обязательных форм физического воспитания. Анализ показывает, что 15,5% костанайских школьников не посещают уроки физической культуры, 7% – посещают один урок по причине хронических заболеваний, два урока в неделю посещают 22% респондентов. Физическая активность оценивалась по показателям, характеризующим физкультурно-спортивные мотивы, потребности и интересы, типы и виды физической активности, приобщенности к спортивной деятельности, объем физической нагрузки. Структура спортивно-физкультурной активности школьников представлены рисунке 1.

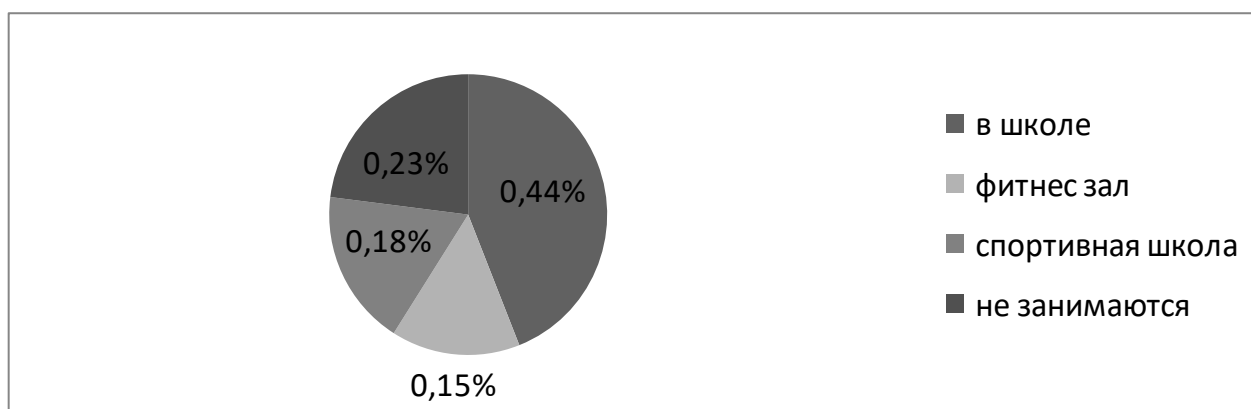


Рис. 1. Структура спортивно- физкультурной активности школьников г.Костанай

Видно, что именно школа несет основную нагрузку по физическому воспитанию и спортивной подготовке подростков (см. рис.1). В системе спортивных школ г.Костаная занимаются всего 18 % школьников. Это может свидетельствовать о недостаточном количестве спортивных школ в городе, а также о слабой работе по вовлечению детей к занятиям спортом в структуре ДЮСШ. Довольно высокий процент подростков (23 %) вообще не охвачены организованными формами физического воспитания и спортивной тренировки.

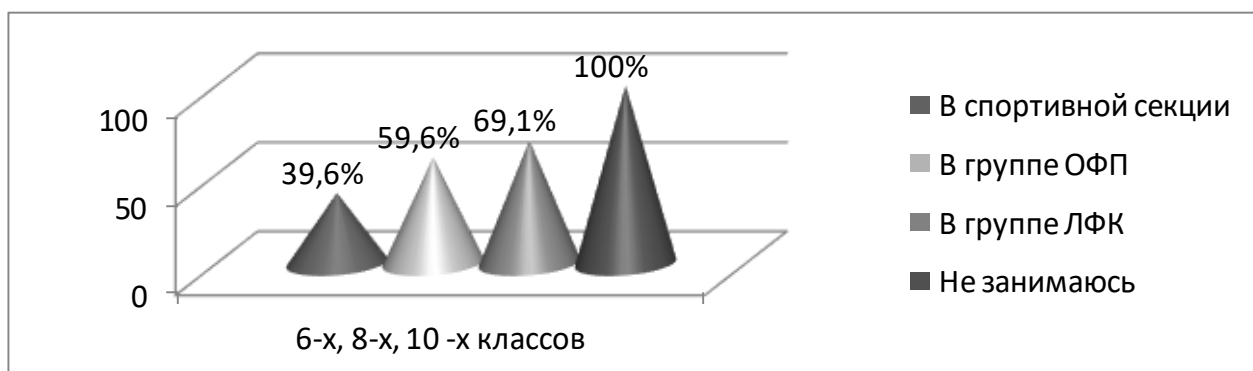


Рис. 2. Занятия физическими упражнениями в группе/секции

Если рассмотрим общую картину спортивной активности школьников. Довольно высокий процент школьников 100% вообще не охвачены организованными формами физического воспитания и спортивной тренировки, 69,1% занимаются в группе лечебной физической культуры, 59,6% занимаются в группе общей физической подготовки и только малое количество 39,6% школьников занимаются в спортивной секции. Важной составляющей структуры мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями является их осведомленность и начитанность в области физической культуры и спорта. Результаты исследований самооценки компетентности в данной сфере показывают, что из числа опрошенных знают много о физической культуре всего 13% школьников, знают достаточно – 63%, знают мало – 21% и не знают ничего – 3%.

Результаты исследования говорят о выраженных гендерных различиях спортивной активности подростков. Только 5–14% девочек и девушек занимаются в системе спортивных школ. Вместе с тем они предпочитают заниматься в фитнес-клубах. Наблюдается выраженное снижение количества учеников старших классов, занимающихся спортом в структуре ДЮСШ.

Таблица 1

Структура спортивно- физкультурной активности школьников
6-х, 8-х, 10-х классов (%)

Показатели	Возраст и пол респондентов					
	11 лет		13 лет		15 лет	
	м	д	м	д	м	д
В школе	47	46	40	47	37	49
В фитнес клубе	6	27	9	10	16	28
В спортивной школе	27	7	32	14	20	5
Не занимаются	20	26	19	29	27	18

В возрастном разрезе данные, отражающие отношение школьников к урокам физической культуры, представлены в (табл. 2).

Таблица 2

Отношение костанайских школьников к урокам физической культуры (%)

Показатели	Возраст и пол респондентов					
	11 лет		13 лет		15 лет	
	м	д	м	д	м	д
Уроки нравятся	29	26	20	13	15	9
Нравятся отчасти	52	44	50	51	60	50
В целом не нравятся	12	8	9	10	17	13
Уроки не нравятся	1	1	1	6	4	6
Уроки не посещают	9	21	20	20	4	22

Старшеклассникам уроки не нравятся в большей степени, чем ученикам 6-х, 8-х классов. Низкий процент посещаемости уроков физвоспитания больше характерен для девочек.

Значимым аспектом, влияющим на уровень двигательной активности, является интерес к урокам физического воспитания. Анализируя степень важности физического воспитания как общеобразовательного предмета, можно констатировать, что для общей части опрошенных школьников, 83% у шестиклассников, 72% у восьмиклассников и 66% у десятиклассников, образовательный процесс в рамках школьной программы по физическому воспитанию важен и очень важен. Среди костанайских школьников оценивают уроки физкультуры как очень важный предмет 48% шестиклассников, 34% восьмиклассников и 31% старшеклассников. У российских сверстников данный показатель несколько ниже. Считают очень важным для себя учебным предметом физическое воспитание 48,1% шестиклассников, 32,5% восьмиклассников и 28,1% десятиклассников.

Результаты исследований самооценки компетентности в данной сфере показывают, что из числа опрошенных знают много о физической культуре всего 13% школьников, знают достаточно – 63%, знают мало – 21% и не знают ничего – 3%.

На фоне высоких показателей самооценки компетентности учеников в области физической культуры вызывает интерес оценка собственных достижений в спорте и по предмету физическая культура (см. табл. 2).

Проанализировав анкетные данные, были выделены сдерживающие факторы для дальнейшего развития активности школьников в отношении физкультурно-спортивной деятельности, что является, по нашему мнению, недостаточной стимуляцией этого процесса со стороны администрации школы. Большой акцент делается на повышение результатов детей по тем дисциплинам, которые входят в программу ЕНТ. Отсутствие четкого

понимания значимости спортивной деятельности для формирования устойчивых ценностных ориентиров в жизни на поддержание хорошего здоровья.

Анализ научной и методической литературы по проблемам физической подготовленности учащихся школьного возраста свидетельствуют о глубокой озабоченности специалистов о несоответствии физических возможностей школьников и программных нормативов. Все вышеперечисленные факты вызывают необходимость осуществления постоянного контроля над уровнем физической подготовленности школьников, разработки нормативных требований, коррекции организации занятий по физической культуре и внедрение новых форм контроля показателей физического развития и физической подготовленности учащихся с учетом региональных особенностей.

Анализируя анкетные данные можно увидеть, что именно школа несет основную нагрузку по физическому воспитанию и спортивной подготовке подростков. В системе спортивных школ г. Костаная занимаются всего 18% школьников. Это может свидетельствовать о недостаточном количестве спортивных школ в городе, а также о слабой работе по вовлечению детей к занятиям спортом в структуре ДЮСШ.

Довольно высокий процент подростков (23%) вообще не охвачены организованными формами физического воспитания и спортивной тренировки. В системе спортивных школ г. Костаная занимаются всего 18% школьников. Это может свидетельствовать о недостаточном количестве спортивных школ в городе, а также о слабой работе по вовлечению детей к занятиям спортом в структуре ДЮСШ. Довольно высокий процент подростков (23%) вообще не охвачены организованными формами физического воспитания и спортивной тренировки. Интерес представляет структура спортивной активности в разрезе возрастных различий. В результате исследования уточнено положение о том, что физическая активность как разновидность человеческой деятельности представляет собой многогранное явление со сложной иерархией качественно различных свойств, процессов, состояний, которые в своем функционировании, развитии проявляются системно. Создание структурно-функциональной модели, содержащей комплекс качественных и количественных детерминант физической активности детей школьного возраста, системное рассмотрение проблем формирования рациональной физической активности в прикладном смысле позволяет управлять действием конкретных социально-педагогических факторов в реальном процессе физического образования.

Таким образом, выявили пути их решения: создание эффективной системы стимуляции к занятию спортивной деятельности и контроля этого процесса со стороны администрации школы, а также развитие системы активности школьников в отношении физкультурно-спортивной деятельности.

Заключение. Проведенные исследования показали, что большое количество учащихся не способны выполнить необходимый минимум установленных нормативов учебной программы. По данным Министерства здравоохранения

Республики Казахстан за последние годы около 35% детей школьного возраста страдали различными хроническими заболеваниями, нарушением функции опорно-двигательного аппарата, до 45% учащихся страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, и по состоянию здоровья около 19% учащихся были освобождены от занятий физической культуры.

В ходе исследования уточнено положение о том, что физическая активность как разновидность человеческой деятельности представляет собой многогранное явление со сложной иерархией качественно различных свойств, процессов, состояний, которые в своем функционировании, развитии проявляются системно. Создание структурно-функциональной модели, содержащей комплекс качественных и количественных детерминант физической активности детей школьного возраста, системное рассмотрение проблем формирования рациональной физической активности в прикладном смысле позволяет управлять действием конкретных социально-педагогических факторов в реальном процессе физического образования.

Библиографический список

1. Государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан «Саламатты Қазақстан» на 2011–2015 гг.
2. Европейская стратегия «Здоровье и развитие детей и подростков»: от резолюции к действиям 2005–2008 гг.
3. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ / И.В. Журавлева. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.
4. Послание Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева народу Казахстана.
5. Федоров А.И. Социально-педагогический мониторинг здоровья и физической активности подростков: научное издание / А.И. Федоров, И.А. Комкова. – Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2009. – 70 с.
6. www.kmrapkaz.org ОО «Казахстанская Ассоциация по Половому и Репродуктивному Здоровью».
7. Бальсевич, В.К. Новые технологии формирования физической культуры школьников / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: сборник работ участников междун. семинара. – М., 1993. – С. 42–50.

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ
ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИНФОРМАЦИОННО-
КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ В НАЗАРБАЕВ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

*Т.А. Ботагариев ¹, С.С. Кубиева ¹, Н. Мамбетов ²,
Ж. Азаматова ³, Р.М. Срымов ⁴*

¹ Актюбинский региональный государственный университет
им. К. Жубанова, г. Актобе

² Атырауский государственный университет
им. Х. Досмухамедова, г. Атырау

³ средняя школа им. С. Баишева Темирского района
Актюбинской области

⁴ Назарбаев интеллектуальные школы,
г. Актобе, Республика Казахстан

Предпосылки: исследованы следующие составляющие предмета исследования: электронные учебники по волейболу, гимнастике, понятийный аппарат по компетентностному подходу. В то же время, в соответствии с требованиями программ для школ современного типа учащиеся должны обладать компетенциями при работе с электронными учебниками. Предметом исследования в данной статье будут пути формирования компетенций при использовании информационно-коммуникационных технологий на занятиях по волейболу в Назарбаев интеллектуальные школы.

Ключевые слова: компетентность разрешения проблем, информационная и коммуникативная компетентность учащихся, уровни и критерии сформированности компетенций, физическое воспитание, интегрированная учебная программа, занятия по волейболу, информационно-коммуникационные технологии, электронный учебник, эксперимент, рефлексия, метод случайных чисел.

**THE PECULIARITIES OF COMPETENCE FORMATION
IN USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION
TECHNOLOGIES AT VOLLEYBALL LESSONS
IN NAZARBAYEV INTELLECTUAL SCHOOL**

*T.A. Botagariyev ¹, S.S. Kubiyeva ¹, N. Mambetov ²,
Zh. Azamatova ³, R.M. Srymov ⁴*

¹ K. Zhubanov Aktobe Regional State University, Aktobe

² Kh. Dosmukhamedov Atyrau State University, Atyrau

³ S. Baishev Secondary School of Temir district Aktobe region

⁴ Nazarbayev Intellectual Schools of Aktobe

Preconditions: there have been investigated the following subject of research: electronic manuals in volleyball, gymnastics, conceptual apparatus in competence approach. In the same time, in accordance with the requirements of modern types schools programs learners must have competences in use of electronic manuals. The subject of investigation in this article is the ways of competence formation in use of information and communication technologies at volleyball lessons in Nazarbayev Intellectual Schools.

Keywords: competence of problem solving, information and communication competence of learners, levels and criteria of formed competences, physical education, integrated training program, Volleyball lessons, information and communication technologies, electronic manuals, experiment, reflection, random number method.

Введение. Анализ научно-методической литературы показал, что рассматриваемая нами проблема изучалась многими специалистами.

Н.Ш. Швыдка [1] обосновала применение информационных технологий как средства формирования ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой. Д.Г. Мухаммед [2] разработал методику обучения школьников техническим приемам в баскетболе с использованием мультимедиа и хардмедиа. Н.В. Малышева [3] исследовала проектные компетенции учащихся, которые формируются в ходе проектной деятельности школьников. А.Д. Карабашева [4] посвятила свое исследование, формированию здоровьесберегающих компетенций школьников.

А.В. Павлиновым [5] изучены особенности формирования у учащихся культуры учебно-исследовательской работы при использовании информационных технологий. О.Н. Кобцевой [6] разработано содержание проектировочной деятельности по формированию компетентности учащихся начальных классов в сфере здорового образа жизни.

В разработанной для интеллектуальных школ Назарбаева учебных программах имеется раздел «Компетентность в использовании информационно-коммуникационных технологий» [7, с 14]. «...Компетенция в использовании цифровых технологий предусматривает уверенное и критическое использование технологий для работы, досуга и взаимодействия в XXI веке. Она поддерживается основными навыками информационно-компьютерных технологий.

Основываясь на анализе научно-методической литературы, мы считаем, что теоретическими предпосылками настоящего исследования являются достаточная изученность специалистами информационно-коммуникационных технологий, программ для школ современного типа, понятийного аппарата по компетентностному подходу. По нашему мнению, проблема исследования заключается в противоречии между необходимостью формирования компетенций при использовании информационно-коммуникационных технологий на занятиях по предмету «физическая культура» в Назарбаев интеллектуальные школы и недостаточным научно-методическим обеспечением этого процесса.

Цель исследования – определить особенности формирования компетенций при использовании информационно-коммуникационных технологий на занятиях по волейболу в Назарбаев интеллектуальные школы.

Задачи исследования:

1. Определить уровни и критерии сформированности компетенций разрешения проблем, коммуникативной и информационной компетенций школьников при овладении программным материалом по волейболу с помощью электронного учебника.

2. Разработать алгоритм работы с электронным учебником для формирования компетенций разрешения проблем, коммуникативной и информационной компетенций школьников при овладении программным материалом по волейболу.

3. Экспериментально обосновать эффективность реализации компетенций разрешения проблем, коммуникативной и информационной компетенций школьников при овладении программным материалом по волейболу с помощью электронного учебника.

Гипотеза исследования. Формирование компетенций при использовании информационно-информационно-коммуникационных технологий на занятиях по волейболу в Назарбаев интеллектуальные школы будет эффективным, если будут определены уровни и критерии сформированности компетенций разрешения проблем, коммуникативной и информационной компетенций школьников при овладении программным материалом по волейболу с помощью электронного учебника; представлены пути для формирования этих компетенций. В результате повысится качество обучения по освоению программного материала по волейболу и оно будет соответствовать требованиям программы по физической культуре.

Методы исследования: Исследование проводилось в течение 2013–2016 гг. В течение 2013–2014 учебного года нами изучалась научно-методическая литература по проблеме исследования, конкретизировался его научный аппарат. В этом же году нами был разработан электронный учебник по предмету «физическая культура» в школе. На протяжении 2014–2015 учебного года на базе средней школы-гимназии № 51 г. Актобе проводился констатирующий эксперимент. Задачей эксперимента являлось выявление уровня сформированности компетенций разрешения проблем, коммуникативной и информационной компетенций школьников при овладении программным материалом по волейболу с помощью электронного учебника. В констатирующем эксперименте участвовали 40 учащихся (17 мальчиков и 23 девочки) 7 классов.

В 2015–2016 на базе Назарбаев интеллектуальные школы был проведен основной формирующий эксперимент. При подготовке к проведению основного педагогического эксперимента мы взяли за основу рекомендации Ю.Д. Железняка, П.К. Петрова [8] по его планированию.

Целью проведения формирующего эксперимента явилась разработка, обоснование и опытно-экспериментальная апробация внедрения разработанных компетенций при использовании информационно-информационно-коммуникационных технологий на занятиях по волейболу в Назарбаев интеллектуальные школы.

Нами был избран последовательный тип эксперимента (то есть в формирующем эксперименте исследование проводилось на одной и той же группе испытуемых).

В исследовании приняли участие 8 мальчиков и 10 девочек 8 классов. Рандомизация испытуемых осуществлялась по методу случайных чисел. Фамилии всех претендентов на исследование распределялись строго по алфавиту и пронумеровывались. Все лица, фамилии которых оказались под нечетными номерами, попали в число исследуемых, а все остальные – не попали. Этот же вариант был использован и для распределения исследуемых по опытным группам: все нечетные номера составили экспериментальную группу, все четные – контрольную [9].

Использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; анализ документальных материалов; фотосъемка, видеосъемка, метод рефлексии, педагогический эксперимент, методы математической статистики (рандомизация испытуемых).

Результаты исследования. На основании анализа научно-методической литературы [10] уровнями и критериями сформированности компетентностей будут являться следующие.

Компетентность разрешения проблем. Аспект – идентификация (определение проблемы). 1 уровень – объясняет, с какой позиции он приступает к разрешению проблемы, сформулированной учителем. 2 уровень – обосновывает желаемую ситуацию: анализирует реальную ситуацию и указывает противоречия между желаемой и реальной ситуацией. 3 уровень – определяет и формулирует проблему: проводит анализ проблемы. Методические пути реализации этого аспекта являются следующие.

На первом уровне учитель формулирует проблему: «Сегодня мы прошли тему «Передача мяча сверху в волейболе!». Какие качества надо развивать для успешного выполнения передачи мяча сверху и с помощью каких средств и методов их надо развивать?» Позиция учащегося: «На занятии нам учитель указывал на то, что при выполнении передачи мяча сверху развиваются в основном скоростные, скоростно-силовые качества, ловкость. Но для их реализации непременно нужно развитие и силы, координации, гибкости рук, ног, туловища».

Обоснование учащимся желаемой ситуации сопровождается следующими его мыслями: «Для развития этих качеств самостоятельно мне нужно ещё раз ознакомиться со средствами, методами развития этих качеств. Мне нужно вспомнить, что мы проходили на предыдущих занятиях, и из них извлечь необходимое для решения данной проблемы».

Нами разработан электронный учебник «физическое воспитание». Он предполагает следующие формы учебной работы: лекции, методические и практические занятия, самостоятельную работу, тестовые задания, а также представлен анализ техники и методика обучения видов программного материала как легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика и лыжная подготовка, предусмотренных учебной программой в школе.

На рисунке 1 представлен фрагмент этого учебника.

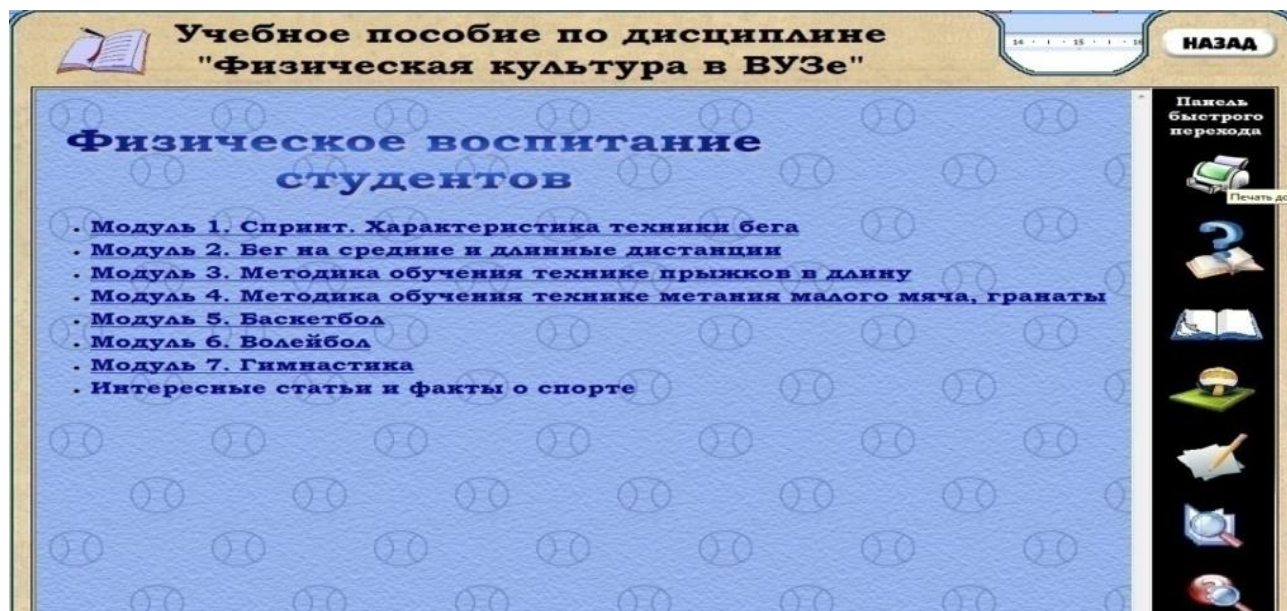


Рис. 1. Модули электронного учебника

Каким образом необходимо использовать электронный учебник на занятии для формирования этой компетенции?

Для решения этой проблемы учащийся отыскивает модуль «волейбол» и находит «передачу двумя руками сверху». Здесь описана техника выполнения этого приема. «Передача двумя руками сверху выполняется из исходного положения (стойки), в котором ноги согнуты в коленях (одна нога немного впереди), нога, разноименная направлению передачи, выставлена вперед. Руки согнуты в локтях, кисти, слегка отведенные назад, находятся перед верхней частью лица, ладони развернуты внутрь (рис. 2).

Передача мяча производится встречным движением туловища и рук. Движение начинается одновременным выпрямлением ног, туловища и рук в локтевых суставах, а заканчивается активным разгибанием кистей в лучезапястных суставах. Во время передачи мяч ложится на подушечки первых фаланг большого, указательного и среднего пальцев, на которые приходится вся тяжесть мяча. Безымянный палец и мизинец как бы поддерживают мяч с обеих сторон. Пальцы напоминают «пружинки», которые при соприкосновении с мячом гасят его скорость. Обратным движением пальцев мяч выталкивается вверх».



Рис. 2. Техника выполнения передачи мяча сверху в волейболе

Учащийся, изучив теорию, отыскивает в электронном учебнике пункт «практические занятия» из волейбола. Здесь представлены рисунки по выполнению данного приема (см. рис. 1).

При изучении этих рисунков у учащихся складываются зрительные ощущения по формированию «образа, проекта» выполнения этого приема.

В разделе «практические занятия» электронного учебника даны упражнения, которые способствуют овладению данного приема: 1. Игрок держит мяч перед лицом (кисти образуют «ковшик»), сгибает ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнеру или в стенку – имитация передачи сверху. 2. В парах. Расстояние между игроками 4 м. Один игрок бросает мяч другому по средней траектории в направлении его головы. Партнер из исходного положения, разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу.

После выполнения этих упражнений у учащихся начинают формироваться двигательные ощущения по выполнению техники данного приема. В результате этого он может сформулировать «его» (собственную) проблему, которая является противоречием для правильного освоения им этого приема.

Например: «при выполнении передачи пальцы недостаточно выполняют амортизационное движение, которое гасит скорость мяча, и является предпосылкой для правильного отталкивания мяча. Какие упражнения и методы по их реализации надо применять, чтобы развить эти составляющие техники передачи мяча сверху?».

Информационная компетентность. Основная цель формирования данной компетентности – знать алгоритм поиска информации в соответствии с поставленной двигательной задачей. В чем заключаются отличительные особенности формирования информационной компетентности?

Аспект – планирование информационного поиска. 1 уровень – указывает, с какой информацией для решения поставленной задачи из представленного списка обладает учащийся, а какой нет. 2 уровень – называет, какая информация (о чем) требуется при решении поставленной задачи. 3 уровень –

планирует информационный поиск в соответствии с поставленной задачей деятельности. По первому уровню – из представленного выше описания техники «передачи мяча сверху» у учащегося в предыдущих классах были сформированы двигательные навыки по держанию мяча, передаче и отталкиванию его (в играх «пионербол», «баскетбол»). Главным для него при выполнении двигательной задачи является правильная постановка ног и расстановка пальцев рук, движения, связанные с амортизацией приема мяча и выталкиванием мяча пальцами. Вот эта часть знания у него недостаточно сформирована и по ней он должен искать информацию. По второму уровню – учащийся ищет информацию в электронном учебнике в пункте «практические занятия» из волейбола. Здесь представлены рисунки и упражнения по выполнению данного приема. Из них он отбирает те, которые направлены на правильную постановку ног и расстановку пальцев рук, движения, связанные с амортизацией приема мяча и выталкиванием мяча пальцами.

Например. 1. Игрок держит мяч перед лицом (кисти образуют «ковшик»), сгибает ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнеру или в стенку – имитация передачи сверху. По третьему уровню – учащийся сопоставляет, правильно ли он нашел информацию в соответствии с поставленной двигательной задачей.

При формировании коммуникативной компетентности необходимо учесть следующие моменты. Аспект – письменная коммуникация. 1 уровень – оформляет свою мысль в форме стандартных продуктов письменной коммуникации простой структуры. 2 уровень – оформляет свою мысль в форме стандартных продуктов письменной коммуникации сложной структуры. 3 уровень – представляет результаты обработки информации в письменном продукте нерегламентированной формы. На первом уровне учащийся переписывает текст, изложенный в электронном учебнике по технике «передача мяча сверху» (описан выше). На втором уровне описывает содержание рисунков по двигательной задаче (например, указанного выше по передаче мяча сверху). На третьем уровне в письменной форме может изложить свои размышления по выполнению двигательной задачи в соответствии со своими возможностями.

На современном этапе обучения двигательным действиям актуальным является применение метода рефлексии. В нашем эксперименте рефлексия реализовывалась следующим образом. Учащемуся был предложен вариант выполнения передачи мяча сверху и техника его выполнения (см. рис. 3).

При выполнении учащейся самой данного упражнения ею описываются следующие ошибки (см. рис. 3): 1. Неправильный выбор позиции для приема мяча. 2. Не согнуты туловище и колени. 3. Неправильный выбор формы «ковша», суставы и плечи расположены друг против друга. 4. Отсутствие правильного зрительного контроля за мячом.



Рис. 3. Выполнение учащейся приема «передача мяча сверху»

Данный подход позволяет занимающемуся «пропустить» через себя выполнение данного упражнения и осознать ошибки, которые он делает, и искать пути их исправления. На основании результатов рефлексии учащимся техники выполнения двигательного действия им могут быть сформулированы свои размышления по выполнению двигательной задачи в соответствии со своими возможностями.

Например, «для правильного выполнения передачи мяча сверху необходимо правильно выбрать позицию, согнуть туловище и колени, одну ногу вынести вперед. Руки расположить перед лицом в виде «ковшика», локтевые суставы развернуть наружу. Передачу выполнять после амортизационного движения. Следить зрительно за полетом и направлением мяча».

В таблице 1 представлены показатели, определяющие уровень ключевых компетентностей учащихся Назарбаев интеллектуальной школы на занятиях по предмету «Физическая культура». Из приведенных данных можно сделать вывод, что уровень сформированности рассматриваемых нами компетентностей у учащихся до эксперимента был относительно низок. После эксперимента у учащихся выросли показатели сформированности рассматриваемых компетентностей на 3 уровне: разрешения проблем с 5 до 13,4%, информационной с 8,9 до 16,7% и коммуникативной с 5,9 до 12,9%.

Обсуждение результатов исследования. Первым результатом нашей работы явилось определение уровней и критериев сформированности компетенций разрешения проблем, информационной и коммуникативной компетенций. Сопоставление полученного результата с данными, полученными в более ранних исследованиях позволило заключить, что подобные исследования проводились Н.В. Малышевой [3]. Она изучала проектные компетенции школьников, которые включают компетентность разрешения проблем, информационную, коммуникативную и социальную их компетентность.

По мнению Н.В.Малышевой, критериальные основания уровней сформированности проектных компетенций школьников включают компоненты: ценностное отношение к проектной деятельности, готовность к проектной деятельности, планирование информационного поиска, извлечение информации, обработка информации, письменная коммуникация.

Таблица 1

Показатели, определяющие уровень ключевых компетентностей
 учащихся Назарбаев интеллектуальной школы на занятиях
 по предмету «Физическая культура»

Ключевые компетентности	Уровни		
	1 уровень	2 уровень	3 уровень
Компетентность разрешения проблем	$\frac{54,4}{23,8}$	$\frac{42,6}{62,8}$	$\frac{5}{13,4}$
Информационная компетентность	$\frac{65,2}{28,9}$	$\frac{25,9}{54,4}$	$\frac{8,9}{16,7}$
Коммуникативная компетентность	$\frac{60,1}{35,7}$	$\frac{34}{51,4}$	$\frac{5,9}{12,9}$

Примечание: в числителе представлены данные учащихся до эксперимента, в знаменателе после эксперимента.

Наш результат отличается от предыдущего тем, что нами разработаны три уровня и критерия сформированности этих компетенций. Они позволяют как учителю, так и учащемуся видеть ориентиры для формирования этих компетенций.

Вторым результатом нашей работы явилось разработка алгоритма работы с электронным учебником для формирования компетенций разрешения проблем, информационной и коммуникативной компетенций по каждому уровню. Ранее исследования аналогичного направления проводились Д.Г. Мухамед [2]. По мнению автора, эффективность обучения школьников техническим приемам в баскетболе возможна при наличии компьютерной техники вблизи от места проведения занятий (спортзал, спортивная баскетбольная площадка); владение информационными технологиями учителем физической культуры; умении учащихся пользоваться компьютерными программами самостоятельно. Полученные нами результаты отличаются от этих данных тем, что для учащихся представлены конкретный алгоритм их действий с электронным учебником, что позволяет как учителю, так и учащемуся строить структуру освоения двигательных действий и формировать те или иные компетенции.

Третьим результатом нашей работы явилось то, что в формирующем эксперименте с помощью применения таких методов как рефлексии, случайных чисел обоснована эффективность формирования этих компетенций у учащихся на занятиях по волейболу. Исследования подобного рода были проведены А.В. Павлиновым [5]. Им были исследованы особенности сформированности у учащихся культуры учебно-исследовательской работы при использовании информационных технологий. Им было установлено, что такая работа с учащимися позволяет осуществлять их переход с 3-ого уровня предложенной учебной классификации на более высокий уровень знаний. Полученные нами

данные отличаются тем, что нами показана эффективность применения метода рефлексии для осознанного овладения учащимися техникой двигательного действия.

В заключение следует отметить, что значимость данного исследования заключается в следующем:

- использование трех уровней и критериев их сформированности для формирования у учащихся компетенций разрешения проблем, информационной и коммуникативной компетентностей при использовании электронного учебника на занятиях по волейболу в Назарбаев интеллектуальной школе;

- предоставление учащемуся алгоритма его действий, направленного на формирование той или иной компетенции при работе с электронным учебником;

- применение метода рефлексии для осознанного овладения двигательным действием учащихся.

Дальнейшее практическое применение результатов исследования, по нашему мнению, заключается в реализации научно-методического обеспечения формирования компетенций, то есть включения рассмотренных аспектов в рабочие планы учителей физической культуры.

УДК 378.047 + 378.14.015.62

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ЮНОШЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

В.С. Быков, К.Б. Киекпаева, В.Ю. Целищев
Южно-Уральский государственный университет,
г. Челябинск, Россия

В статье рассматривается методика дополнительных занятий учащихся с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности. Представлены показатели физической подготовленности у юношей в процессе опытно-экспериментальной работы. Изучены ценностные ориентации у юношей.

Ключевые слова: физическая подготовленность юношей, тренировка, дифференциация, дополнительные занятия, ценностные ориентации.

THE EFFECTIVENESS OF ADDITIONAL PHYSICAL EDUCATION CLASSES BOYS IN THE EDUCATIONAL INSTITUTIONS

V.S. Bykov, K.B. Kiepaeva, V.Y. Tselischev
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The article discusses the technique of additional classes of students, taking into account the individual characteristics of physical development and readiness. Presented indicators of physical fitness among boys in the experimental work. Studied the value orientation of the young men.

Keywords: physical readiness of young men, training, differentiation, additional classes, value orientation.

Проблема формирования привычек здорового стиля жизни, сознательного отношения к собственному здоровью и физической подготовленности существенно актуализируется на всех возрастных этапах развития личности и выступает как социально-значимая задача, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, эффективной реализации его валеологического потенциала. Современная система оздоровления учащихся детерминированная задачами прикладной физической подготовки в ущерб к современным условиям профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом [1, 4, 6, 13].

Что касается физического воспитания в образовательном учреждении, то следует отметить, что если не изменять сегодняшних подходов к физической культуре и физическому самовоспитанию, то общество и дальше будет постоянно сталкиваться с проблемами сохранения здоровья, недостаточности физической кондиции населения. Интеллектуальное, эмоциональное и психологическое напряжение в условиях резкого снижения и функций организма человека, подтверждает актуальность исследования.

Социально обусловленная необходимость целенаправленного совершенствования здоровья человека должна сегодня трансформироваться в культурную потребность, норму жизни, т. к. сегодня нужны люди, сочетающие в себе высокоразвитые физические и интеллектуальные качества [7, 9, 10, 13].

Освоение мобилизационного комплекса ценностей физической культуры становится мощным стимулом самореализации человеческой личности, прежде всего через новые возможности организации на основе высокого уровня функциональных и психологических кондиций, приобретенных в процессе реализации личностно ориентированного содержания образования [3, 12, 13, 14, 16].

Ведущим фактором физкультурной активности молодежи должна быть осознанная потребность в освоении ценностей физической культуры, которая стимулируется чувством удовольствия от физической активности, успехами в росте его собственных физических возможностей, повышением жизненной

активности, работоспособности, ростом авторитета и уважения со стороны окружающих, ощущением здоровья и умения управлять своим физическим и эмоциональным состоянием, жизненно важными достижениями в разных видах деятельности, многообразными формами общественных, производственных и государственных поощрений, общественной престижностью и значимостью высокого уровня физической культуры личности. Осознание необходимости и жизненной важности достижения достаточности физкультурного потенциала обеспечивается успешностью развития интеллектуального компонента физической культуры человека и подкрепляется приобретенными умениями и навыками рационального управления своим физическо-психологическим состоянием, способностью изменять его в заданных пределах [5, 8, 11, 15].

Основной целью системы образования на современном этапе становится не передача суммы знаний, умений и навыков, а творческое развитие учащихся, их способности к самообразованию, саморазвитию в течение всей жизни.

Основной целью личностно ориентированного образования, базирующегося на принципах гуманизации и гуманитаризации обучения, является реализация личностных интересов и потребностей, свободный и осознанный выбор собственных форм и видов двигательной деятельности.

Интерес к физической культуре как интегральный результат мотивационных процессов формируется на основе естественной (первичной) потребности индивида в движениях, новых впечатлениях, новой информации. На основе этой вторичной потребности могут формироваться новые мотивы и интересы (достичь более высоких результатов, стать привлекательнее, стройнее, сохранить физическую подготовленность и, наконец, быть постоянно здоровым) [2, 13, 16, 17].

Интересы, активность, привычка и потребности вместе и в целом определяют отношение к физической культуре.

Установка на физическое развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень физических способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Современная ситуация характеризуется рядом противоречий между осознанием общества настоящей необходимости поддерживать здоровье через развитие физической культуры личности и отсутствием адекватных социально-педагогических условий его формирования; между уровнем и объемом социального опыта в сфере деятельности, связанной с оздоровлением личности, и степенью реализации потенциала физического развития личности подавляющего большинства учащихся.

Структурными компонентами организационно-педагогических условий формирования и сохранения здоровья и физического воспитания учащихся выступают формирование мотивов физического самовоспитания; освоения

валеологических знаний, умений и навыков здорового образа жизни; поддержания и развития физических кондиций; содержание учебно-тренировочных заданий по развитию и саморазвитию физической подготовленности, содержание пропагандистско-просветительской работы по формированию личностно-значимых ценностей здорового образа жизни; деятельность педагога по стимулированию саморазвития физической культуры личности; деятельность учащихся по физическому самовоспитанию; педагогические средства (учебно-тренировочные упражнения, творческие задания, технические средства поддержания физического здоровья и развития физической кондиции); качество учебно-методического обеспечения, включающего в себя индивидуальные программы, учебные пособия, методические рекомендации.

Ценностный подход к изучению педагогических явлений и процессов позволяет высветить внутреннюю сторону взаимосвязи личности и общества, увидеть личностный аспект ориентации учащихся на жизненные ценности.

Изучение ценностных ориентации (табл. 1) у учащихся 16 летнего возраста позволяет заключить, что наиболее значимыми ценностями у юношей являются: здоровье, наличие хороших и верных друзей, счастливая семейная жизнь, у девушек: счастливая семейная жизнь, здоровье, наличие верных друзей. Наименьшим по значимости рангом юноши отметили активную жизнь, творчество, благополучие отечества, у девушек наименьший ранг – физическое совершенство, творчество, благополучие отечества.

Анализ результатов анкетного опроса учащихся позволил выявить наиболее значимые факторы, отрицательно влияющие на здоровье, это мнение девушек, экологическая обстановка, стрессовые ситуации, наследственность, курение, мнение юношей, экология, наследственность, стрессовые ситуации, наркотики.

Локус контроля у респондентов в основном направлен на внешние факторы и окружающую среду, то есть индивидуальную ответственность за сохранение здоровья и за свой образ жизни учащиеся не несут.

Для оценки сформированности умений физического самосовершенствования предложены следующие категории, такие как, качество выполнения двигательного действия, способность к планированию, организации, осуществлению самостоятельных занятий физическими упражнениями, введение дневника самоконтроля за физическим развитием, двигательной и функциональной подготовленностью, темпами изменения нормативных физических показателей, соблюдения норм здорового образа жизни, знание основ закаливания рационального двигательного режима и питания.

При этом основным является движение от технологических способов освоения двигательных действий через осознание каждым учащимся своего совершенства к смысловому началу, выражающемуся в построении адекватного своим целям и особенностям своего организма здорового образа жизнедеятельности.

Таблица 1

Результаты исследований ценностных ориентации (n=182)

п/п	Ценности-цели	Ранг	
		Девушки	Юноши
1	Активная деятельность	9	10
2	Здоровье	1	1
3	Красота природы искусства	17	18
4	Материально обеспеченная жизнь	14	5
5	Общественное признание	13	14
6	Продуктивная жизнь	11	12
7	Развлечения	18	15
8	Счастливая семейная жизнь	5	6
9	Творчество	15	16
10	Жизненная мудрость	7	11
11	Интересная работа	12	4
12	Любовь	4	3
13	Наличие хороших друзей	3	2
14	Познание	10	13
15	Развитие (физическое и духовное совершенство)	6	9
16	Свобода	7	8
17	Счастье других	16	17
18	Уверенность в себе	2	7

Проблема человеческой индивидуальности всегда была связана с вопросом, может ли человек стать самим собой, самобытной, уникальной личностью, создать свою собственную жизнь. Индивидуальность как неповторимое своеобразие какого-либо явления, отдельного существа, в силу чего они и обладают собственным бытием, относится, прежде всего, к человеку, который становится самостоятельной личностью по мере его индивидуализации в обществе.

Обязательное включение в действующие учебные планы образовательных учреждений (вариативная часть) дополнительных занятий физической культурой позволит повысить двигательную активность до 6 часов в неделю.

В содержании дополнительных занятий по физическому воспитанию учитывалась направленность учебного занятия на формирование основ знаний о физкультурной деятельности, овладение учащимися умений использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную, рекреативную и кондиционную направленности, расширение адаптивных и функциональных возможностей учащихся, развитие индивидуальных свойств личности через

расширение коммуникативного опыта в совместной двигательной деятельности.

При проведении занятий учитывалась необходимость дифференцированной методики физического воспитания, то есть основанной не только на средневозрастных, но и на индивидуальных особенностях конкретного ученика.

Дополнительные занятия включают 8 часов теоретических и 26 практических занятий, и входит в вариативную часть программы, а инвариативная часть составляла 68 часов и всего за год 102 часа. Методика проведения дополнительного занятия предлагает обязательное введение теоретического материала на каждое занятие.

В теоретической части представлены общие понятия физических качеств и основы методики их развития. Представлены теоретические материалы с учетом влияния физической нагрузки на организм занимающихся. Учитывались функциональные возможности организма юношей, в связи с этим рекомендовались физическая нагрузка, методы тренировки, средства и условия выполнения упражнений.

Практическая часть программы включала методику развития ведущих физических качеств, охватывала основные группы мышц, с воздействием на основные системы организма с учетом возрастно-половых особенностей учащихся под постоянным педагогическим наблюдением и проведением тестирования один раз в два месяца.

При развитии по каждому из физических качеств были предложены компоненты нагрузки: скорость выполнения, длительность упражнений, число повторений, интервалы отдыха и характер отдыха.

Специальные упражнения объединялись в комплексы и включались в урок. Данные упражнения по развитию физических качеств предлагались юношам, имеющим высокий уровень развития каждого из них (как ведущего компонента физических качеств). Комплексы упражнений и методика их развития были составлены поурочно по пяти группам физических качеств: 1) выносливость; 2) сила; 3) быстрота; 4) гибкость; 5) ловкость.

Учащиеся имеют право подобрать себе упражнения или сочетания упражнений любой группы сложности в зависимости от уровня подготовленности. Конкретное их выполнение увязывается с материальными условиями учебного заведения.

Перед проведением формирующего исследования учащиеся были предварительно протестированы по контрольным упражнениям, оценивающим уровень физической подготовленности. После чего выявлены подгруппы в зависимости от уровня развития ведущих качеств юношей, отличающихся уровнем высокого развития скоростных, силовых способностей и предрасположенности к выполнению упражнений на выносливость. Каждой группе были выданы рекомендации в виде учебных карточек, с помощью которых акцентируется внимание каждого учащегося на конкретной необходимой ему двигательной деятельности. В каждой карточке были

представлены упражнения, необходимые по развитию физического качества. Каждый ученик приходил на занятие с такой карточкой и занимался под руководством преподавателя по индивидуальной программе.

После 9 месяцев проведения занятий с реализацией в учебно-тренировочном процессе разработанной методики по целенаправленному развитию ведущих физических качеств на основе индивидуализированного подхода в группах произошли определенные изменения.

Результаты испытаний в экспериментальной группе по ранее выделенным показателям превышают таковые у юношей контрольной группы. Особенно это касается раздела общей физической подготовки, причём у старшеклассников экспериментальной группы по семи из них (прыжок в длину, бег 4×9, теппинг-тест, функциональные пробы, сгибание-разгибание рук в упоре, сгибание-разгибание туловища, коэффициент подвижности в тазобедренном суставе) различия стали статистически достоверными (табл. 2).

Таблица 2

Результаты опытно-поисковых исследований
в контрольных и экспериментальных группах после формирующего этапа работы

Показатели и единицы измерения	Контрольная группа (n=16)	Экспериментальная группа (n=18)	Р
	X1±m1	X2±m2	
1. Рост, см	176,3±2,3	176,5±2,2	>
2. Вес, кг	63,8±1,5	64,9±1,9	>
3. ОГК, см	83,1±1,8	84,6±1,1	>
4. Прыжок в длину, см	222,1±5,9	240,4±4,1	<
5. Бег 4×9, с	10,1±0,24	9,6±0,09	<
6. Теппинг-тест, ед.	40,8±1,2	40,0±1,18	>
7. Сила прав, кисти, кг	48,0±2,6	49,1±1,5	>
8. Сила левой кисти, кг	44,1±3,1	48,2±1,2	>
9. Сгибание-разгибание рук в упоре, кол-во	39,13±3,9	48,7±1,4	<
10. Сгибание-разгибание туловища за 2 мин	57,1±6,01	74,4±4,3	<
11. ЖЕЛ, мл	4350±175	4720±111	<
12. Проба Штанге, с	74,0±6,8	87,3±5,2	<
13. Проба Генча, с	44,2±6,2	63,5±4,8	<
14. Подвижность в тазобедренном суставе, ед.	-9,88±3,2	3,1±0,9	<
15. Коэффициент гибкости позвоночника, ед	38,63±2,0	40,56±1,0	>

Кроме того, отмечены положительные изменения и по другим показателям, характеризующим дыхательную сферу организма юношей: ЖЕЛ, проба Штанге и проба Генча.

Статистические различия не выявлены в антропометрических показателях, характеризующих рост, вес и окружность грудной клетки. Эти изменения мы склонны характеризовать как естественный физиологический прирост в ходе развития растущего организма юношей.

Результаты экспериментальной работы показали, что использование в учебном процессе учащихся разработанной нами методики развития ведущих физических качеств на дополнительных занятиях полностью себя оправдала.

Сравнительный анализ динамики данных формирования физического потенциала учащихся экспериментальных групп, показанных в период исследования, даёт основание утверждать, что, несмотря на одинаковое количество часов, отведённых на практический раздел физического воспитания, уровень этих показателей значительно повысился у учащихся, занимающихся по экспериментальной методике тренировочной (спортивной) направленности занятий.

На основании результатов проведённого исследования можно сделать заключение, что высокая эффективность экспериментальной работы обусловлена, прежде всего, тем, что в ней была разработана и реализована индивидуальная методика развития ведущих физических качеств для обучающихся, построенная на условиях тренировочного процесса.

Результаты экспериментальной работы показали, что использование в учебном процессе учащимися разработанной методики развития ведущих физических качеств на дополнительных занятиях полностью себя оправдала.

Заключение. Ретроспективный анализ литературных источников по проблеме исследования показал, что до недавнего прошлого основу системы физического воспитания учащихся составлял нормативный подход, сущность которого сводилась к выполнению усреднённых, обязательных и единых для всех, сверху спущенных требований и нормативов по физическому воспитанию, что противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию учащегося. Личностно-ориентированное обучение необходимо для учёта возрастных и половых особенностей физического развития учащихся.

Исследование динамики темпов прироста показателей физического развития в течение учебного года, обучающихся по общепринятой программе не компенсировало дефицит двигательной активности, хотя и показало определенные темпы прироста, но не по всем показателям.

Положительные изменения темпов прироста отмечены по показателям, характеризующим рост (1,7%), вес (0,8%), расстояние прыжка в длину с места (2,0%), силы кисти (20,1%) и ЖЕЛ (6,9%). Выявлены значения взаимосвязи между ведущими и сопряженными физическими качествами, которые позволили определить, что с повышением уровня ведущего качества повышается и уровень сопряженного с ними качества.

Разработанная методика проведения дополнительных занятий по физической культуре, направленная на развитие ведущих физических качеств учащихся, показала необходимость рекомендовать в теоретической части урока объем физической нагрузки, метод тренировки и условия выполнения упражнений с учетом возрастно-половых особенностей и физической подготовленности учащихся.

Оперативное наблюдение, регистрация и анализ изменений физического состояния учащихся на дополнительном занятии по физической культуре дают возможность педагогу эффективно дозировать объем и интенсивность физических нагрузок, влияющих на рост развития физических качеств.

Разработанные методические рекомендации для учителей и преподавателей физической культуры по развитию физических качеств у учащихся расширили возможность планирования дополнительных занятий.

Библиографический список

1. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, применения / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: ИВФ РАО, 2002. – 181 с.
2. Исаев, А.П. Учение о здоровье / А.П. Исаев, Н.Я. Прокопьев, В.М. Чимаров. – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2002. – 143 с.
3. Кирьякова, А.В. Аксиология образования. Ориентация личности в мире ценностей: монография / А.В. Кирьякова. – М.: Дом педагогики, 2009. – 318 с.
4. Кокин, В. Ю. Оздоровительный потенциал персонализированной силовой подготовки студентов вузов: автореф. дис. ...канд. пед. наук / В.Ю. Кокин. – Екатеринбург, 2007. – 26 с.
5. Краевский, В.В. Методология педагогики: новый этап / В.В. Краевский, Е.В. Бережнова. – М.: Педагогика, 2006. – 394 с.
6. Лубышева, Л.И. Технология и реализация инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне / Л.И. Лубышева // Воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 3. – С. 2–6.
7. Манжелей, И.В. Субъекты и среда физического воспитания и спорта / И.В. Манжелей, В.Н. Потапов // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2010. – 192 с.
8. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
9. Столяров, В.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / В. И. Столяров. – М.: Теория и практика физической культуры, 2009. – 320 с.
10. Черепов, Е.А. Понятие здоровьесформирования учащихся в образовательной деятельности // Вестник ЮУрГУ серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2007. – Вып. 12. – № 16(88). – С. 56–59.

11. Черепов, Е.А. Улучшение силовой подготовленности юношей 14–16 лет в процессе дополнительных занятий по физическому воспитанию в школе // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития: мат. всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Часть 1. – Тюмень: Вектор Бук, 2013. – С. 69–73.
12. Черепов, Е.А. Выявление сформированности концептуальной модели деятельности, направленной на оздоровление, путем оценки взаимосвязи мотивов сохранения здоровья средствами физической культуры и уровня здоровья школьников 12–16 лет / Е.А. Черепов, В.Н. Потапов, А.П. Исаев, С.А. Комельков // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2005. – Т. 2. – Вып. 5. – № 4(44). – С. 4–9.
13. Черкасов, И.Ф. Методика развития физических качеств юношей старших классов на дополнительном уроке по физической культуре: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Ф. Черкасов. – Екатеринбург, 2005. – 23 с.
14. Шайхетдинов, Р.Г. Достижение выпускником университета психофизической готовности к профессиональной деятельности / Р.Г. Шайхетдинов, В.А. Громов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 26–28.
15. Bartram, D. The Great Eight competencies: A criterion-centric approach to validation / D. Bartram. – Journal of Applied Psychology. – 2005. – V. 90. – P. 1185–1203.
16. Klingsted, G.L. Developing Instructional Modules for Individualised Instruction/ G.L. Klingsted // Educational Technology. – 2011. – P. 73–84.
17. Wiersma, L.D. Risks and benefits of youth sport specialization: Perspectives and recommendations / L.D. Wiersma // Pediatric Exercise Science. – 2000. – № 12. – P. 13–22.

ВОСТРЕБОВАННОСТЬ В ИННОВАЦИЯХ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ОБУЧЕНИЯ

В.А. Громов¹, Е. Джим², Р.Г. Шайхетдинов¹

¹ Южно-Уральский государственный университет,
г. Челябинск, Россия

² Харьковский национальный педагогический университет
им. Г.С. Сковороды, г. Харьков, Украина

В данной статье рассматриваются возможности и необходимость междисциплинарных связей в университете между лингвистикой и физической культурой. Важной задачей остаётся создание благоприятной образовательной среды для студентов, имеющих лингвистические трудности в физкультурной деятельности. Развитие функциональных, физических и лингвистических возможностей в социуме с применением алгоритмов повышает эффективность профессионального обучения и физическую активность в спорте.

Ключевые слова: университет, язык обучения, алгоритм, физическая культура.

DEMAND IN INNOVATIONS OF CROSS-DISCIPLINARY TRAINING

V.A. Gromov¹, K. Dzhyim², R.G. Shaykhetdinov¹

¹ South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

² Kharkiv National Pedagogical University of G.S. Skovorodi,
Kharkiv, Ukraine

In this article the possibilities and need of cross-disciplinary communications for university between linguistics and physical culture are considered. Creation of the favorable educational environment for the students having linguistic difficulties in sports activity remains an important task. Development of functional, physical and linguistic capacities in society with application of algorithms increases efficiency of vocational education and activity in sport.

Keywords: university, training language, algorithm, physical culture.

Актуальность исследования. Для совершенствования учебного процесса в высшей школе имеют большое значение знание и учёт особенностей вузовского обучения [7]. С каждым годом увеличивается количество поступающих в университет на обучение иностранных и «местных» студентов многонациональной страны. В период адаптации, особенно первого года обучения в вузе, необходимо учесть перепады температуры, изменение климатических зон, изменение биологических часовых поясов, состава питания

«отличия кухни», отрыв от семейных, социальных, родственных связей. Часть студентов плохо знают лингвистические оттенки языка обучения, а некоторые вообще освоили только отдельные слова и предложения. На фоне ослабленных знаний в использовании языка обучения наблюдается низкий уровень физической подготовленности. Студент лингвистической ограниченности – это обучаемый студент достаточных способностей, не имеющий возможности воспринимать в полном объёме информацию устоявшихся средств связи, посредством знаний языка. Выдвинуто предположение, что уменьшить влияние преград лингвистической ограниченности в физической культуре возможно при использовании алгоритмизированных физических упражнений (АКФУ) с заучиванием слов и предложений программированного постоянно повторяющегося характера, с включением в содержание дополнительных звуковых и зрительных сигналов.

Цель исследования – изучение проблемы студентов высшей школы, имеющих низкий уровень знаний языка обучения, на котором проводится обучение по физической культуре, и реализации возможностей междисциплинарных связей.

Методика и организация исследования. В настоящее время в университетах используются инновационные подходы в обучении. Использование методов, основанных на изучении практики (case studies) опирается на изучение конкретных ситуаций, развивает способность к анализу жизненных и производственных задач. Использование проектно-организованных технологий обучения работы в команде над комплексным решением практических задач, делает его более результативным, вследствие развития навыков проектно-конструкторской деятельности обучаемого. Применение активных методов обучения, «контекстного» характера и «на основе опыта», требует подчинения содержания обучения требованиям и условиям реализации будущей профессиональной деятельности.

Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук основанном на использовании знаний по физике, анатомии, лингвистики и других предметов. Проблемно-ориентированный междисциплинарный подход к изучению наук является инновационным и востребованным. С увеличением количества иностранных студентов, обучающихся в вузах, актуальность возрастает в геометрической прогрессии. Сокращение времени на адаптацию, позволит значительно ускорить процесс высшего профессионального обучения. Стоит заметить, что с помощью идеальной модели нельзя разрабатывать методы тренировки для конкретного вида спорта [4, с. 55]. В данном случае рассматриваем «вид спорта» как вид учебно-тренировочной деятельности. Поэтому не просто идеальная модель, а формирование образовательной среды обитания студентов лингвистической ограниченности станет в обучении более возможным на фоне выполнения общих запрограммированных действий.

Комплексы физических движений в спорте применяются многие годы. Более ярко выражена запрограммированная последовательность в каратэ, гимнастике, аэробике. Перенос эффективных средств из спорта возможен и по отношению к студентам. Профессиональное обучение и воспитание, формирование профессиональной готовности к деятельности необходимо рассматривать как систему, как целостный процесс [3, 6, 9, 11]. Комплексы физических упражнений оптимизируют условия труда студентов, если имеют направленное воздействие и применяются в форме производственной гимнастики в аудитории. Специально-направленные упражнения, разработанные под конкретные задачи физической культуры и условия их выполнения, являются эффективным средством воздействия в учебном процессе. Важной задачей остаётся обеспечение потенциальной успешности, формирование иммунитета к неблагоприятным факторам [1, 3, 8, 10].

Алгоритмизированные комплексы физических упражнений (АКФУ) – целевые, запрограммированные, постоянно повторяющиеся и взаимодействующие системы. Педагогические средства компенсируются для достижения программированного результата. Развитие компьютерных технологий значительно расширило возможности применения АКФУ в физкультурной деятельности.

Выявлено, что на занятиях со студентами лингвистической ограниченности в первый год обучения, потеря учебного времени в физической культуре на объяснения и показ составляет от 6% до 18% соответственно. В целях увеличения моторной плотности занятий были разработаны АКФУ. Это позволило, в первую очередь, увеличить эффективность проведения подготовительной части. АКФУ могут применяться в различных условиях учебных занятий и профессиональной деятельности. Для повышения нагрузки АКФУ могут взаимодействовать с использованием стандартных утяжелителей, которые обеспечивают увеличенную нагрузку на мышечно-двигательный аппарат. Положительные сдвиги просматриваются уже на 3–4 занятия. Разработанные комплексы, состоящие из простых движений и объединённые в сложно-координационные упражнения от 4 до 32 позиций, использовались как дополнительные средства без увеличения времени на проведение. Возможности и условия материальной базы влияют на изменение содержания АКФУ. В экспериментальной группе (ЭГ) (n=35) с применением АКФУ и в контрольной группе (КГ) (n=32) на занятиях, сроком два месяца, использовалась одинаковая терминология и упражнения, в разной последовательности и с разной методикой обучения.

В последовательность реализации эксперимента входили этапы: ознакомление, разучивание и тренировка. Ознакомление состоит из названия, показа и рассказа о технике выполнения, показа по разделам или частям с попутным объяснением, рассказа об особенностях их применения. Разучивание было представлено в целом, по частям, и по разделам с помощью подготовительных упражнений.

Тренировка применялась в целом, с усложнением, в сложных условиях и после большой физической нагрузки. То есть, чем сложнее упражнение, тем больше путь от начала до получения желаемого результата. За счёт алгоритмизации возможно сокращение времени преодоления этапов ознакомления и разучивания. Более быстрый переход к тренировке должен обеспечить качество усвоения техники выполнения. Алгоритмизация позволяет значительно сократить количество ошибок последовательности выполнения каждого движения, увеличить темп движения, обеспечить быстрый переход к расширению возможностей применения утяжелений и усложнений (разновесовые тяжести, добавление попутных приёмов и действий). При наличии физических ограничений доступные средства АКФУ занимают наиболее важное место в деятельности человека, позволяющие применить масштабирование нагрузки [2, с. 44].

Важнейшее преимущество применения АКФУ – возможность преподавателя вносить поправки, замечания, устранение ошибок в процессе выполнения без остановок.

Для проведения контроля по влиянию АКФУ были применены тесты для центральной нервной системы: проба Ромберга, теппинг-тест, кинестетическая чувствительность. Проба Ромберга проводится стоя в четырёх положениях частей тела при постепенном уменьшении площади опоры (на двух и на одной ноге с подниманием второй ноги). Руки подняты вперёд, вытянуты и глаза закрыты. На оценку «удовлетворительно» все стойки должны быть выдержаны 15 с, без вибраций рук и колебаний тела. Теппинг-тест определяет максимальную частоту движений кисти с карандашом. Обучаемый в течение 10с ставит точки на листе бумаги в квадрате, с перерывом по 10 секунд последовательно в четырёх квадратах. Снижение количества точек свидетельствует о недостаточной устойчивости двигательной сферы. Кинестетическая чувствительность определяется кистевым динамометром. Спортсмен сжимает прибор 3–5 раз с усилием в 50 % от максимального с контролем зрения и 3–5 раз в 50 % от максимального без контроля зрением. Разница менее 20% считается нормальной.

Достигнуты конкретные результаты: увеличена физическая составляющая моторной плотности занятий, улучшены показатели координации, психических и умственных способностей (табл. 1).

Показатели функциональных возможностей и физической подготовленности, кроме координации, претерпели незначительные изменения (при $p > 0,05$).

Таблица 1

Возможности нервно-мышечного аппарата в координации

Тесты и пробы	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	$\bar{x} \pm m$ н. эксп	$\bar{x} \pm m$ к. эксп	$\bar{x} \pm m$ н. эксп	$\bar{x} \pm m$ к. эксп
Проба Ромберга (с)	$7 \pm 0,3$	$18 \pm 1,2^*$	$11 \pm 2,1$	$14 \pm 1,7^*$
Теппинг-тест (кол-во)	$55 \pm 2,7$	$73 \pm 6,7^*$	$57 \pm 5,5$	$62 \pm 7,8$
Кинестетическая чувствительность (%)	$31 \pm 2,0$	$18 \pm 15^*$	$33 \pm 3,8$	$24 \pm 2,3^*$

Примечание: н., к. – начало и конец эксперимента; * – достоверны

Показатели возможности преодоления воздействия на нервную систему значительны. Мозговая деятельность включена в систему кровообращения, влияет на общее самочувствие и профессиональную работоспособность. Отдельные студенты длительное время не могли освоить АКФУ, быстро «забывали» полученную двигательную информацию, не могли повторить их на следующем занятии [5, с. 130]. Практические тренировки во взаимодействии с освоением языка обучения позволили преодолеть трудности. Проведение эксперимента с использованием АКФУ характеризует надёжность (см. табл. 1). Более предпочтительно выглядят результаты в ЭГ. Это подтверждает то, что координационные упражнения повышают *уровень* центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата и умственной деятельности, сохранив результат развития функциональных показателей и физических качеств.

Подтвердилось предположение, что улучшилась зрительная и двигательная память, устойчивость равновесия, мышечная чувствительность и мелкая моторика. С помощью стабیلлографии, треморографии, а также пробы Ромберга произошла устойчивость в статическом положении. Кинестетическая чувствительность исследуется кистевым динамометром. Теппинг-тест определяет максимальную частоту движений кисти.

Результаты исследования и их обсуждение. Доступность АКФУ не только формирует запрограммированные умения, но и повышает возможность других показателей обучения при соответствующей доработке и объединении их с профессиональными требованиями. Проведение соревновательных мероприятий с использованием АКФУ, как универсального и доступного в выполнении упражнения, легко трансформируемое из «лёгкого в тяжелое», усилит взаимное понимание, дружбу, соперничество, чувство успеха и самоутверждения. Соревнования сближают студентов, укрепляют их связи и дружбу – это и есть общий показатель подготовленности с использованием АКФУ. Применение АКФУ совершенствует межпредметные связи. Составление объёма изучаемых выражений, словарного запаса в английском,

французском, русском, украинском и др. языках, согласовывается в университете с заинтересованными кафедрами. Разработанные тексты, отражающие содержание АКФУ, заучиваются на родном и обучаемом языках. Затем используются для проверки теоретических знаний по лингвистике и по физической культуре в виде практического выполнения заданий.

Эффективность в изучении языка обучения определялась по тестам с переводом в аудиторных условиях с родного языка на обучаемый и наоборот. Для сравнения результатов усвоения по количеству знаков, слов и предложений перевода и выражения в процентах (табл. 2). Положительные сдвиги не носят глобального характера, так как к составу основных лингвистических предложений при обучении АКФУ относится специфическая терминология.

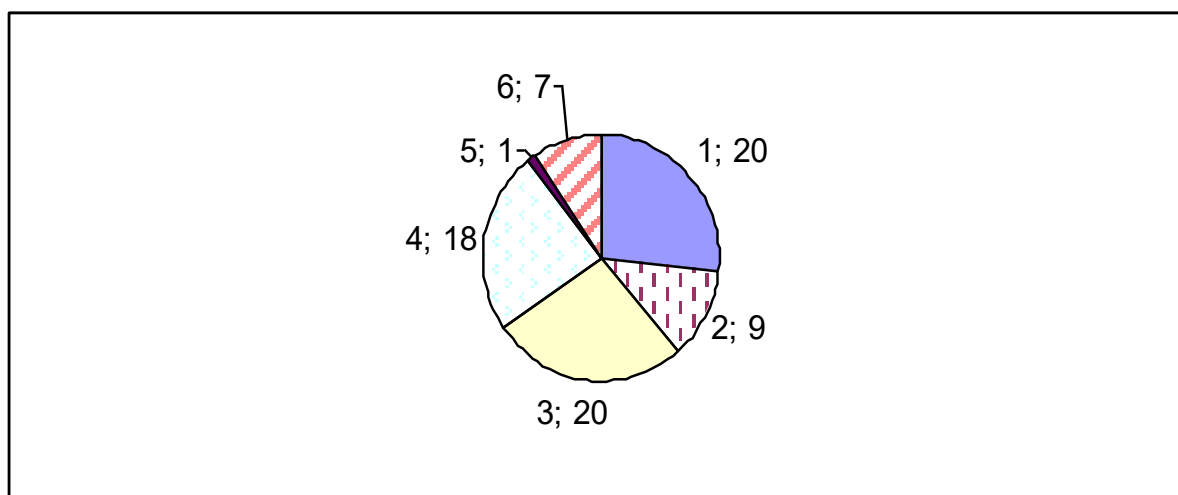
Таблица 2

Уровень лингвистической обучаемости

Группы	Перевод с языка обучения (%)			Перевод на язык обучения (%)		
	слова	текст	фразы	слова	текст	фразы
ЭГ в н.	17	16	12	11	13	9
КГ в н.	14	18	11	10	9	10
ЭГ в к.	87	65	67	81	60	49
КГ в к.	64	58	46	62	55	43

Примечание: в н. – в начале эксперимента; в к. – в конце эксперимента

Однако успех – это продвижение вперёд и в «большом и малом», к конечному результату. Сдвиги в освоении языка обучения в университете отражены в процентах прироста в конце эксперимента, по отношению к началу эксперимента, в каждой группе отдельно (рис. 1).



Примечание: 1–6 – перевод с языка обучения на «родной» и перевод на язык обучения (слова, предложения, фразы); различия в приросте в %.

Рис. 1. Различия прироста результатов по лингвистике (ЭГ и КГ)

Показатели 1, 2, 3 относятся к различиям в приросте в переводе с языка обучения, на «родной» язык. Показатели 4, 5, 6 относятся к различиям в приросте результатов в переводе с языка «родного» на язык обучения. В группах «родной» язык для каждого студента может быть свой, а язык обучения должен быть единый. Прирост результатов в лингвистике в ЭГ по отношению к КГ значительный (до 20%), за исключением показателя под цифрой 5, где в тестировании перевод предложений с «родного» языка на обучаемый составляет всего 1%. Этот феномен требует дополнительных исследований. А вот отдельные слова и фразы более часто применялись в процессе выполнения АКФУ, что и повлияло на повышение результативности в контрольных тестированиях языковых переводов.

По результатам исследования сердечной деятельности до и после проведения подготовительной части занятия определялась готовность к высокой нагрузке в основной части (табл. 3).

Таблица 3

Готовность сердечной деятельности к нагрузке

Группы	Частота сердечных сокращений (кол. в мин)	Вариационный размах пульса (сек)	Амплитуда моды сердечного ритма (%)	Индекс напряжения (единиц)	Индекс Руфье (единиц)
ЭГ в н.п.	78±4,1	0,07±0,012	50±5,8	200±25	10,6±1,35
КГ в н.п.	80±3,6	0,08±0,014	55±4,7	230±30	9,3±1,24
ЭГ в к.п.	142±2,8	0,04±0,010	85±2,9	4300±220	
КГ в к.п.	128±6,2	0,05±0,013	79±3,2	2700±470	
ЭГ после в.н.	178±7,3	0,02±0,008	90±3,6	7300±355	
КГ после в.н.	193±6,5	0,04±0,010	95±4,7	8500±767	

Примечание: в н.п. и в к.п. – в начале и в конце подготовительной части занятия; после в. н – после высокой нагрузки в основной части занятия.

Индекс Руфье в начале занятия указал на уровень работоспособности как удовлетворительный в ЭГ и КГ. В последствии в начале подготовительной части, в конце подготовительной части и после высокой физической нагрузки параметры ЭГ и КГ групп по сердечной деятельности находились в пределах нормы используемого физического момента.

Средние параметры частоты сердечных сокращений (ЧСС) группы студентов при выполнении АКФУ зафиксированы в ЭГ 142±2,8 уд/мин, а по традиционной методике в КГ оказались на уровне 128±6,2. Несмотря на небольшую разницу в ЧСС в среднем арифметическом (М), колебания результатов во втором случае по коэффициенту вариационного размаха (V) составил 44%, что на 24% больше чем в ЭГ. Вариационный размах колебаний показателей говорит о невысоком уровне влияния преподавателя на состоявшийся факт в КГ. То есть только часть студентов готова к основной

части занятия. Такие же различия отмечены в вариационном размахе пульса (ВР, сек), в амплитуде моды (АМо, %) сердечного ритма, в индексе напряжения (ИН, единиц) регуляторных систем.

Заключение. Требуется стандартизация АКФУ. Унифицированные упражнения раскрывают широкие перспективы их применения в учебном процессе и спорте. Облегчение внедрения в учебную и производственную деятельность стандартных комплексов поможет учесть лингвистическую образовательную ограниченность иностранных студентов, возрастные и половые особенности, профессиональные требования, обеспечить преемственность передачи информации. В современных условиях преемственность в изучении и использовании АКФУ становится дополнением к изучению языков в лингвистике и важным фактором повышения качества обучения в физической культуре и спорте.

Библиографический список

1. Быков, В.С. Организация учебно-тренировочного процесса в образовательном учреждении / В.С. Быков, В.А. Громов, В.Ю. Целищев // Современное общество, образование и наука: сб. науч. тр., в 16 частях. – Тамбов: Изд-во ЮКОМ, 2015. – Часть 4. – С. 38–40.

2. Громов, В.А. Влияние масштабируемости физических нагрузок на результативность студентов вузов / В.А. Громов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 2. – С. 44–50.

3. Громов, В.А. Алгоритм организации физической культуры со студентами факультета военного обучения / В.А. Громов, Р.Г. Шайхетдинов, И.В. Тяжельников // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 3. – С. 10–18.

4. Исаев, А.П. Критерии интегральной реактивности организма и моделирование спортивной результативности спортсменов в условиях концентрированного развития локально-региональной мышечной выносливости / А.П. Исаев, В.В. Эрлих, В.Н. Потапов, Н.В. Меньшикова // Перспективные исследования в физической культуре, спорте и туризме: сб. науч. тр. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2014. – С. 42–57

5. Тяжельников, И.В. Агломерация комплексов физических упражнений / И.В. Тяжельников, А.В. Скутин // Вестник научных конференций. – 2016. – № 2–6(6). – С. 129–131

6. Шамис, В.А. Активные методы обучения в вузе / В.А. Шамис // Сибирский торгово-экономический журнал. – 2011. – Выпуск № 14. (<http://cyberleninka.ru/article/n/aktivnye-metody-obucheniya-v-vuze>).

7. Шайхетдинов, Р.Г. Достижение выпускником университета психофизической готовности к профессиональной деятельности / Р.Г. Шайхетдинов, В.А. Громов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 26–28.

8. Chelli, S. The competency-based approach in high education / S. Chelli. – 2010. – Vol. 14, – N. 8. – P. 16–28., <http://elwahat.univ-ghardaia.dz>
9. Königová, M. Identification of managerial competencies in knowledge-based organizations / M. Königová, H. Urbancová, J. Fejfar // Journal of Competitiveness. – 2012. – Vol. 4, Issue 1, P. 129–142.
10. Krotee, M.L. Management of physical education and sport / M.L. Krotee, C.A. Bucher // Boston: McGraw-Hill, 2007. – 606 p.
11. Nabiev, V.S. The problem of identification of educational achievements of bachelors: competence approach / Valery Sharifyanovich Nabiev // European science review. – 2015. – № 5–6. – P. 115–117. <http://cyberleninka.ru/article/n/the-problem-of-identification-of-educational-achievements-of-bachelors-competence-approach>

УДК 378.172

ПРЕДПОСЫЛКИ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

И.Б. Мещерякова, Д.Ю. Севастьянов, А.В. Смирнов
Южно-Уральский государственный университет,
г. Челябинск, Россия

Создание условий для максимальной реализации молодым поколением личностных ресурсов здоровья, способностей с помощью здоровьесберегающих специфических средств и методов создавать предпосылки в усвоении и практическом использовании доступных и качественных знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья, раскрывать потенциальные физические возможности, является важной социальной задачей, связанной с возрастанием значимости «человеческого капитала». Вследствие этого, в понимании личностной готовности к здоровьесбережению наблюдается переход от сведения о наличии необходимых для ее освоения и осуществления способностей и личностных качеств к включению в ее содержание особенностей мотивации, способности к осознанной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: здоровьесбережение, физическая культура, готовность, интроспекция, мотивация.

THE PRECONDITIONS OF READINESS OF STUDENTS TO HEALTH CARE

I.B. Mesheriakova, D.U. Sevastianov, A.V. Smirnov
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Creating conditions for maximum realization of the young generation of personal health resources, abilities using health-specific tools and methods to create conditions in the assimilation and practical use of affordable and high-quality knowledge and skills for the preservation and strengthening of health, to disclose potential physical capacity, is an important social problem associated with the increasing importance of «human capital». As a consequence, in the understanding of personal readiness to healthcare there is a transition from information required for the development and implementation of abilities and personal qualities to include in its content-specific motivation, perceived ability for physical activity.

Keywords: healthcare, physical culture, readiness, introjections, motivation.

Следует обратить внимание на то, что в свете положений теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана [4], у студентов в процессе обучения дифференцируются внешние мотивы по степени субъективного принятия личностью привнесенных извне побуждений к активности, сближая внешнюю мотивацию с внутренней. В связи с этим здоровьесберегающая (внешняя) мотивация воспринимаются личностью как привнесённая извне и рассматривается как интроекция, то есть включение индивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им от других людей взглядов, мотивов, установок и пр. (интроёкты – внешние мотиваторы). Основной характеристикой внутренней мотивации является то, что под ее влиянием человек включается в деятельность ради интереса к ней как таковой, а не ради результата, который делает деятельность лишь средством, а не целью. В исследованиях последних лет содержание внутренней мотивации рассматривается как стремление личности к новым знаниям, к самосовершенствованию и компетентности, к переживанию стимулирующих эмоций, связанных с выполнением деятельности (удовольствия, удовлетворения от попыток усовершенствовать, создать что-то новое).

В результате этого процесса нечто, приходящее извне, бессознательно воспринимается человеком как происходящее из него самого.

Соотношение внутренних и внешних мотивов в структуре побуждений к здоровьесберегающей деятельности может быть обусловлено не только степенью удовлетворенности базовых потребностей, но и спецификой физкультурно-оздоровительной деятельности. Если результаты деятельности оцениваются на основе их соотнесения с определенными внешними, социально заданными стандартами, по степени их признания социумом, то в структуре мотивации неизбежно должны присутствовать внешние мотивы.

Готовность к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования нами рассматривается как сложное интегральное состояние личности, характеризующееся наличием знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления здоровьесберегающей деятельности, способствующее саморазвитию, самообразованию студентов, их адаптации в условиях изменяющейся внешней среды и эффективному овладению профессиональными навыками в условиях целостного образовательного

процесса вуза. С этих позиций, здоровьесбережение и деятельность по его формированию рассматриваются нами системно, поскольку нельзя без глубокого и всестороннего анализа, без четких и ясных методических разработок сколько-нибудь всесторонне и глубоко раскрыть содержание здоровьесбережения, не представив его как определенный процесс, систему, элементы которой связаны и взаимообусловлены. Только гносеологический, аксиологический, факторный, психологический и другие аспекты изучения, взятые в совокупности, позволяют выяснить внутреннюю структуру здоровьесбережения, представить механизмы влияния на содержание процесса его формирования и поведение студенческой молодежи [2].

Специфика технических специальностей показывает, что взаимное соприкосновение различных интересов к физическим упражнениям способствует процессу формирования мотивации здоровьесбережения при свободном выборе физкультурно-оздоровительной деятельности [1]. Такая связь развития мотивации с функциональным содержанием значительно облегчает понимание того, чего студент хочет добиться на занятиях той или иной физкультурной деятельностью:

1. Стремление к самосовершенствованию.

- а) укрепление здоровья;
- б) улучшение телосложения;
- в) развитие физических, психических, в частности волевых, качеств;
- г) получение знаний.

2. Стремление к самосовершенствованию и самоутверждению.

- а) быть не хуже других;
- б) быть похожим на выдающуюся личность;
- в) стремление к успеху и общественному признанию;
- г) желание защищать честь коллектива, города и тд.;
- д) быть привлекательным для противоположного пола.

3. Социальные установки.

а) желание заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью из-за моды;

- б) стремление сохранить семейные физкультурные традиции;
- в) долженствование, сознание необходимости быть готовым к труду.

4. Удовлетворение материальных и духовных потребностей.

- а) получение впечатлений от занятий;
- б) потребность в социальном общении, стремление чувствовать себя членом коллектива;
- в) желание получать различные льготы со стороны общества.

Однако само по себе осознание отдельных компонентов здоровьесбережения не обеспечивает понимание его как основания поступка или действия. В случае с интроекцией студенту не нужно углубляться в анализ мотивации, так как ситуация для него очевидна и поведение отработано. В этом случае многие мотивы здоровьесбережения скорее подразумеваются, чем

осознаются и вербально обозначаются. В действительности же интроекция бывает лишь внешним толчком, а внутренним побудителем является физкультурно-оздоровительная деятельность, рассматриваемая в физкультурном образовании как система, способная сохранять или совершенствовать свою организацию в зависимости от изменения внешних и внутренних условий.

В результате этого осознанное здоровьесбережение подразумевает в себе первичный аспект – понимание (осмысления), и вторичный аспект – обдумывание (переосмысления). С одной стороны, компоненты здоровьесбережения должны осознаваться для того, чтобы побудить человека к физической активности, а с другой, когда выбор сделан, возникает состояние диссонанса, стремление оправдать свой выбор. Именно в это время возникает вопрос о формировании «коллективной мотивации» [3, с. 137], где решение одной проблемы предлагается разными способами, различными людьми с неодинаковой позиции.

Как следствие этого, вузы обращаются к поиску новых форм обучения, повышающих качество образования и воспитания студентов. С этих позиций пересматривается и система физической культуры, поскольку физкультурное образование направлено не только на преобразование внешней социальной и природной среды, но и на воспитание человека, формирование его личности, мировоззрения, форм и характера поведения и т. п. При условии направленности содержания физкультурного образования на овладение жизненно важными для индивида ценностями, готовность к здоровьесбережению, становится для него не только системообразующим, но и смыслообразующим фактором, мотивирующим деятельность.

В подтверждение сказанному обратим внимание, что здоровьесбережение, как и любая деятельность, – это всего лишь система последовательно выполняемых действий, единицами которой являются поступки.

Интроекция в физкультурном образовании раскрывает готовность человека строить свое поведение на основе установленных в обществе норм и ценностей, а также совершенствование собственной личности, образа жизни, социальных отношений, отвечая на вопросы о том, как устроено здоровье, какое место физическая культура занимает в содержании здоровьесберегающей деятельности и почему человек должен действовать так, а не иначе. Кроме того, это длительный процесс, протекающий поэтапно: на каждом из этапов происходят конкретные преобразования в образовательных качествах обучающихся, на каждом этапе физическое воспитание оказывает разностороннее ориентированное воздействие на личность, чем достигаются наиболее полные результаты. Соответственно, каждый предшествующий этап служит подготовительным уровнем по отношению к последующему, более высокому.

Первым этапом физкультурного образования в учебном заведении является созерцательный этап, предполагающий создание у личности системы

воспитанности и обученности в области здоровья, формирующегося в процессе лекций, бесед, визуального просмотра, проблемного изложения материала и т. п. Этап предусматривает соблюдение комплекса санитарно-гигиенических требований, направленных на укрепление и развитие собственного здоровья; строгий учёт функциональных показателей организма учащегося, отслеживание сведений о состоянии их здоровья, разработка обоснованных рекомендаций по его укреплению на всей траектории процесса обучения; оценочные механизмы, предполагающие положительную динамику изменения физических и функциональных показателей. В этот период необходимо вызвать у студентов профессиональный интерес, а через него заинтересованность в усвоении получаемых знаний, расставить ценностно-смысловые акценты.

Второй этап – познавательный, позволяющий на основе познания, закономерностей и принципов физкультурного образования строить целенаправленно свою деятельность и соотносить её с ценностными ориентациями и идеалами, предвидеть перспективы и анализировать факторы, определяющие как негативные, так и позитивные тенденции в достижении здоровья. Предполагает также: познание причинно-следственных связей и условий для сохранения и укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов физического воспитания и самовоспитания, обучение физкультурным знаниям, методическим умениям и навыкам, двигательным умениям и навыкам, повышение функциональных возможностей и воспитание на этой основе физических качеств, включение в активную физкультурно-оздоровительную деятельность.

Данный подход обнаруживает себя в гипотетичности результатов физкультурного образования, ибо у человека, во-первых, никогда нет возможности вернуться на исходную позицию, чтобы убедиться в достоверности связи причины и следствия, то есть, чтобы убедиться в том, что к данному состоянию его привело употребление именно данного средства, и, во-вторых, никогда нет возможности получить жёстко запрограммированный результат в силу сложной организации его организма, с одной стороны, и сложной организации мира, частью которого он является, с другой стороны. Специфические оздоровительные функции учебного заведения не реализуются, а осуществляются бессистемно, фрагментарно на уровне деятельности отдельных субъектов.

Третий этап – действенный, способствующий возникновению желаний самостоятельно выполнять деятельность по сохранению здоровья, обеспечивающийся существующей структурой. С получением дополнительной информации происходит расширение сферы оздоровительной деятельности человека в различных ее проявлениях, которая может корректироваться, уточняться, модифицироваться и даже полностью изменяться, позволяя систематизировать результаты и описать содержание мероприятий. Прослеживается осознанная взаимосвязь между знаниями и умениями, однако их применение на практике встречает затруднение.

Этап связан с признанием здоровья участников учебно-воспитательного процесса высшей педагогической ценностью, ориентацией целей традиционного образовательного процесса на его укрепление, сохранение.

Он отражает уровень мотивационной сферы и включает в себя мотивы, связанные с:

- осознанием необходимости в поддержании и укреплении здоровья;
- потребностью получения необходимых знаний и их обновления;
- ценностно-смысловыми основаниями деятельности;
- убеждёностью в необходимости создания собственной программы здоровья.

Образован совокупностью:

- интериоризированных ценностных ориентаций на здоровье в физическом, психическом, нравственном и др. плане;
- наличием индивидуальной потребности и готовности к деятельностно-практическому участию в формировании физкультурного образования.

Четвёртый этап – творческий, способствующий стимуляции творческого развития личности, высшей формы активности человека, через физическую активность и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществлению процессов самопознания, самоконтроля и саморазвития, построению собственного здорового образа жизни с учётом вероятного и желаемого изменения. Выражается в разрешении здоровьесберегающей неопределённости или проблемы, для решения которых нет известных, разработанных средств, с опорой на активность, инициативу, ответственность личности, сопряжённой со свободным характером учебно-воспитательной работы. Профилактическая, коррекционно-реабилитационная и другие функции укрепления здоровья реализуются полностью и качественно. Студенты владеют системой базовых и специальных знаний и умений, творчески применяют их на практике.

Опыт – основа всякой деятельности, её восходящий этап. Опыт здоровьесбережения вырастает непосредственно из практики оздоровления и конструирования здоровья. Чтобы овладеть этим опытом, студенты должны воспроизвести, выполнить тренировочные упражнения, в результате которых вырабатываются умения и навыки. Здоровьесберегающий опыт, как и любой другой, для использования его в последующих ситуациях и различных условиях закрепляется в памяти в самых разных формах, специальных навыках. Кроме того, каждая очередная ситуация вносит свой вклад в изменение личности, так как формируются такие качества личности как готовность к риску, чувство ответственности, долга, справедливости и др.

Таким образом, обоснование данных этапов физкультурного образования позволяет установить практико-ориентированную тактику, где назначение подходов заключается в раскрытии особенностей практического использования изучаемого феномена, определении механизмов и процедур достижения научной цели, алгоритма деятельности, в результате которой достигаются содержательные характеристики здоровьесбережения личности и особенности

методики их формирования как самостоятельное выполнение перечисленных выше процедур, а уровень физкультурного образования соотносить с представленным эталоном.

Мы выделяем три стадии готовности к здоровьесбережению:

I. Неосознанное здоровьесбережение: выражается в проявлении размытых потребностей у студентов, несформированной системой знаний о здоровом образе жизни и умений его ведения, в неустойчивом отношении к здоровьесбережению, отсутствием ценностных ориентаций, частичным выполнением рекомендаций преподавателя. По нашему мнению, целесообразно рассматривать начальную стадию процесса готовности к здоровьесбережению с выяснения сущности потребностей, побуждающих человека к активности.

Следует внести уточнение о том, что в данном определении под побуждением следует понимать психическую активность, а не физическое действие. Физическая активность на данной стадии пассивна и не приводит к каким-либо результатным поступкам и действиям: всего лишь желание выглядеть физически здоровым, нравиться самому себе, приобрести уважение и популярность среди сверстников.

Потребностная сфера характеризует направленность личности лишь частично, являясь исходным её звеном, основой, фундаментом. В процессе своего опредмечивания потребность превращается в мотив, а система потребностей в предметах, средствах и способах её удовлетворения – в отношении к миру, на основе которого выбираются и формируются цели, средства, способы, смысл и готовность к конкретному виду деятельности. На основе потребностной деятельности возникают интересы личности, которые выражают сущность положительного отношения к объекту интереса, обуславливая готовность к здоровьесбережению. В сознании студентов здоровьесбережение приобретает смысл только с появлением жизненного опыта. Значит, на начальной стадии образуется условно-рефлекторная связь между здоровьесбережением и физкультурно-оздоровительной деятельностью, как способа его достижения. Образуются своеобразные потребностно-целевые компоненты или опредмеченные потребности, в сознании студентов физкультурно-оздоровительная деятельность становится эквивалентом здоровьесбережения. Но понимание и словесное обозначение этого является просто констатацией факта, но не обозначением необходимости. Для этого физкультурно-оздоровительная деятельность должна стать для студентов актуальной в данный момент.

II. Осознанное здоровьесбережение: на этой стадии готовности студенты обладают достаточным представлением о здоровьесбережении, его компонентах, системой знаний и умений ведения здорового образа жизни, устойчивым положительным отношением к здоровьесберегающим видам деятельности, выполняют рекомендации по ведению здорового образа жизни. Здоровьесбережение отвечает на вопрос, ради чего осуществляется деятельность, что должно быть получено в ходе конкретного акта.

Можно несколько условно сказать, что здоровьесбережение и есть мотив, причём осознаваемый т.к. на этой стадии развитие мотивации здоровьесбережения мотив не обязательно должен быть один

Действия без осознания здоровьесбережения не бывает, при этом важнейшим условием является переживание студентом сильной положительной эмоции при достижении цели. Желание вновь и вновь пережить эту эмоцию придаёт здоровьесбережению характерную самодостаточность, что накладывает отпечаток на выбор возможных физкультурно-оздоровительных средств, причём самостоятельный выбор не только даёт возможность самоутвердиться, но и помогает обрести эмоциональное самочувствие.

В дальнейшем действия автоматизируются и перестают контролироваться сознанием. Наступает третья стадия готовности к здоровьесбережению.

III. Регулярные занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью. Стадия характеризуется наличием концепций, знаний, форм и методов здоровьесбережения, представлением целостной системы здорового образа жизни, наличие устойчивая мотивация, которая проявляется в качестве сформированных умений ведения здорового образа жизни, постоянном расширении поля видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Сам физкультурно-оздоровительный процесс побуждает заниматься, овладевать умениями и навыками, любознательно стремиться познавать новое, испытывать удовольствие от удовлетворения потребности в физической активности, от осознания роста своей физической формы. Сформированное действие рассматривается как привычка, которая является рычагом воспитательной деятельности, и акцентирует внимания на сознательности действия. Сознательная или внутренняя мотивация – протекание привычной деятельности без вмешательства воли человека. Параллельно с ней идёт процесс самоконтроля, поскольку человек уточняет собственные планы в соответствии с коллективными. Кроме того, привычка заниматься физической деятельностью значительно суживает её состав за счёт индивидуального, самостоятельного выбора, но это именно и есть тот процесс, посредством которого убеждения делается наклонностью и мысль переходит в дело.

Целесообразнее говорить о готовности к здоровьесбережению не как о потребности, а как о потребностных отношениях, а ситуацию выбора студентом физкультурно-оздоровительной деятельности следует называть интроекционной. Превращение действий из необходимых в действия, осуществляемые как бы сами собой, происходит по механизму ассоциаций: ведь человек испытывает потребность в определённых действиях только в определённых обстоятельствах. Последние служат условным раздражителем, сигналом, вызывающим потребностное состояние, состояние напряжения, которое человек устраняет путём осуществления привычных действий. Прямая аналогия интроекции с мотивацией недопустима вследствие того, что не всякая ощущаемая и неощущаемая потребность организма переходит в потребность личности.

По нашему заключению, такое противоречие является своеобразной установкой на качество процесса развития готовности к здоровьесбережению. Ослабление сознательного контроля за привычными действиями не означает, что эти действия не мотивированы: усвоенные правила становятся для человека мотивационными установками, которые актуализируются каждый раз, как он попадает в знакомую ситуацию (например, невозможность человека пройти мимо спортплощадки, не подтянувшись). Человек осознаёт потребность в выполнении физической активности и потому ищет способы её удовлетворения.

Несомненно, основой готовности к здоровьесбережению является психическая сторона потребности. Она же и объясняет, откуда берётся энергия для проявления человеческой активности.

Библиографический список

1. Викторов Д.В. Здоровьесбережение: проблемы развития мотивации у студентов вузов: монография / Д.В. Викторов. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2009. – 142 с.
2. Герчак Я.М. Влияние психофизических качеств студентов на основные критерии готовности к здоровому образу жизни // Национальные и этнические приоритеты в решении социально-экономических проблем мировой культуры и цивилизации. – Часть III: Материалы международной научно-практической конференции 10–12 марта 2006 г. / Я.М.Герчак. – Новосибирск: Изд-во «Архивариус-Н», 2006. – С. 241–246.
3. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 509 с.: ил.
4. Ryan, R. M. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being. / R.M. Ryan, E.L. Deci / American Psychologist, 2000, vol. 50, 1, 68–78.

КАРДИОСЕЛЕКТИВНЫЕ В-АДРЕНОБЛОКАТОРЫ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ИНФАРКТОМ МИОКАРДА

И.А. Федь, В.Н. Пристинский

Донбасский государственный педагогический университет,
г. Славянск, Украина

Предлагается оригинальный метод риодорака для решения актуальной проблемы кардиологии: назначение кардиоселективных β -адреноблокаторов в комплексной реабилитации больных инфарктом миокарда. Доказано, что данный метод также целесообразно использовать в медико-биологических аспектах физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивного физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, метод риодорака, β -адреноблокатор.

KARDYOSELEKTYVNYH B-BLOCKERS IN COMPLEX REHABILITATION OF PATIENTS WITH MYOCARDIAL INFARCTION

I.A. Fed, V.N. Pristinskii

Donbass State Pedagogical University, Slavyansk, Ukraine

The original method of riodoraku for solving urgent problems of cardiology is studied: appointment of kardyoselektyvnyh β -blockers in complex rehabilitation of patients with myocardial infarction. This makes it possible to apply the method in medical and biological aspects of physical culture and sports, sports training and adaptive physical education.

Keywords: physical education, riodoraku, β -blocker.

Введение (актуальность проблемы). Медико-биологические аспекты реабилитации чаще верифицируются исследователями на примере спортсменов и практически здоровых людей, которые занимаются физической культурой. Подобный подход требует большого массива наблюдений и суживает поле исследования, обращаясь к наиболее простым, и интуитивно понятным методам оценки состояния здоровья, например, исключительно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Именно поэтому, перед современным реабилитологом стоит вопрос комплексной оценки самочувствия спортсмена в процессе подготовки. К сожалению, не каждый реабилитолог имеет доступ к функциональной лаборатории, которая контролирует все органы и системы человека, поэтому возрастает интерес к комплексным исследовательским методам, в частности риодорака.

Суть метода состоит в измерении электрокожного сопротивления (ЭКС) в биологически активных точках (P9, MC7, C7, IG5, TR4, GI5, RP3, F3, R3, V64, VB40, E42) и интерпретации полученных данных в традициях восточной медицины [1].

По мнению авторов, методы исследования целесообразнее объяснять, используя их в медицинской практике для лечения больных. Если методы доводят свою эффективность, априорно, они будут целесообразными и для спортсменов.

В нашем исследовании мы опираемся на актуальное положение кардиологии о целесообразности применения некоторых препаратов в комплексной реабилитации больных инфарктом миокарда (ИМ). Среди исследователей возникают дискуссии при назначении двух основных групп препаратов: сердечных гликозидов (препаратов наперстянки) и β -адреноблокаторов. С одной стороны, обе группы препаратов давно и успешно используются в кардиологии, с другой, при определенных обстоятельствах они способны расширять зону гипоксии, провоцировать кардиогенный шок, отек легких и поражение сердечной мышцы при ИМ. При поиске компромисса между необходимостью бороться с сердечной недостаточностью при ИМ и ограничить побочные эффекты были изобретены кардиоселективные β -адреноблокаторы.

Цель исследования заключается в обосновании целесообразности применения кардиоселективных β -адреноблокаторов с использованием комплексной методики риодорака.

Методы и организация исследования. Способ измерения сигналов в биологически активных точках заключается в установлении электродов, измерении и математической обработке полученных сигналов. Электроды устанавливаются на две репрезентативные точки, что позволяет получать относительный параметр, который представляет собой сумму неизвестных абсолютных величин, анализируемых путем решения системы уравнений с несколькими неизвестными. То есть, двенадцать органов классической восточной медицины распределяются на четыре основные группы («янские» и «инские» ручные, «янские» и «инские» ножные). При этом точки каждой основной группы принимаются как сумма неизвестных.

Данный метод относится к медицинской технике, в частности – к способам измерения сигналов в биологически активных точках (БАТ) и может быть использован в рефлексотерапии для диагностики состояния человека по значению электрокожного сопротивления в точках акупунктуры. Основой предлагаемого метода является упрощение его использования с применением обычных приборов, таких как источник питания, лабораторный амперметр преимущественно 1-го класса точности, двух электродов. Такая схема позволяет повысить точность измерения.

При измерении электрического потенциала, измерительные электроды устанавливаются на две репрезентативные БАТ. Двенадцать органов

классической восточной медицины распределяют на четыре группы: «янская» (GI, IG, TR) и «инская» (P, MC, C) ручные, а также «янская» (V, VB, E) и «инская» (F, R, RP) ножные.

Большее количество точек измерения, которые имеют название точки-источники соответствующего меридиана, расположены в области лучезапястного сустава на руке (P9, MC7, C7, IG5, TR4, GI5) и стопы ноги (RP3, F3, R3, V64, VB 40, E42).

Три репрезентативные точки каждой основной группы принимаются как три неизвестных величины: X1, X2 и X3. Сумма двух неизвестных величин, которые измеряются, не является абсолютным значением электрического параметра БАТ, а является относительным параметром и представляет собой сумму неизвестных величин, которые образуют три уравнения. Система из трех уравнений с тремя неизвестными имеет решение. В каждой из четырех групп измеряют три параметра и получают систему уравнений:

$$\begin{cases} x_1 + x_2 = \sum y_1 \\ x_2 + x_3 = \sum y_2 \\ x_3 + x_1 = \sum y_3 \end{cases}$$

При решении этих уравнений получаем:

$$\begin{cases} x_1 = \sum y_1 - \sum y_2 + \frac{1}{2}(\sum y_3 + \sum y_2 - \sum y_1) \\ x_2 = \sum y_2 - \frac{1}{2}(\sum y_3 + \sum y_2 - \sum y_1) \\ x_3 = \frac{1}{2}(\sum y_3 + \sum y_2 - \sum y_1) \end{cases}$$

При числовом измерении системы определяем абсолютное числовое значение неизвестной величины точек. Когда рассчитываем значения измерения и в других четырех группах, то получаем довольно репрезентативную систему из 12 параметров, которая позволяет выбрать наиболее адекватный способ лечения больного и оценить его прогноз [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные значения БАТ располагают в следующем порядке: P, GI, E, RP, C, IG, V, R, MC, TR, VB, F и оценивают по трем характеристикам: «янские», «инские» и «нормальные», или, говоря языком современной науки: высокие (выше 8 мкА) симпатикотоничные; средние (4–6 мкА) нормотоничные; низкие (до 4 мкА) парасимпатикотоничные. Физиологическими считаются наличие двух высоких и двух низких параметров, которые отвечают суточным и сезонным максимумам и минимумам. Их расположение четко локализовано и определяется традиционным восточным мировоззрением [3].

Приведенная схема является достаточно приблизительной, где приводятся опосредствованные данные, поэтому целесообразнее иметь более точные данные, в частности, о начале китайского нового года.

Патологическими считаются значения, которые отличаются от расчетных более чем на 30 % (до 4 мкА). Первое измерение – контрольное (P1), а повторное (P2) проводили через 1,5–2 часа после приема препарата. Эффективность применения препарата оценивали, сравнивая результаты P1 и P2. Если разность между P1 и P2 превышала 25 %, то можно судить о клиническом эффекте препарата. В процессе исследования разность в показателях уменьшается, что говорит о насыщенности организма β -адреноблокаторами (БАБ) и главными критериями успешности реабилитации будут исчезновение патологических синдромов, нормализация нарушенного баланса организма.

Группа больных из 45 человек (мужчины возрастом 32–48 лет) находились под наблюдением 30 суток реабилитационного периода после перенесенного ИМ в санатории Юбилейный г. Славянска кардиологического отделения № 1.

Диагноз верифицирован диагностическими и клиническими наблюдениями. Дополнительно измерялось электрокожное сопротивление на 1, 5, 10, 15, 20, 25 и 30 дни. Диагностическими признаками перенесенного ИМ были прямой и опосредствованный признаки гипоксичного и некротичного поражения миокарда и сердечно-сосудистой системы. К первым относятся патологические значения в С и МС, ко второй IG, TR, F, R, V, E (здесь и далее названия меридианов приводятся в порядке уменьшения патологических значений ЭКС в БАТ). Выявленные патологические изменения отличаются преобладанием парасимпатикотонии и симпатикотонии, соответственно больные были разделены на две группы, которые получали препараты БАБ и контрольную группу, которые получали обычное лечение (обе группы по 15 человек).

Первая группа, в свою очередь, делилась на:

- I подгруппу (парасимпатикотония): низкие значения ЭКО С, МС, F, RP и высокие IG, TR, E, VB, R;
- II подгруппу (симпатикотония): низкие значения ЭКО IG, TR, E, VB, R и высокие С, МС, F, RP.

Клинически для подгруппы I в анамнезе были нарушения ритма, симптомы недостаточного кровообращения, апатия. Для подгруппы II основным были болевые ощущения, возбуждение. Третья группа была контрольной.

В свою очередь, назначение БАБ объединялось в три группы (по 10 человек каждая):

- I а) БАБ кардиоселективные (талинолол);
- II а) БАБ с сердечно-сосудистой активностью (алпреналол);
- III а) БАБ без сердечно-сосудистой активности (пропранолол).

Назначение β -адреноблокаторов проводилось согласно рекомендованной врачом схемы с постепенным снижением среднесуточной дозы (ССД) и

полной, во время реабилитационного периода, отменой препарата. Так, талинолол назначался сначала в ССД 150 мг (3 раза в сутки), затем доза увеличивалась до 400 мг (4 раза в сутки), при достижении клинического эффекта ССД снижалась к поддерживаемой. Алпреналол назначался сначала в ССД 60 мг (3 раза в сутки), затем доза увеличивалась до 240 мг (4 раза в сутки), при достижении клинического эффекта ССД снижалась к поддерживаемой. Пропранолол назначался сначала в ССД 80 мг (4 раза в сутки), потом доза увеличивалась до 320 мг (4 раза в сутки), при достижении клинического эффекта снижалась к поддерживаемой.

В первой группе больных, которым назначались БАБ кардиоселективные препараты, отмечалась угнетенность действия препарата на С и МС с выраженным снижением ЭКС. Во второй группе больных, которым назначались БАБ с сердечно-сосудистой активностью снижались показатели ЭКС F, RP и стимулировался V, могли как повышаться так и уменьшаться показатели С и МС. В третьей группе больных, которым назначались БАБ без сердечно-сосудистой активности повышались показатели ЭКС E, V, P, снижалось ЭКС RP, R и снижался или повышался потенциал С и МС. Повышение потенциала С и МС было связано с изменениями в меридианах R и V, которые с точки зрения китайской традиционной медицины, отображают электролитный баланс, состояние мышц и сосудов.

Таким образом, следует отметить следующее:

- действие β -адреноблокаторов статистически достоверно презентуется парасимпатическим влиянием на меридианы С, МС, RP, R; симпатикотоничным на P, E, V; неопределенные результаты, которые не отличались от контрольной группы были получены для IG, TR, F;

- действие β -адреноблокаторов на меридианы С и МС может быть как седативное за счет прямого действия, так и стимулирующее за счет общего влияния на организм;

- наиболее значительное и статистически достоверно доказанное действие β -адреноблокаторов без сердечно-сосудистой активности (третья группа).

Адекватность назначения β -адреноблокаторов для групп больных с симптомами парасимпатикотонии (группа I) и симпатикотонии (группа II) было следующим.

Для группы I (парасимпатикотония) наиболее адекватным было назначение β -адреноблокаторов группы III а. Клинический эффект был верифицирован при исследовании ЭКС описанной методикой нормотоничными показателями меридианов С и МС за счет опосредствованного действия на меридианы R и V. Подобное назначение требовало определенной осторожности, поскольку было зафиксировано прямое снижение ЭКС меридианов С и МС. Клинически это проявлялось ухудшением самочувствия, вплоть до отмены препарата. Попытки назначить препараты групп I а и II а во всех наблюдаемых случаях ухудшало состояние больного.

Для группы II (симпатикотония) успешно использовались β -адреноблокаторы всех групп. Назначение группы I а было адекватным при локальных изменениях показателей ЭКС в меридианах С, МС и нормотонии в других меридианах. Назначение препаратов группы III а было оправданным при выявленных методом риодорака тотальных нарушений меридианов С, МС, IG, TR, F, R, V, Э. Назначение препаратов группы II а было оправданным при «промежуточных» случаях, когда риодорака фиксировала нарушение в специфических меридианах С, МС и одному или двух неспецифичных (IG, TR, F, R, V, E). Было также установлено, что β -адреноблокаторы назначать нецелесообразно или с большой осторожностью при парасимпатикотонии меридианов С, МС, RP, R и симпатикотонии меридианов E, V, P. При последнем назначении необходимо адекватно назначать ССД препаратов, которые не вызывают осложнений.

Заключение. Таким образом, на основании изложенного, представляется возможным считать доказанным целесообразность применения метода риодорака для решения актуальной проблемы кардиологии – назначения кардиоселективных β -адреноблокаторов в комплексной реабилитации больных инфарктом миокарда. Это дает возможность применить данный метод также в медико-биологических аспектах физической культуры и спорта, спортивной тренировки и адаптивного физического воспитания.

Библиографический список

1. Лувсан, Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии / Г. Лувсан. – М.: Наука, 1990. – 576 с.
2. Способ измерения сигналов в биологически активных точках: патент 36752 / Федь И.А.; заявл. 05.05.08; опубл.: 10.11.08. – 2 с.: ил.
3. Мачерет, Э.Л. Руководство по рефлексотерапии / Э.Л. Мачерет, И.З. Самосюк – К.: Высшая школа, 1989. – 479 с.

СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА И ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

А.И. Федоров¹, К.Ш. Иссергенов², О.В. Мельникова¹

¹ Южно-Уральский государственный университет (НИУ),
г. Челябинск, Россия

² Костанайская академия МВД Республики Казахстан
им. Ш.К. Кабылбаева, г. Костанай, Казахстан

Формирование у человека культуры здоровья и здорового стиля жизни является сложной социальной, психологической и педагогической проблемой, успешное решение которой зависит от множества факторов. Решение этой проблемы очень важно для любого человека, но особую значимость она имеет для подростков. Современные подростки представляют собой основной потенциал трудового и популяционного ресурсов нашей страны, от «качества» которого зависит будущее как отдельного человека, так и нации в целом.

Существует пять основных социальных институтов, оказывающих влияние на образ и стиль жизни подростков, на формирование у них культуры здоровья: семья, школа, система здравоохранения, средства массовой информации и государство. В настоящем исследовании рассматривается роль института школы в решении проблемы формирования у подростков культуры здоровья и здорового стиля жизни.

Ключевые слова: здоровье подростков, общеобразовательная школа как социальный институт, отношение подростков к своему здоровью.

MODERN SECONDARY SCHOOL AND ADOLESCENT HEALTH: PROBLEM AND SOLUTION

A.I. Fyodorov¹, K.S. Isergepov², O.V. Melnikova¹

¹ South Ural State University, Chelyabinsk, Russia;

² Kostanay Academy of the Ministry of Interior
of the Republic of Kazakhstan named Sh.K. Kabyldaev,
Kostanay, Kazakhstan

Formation at the person of the health's culture and healthy lifestyle is a complex social, psychological and pedagogical problem which successful decision depends on set of factors. The decision of this problem very important for any person, but it has the special importance for teenagers. Modern teenagers represent the basic potential labour and population resources of our country on which «quality» the future both the separate person and the nation as a whole depends.

There are five basic social institutes, influencing for the lifestyle of teenagers, on formation at them of health's culture: family, school, system of public health services, mass media and the state. In the present research the role of institute of

school in the decision of a problem of formation at teenagers of health's culture and healthy lifestyle is considered.

Keywords: adolescent health, secondary school as a social institution, the attitude of teenagers towards their health.

Актуальность проблемы исследования. Формирование у человека культуры здоровья и здорового стиля жизни является сложной социальной и психолого-педагогической проблемой, успешное решение которой зависит от множества факторов. Решение этой проблемы очень важно для любого человека, но особую значимость она имеет для подростков. Современные подростки представляют собой основной потенциал трудового и популяционного ресурсов общества, от «качества» которого зависит будущее как отдельного человека, так и нации в целом [5, 6, 8].

В то же время следует отметить, что для современных подростков характерно проявление негативных тенденций в состоянии здоровья. За период с 1992 по 2002 годы общая заболеваемость детей и подростков увеличилась на 55% (у взрослого населения – на 26%). И хотя в последние годы темпы роста общей заболеваемости снизились, ситуация в сфере здоровья подростков остается тревожной [4].

Максимальные темпы прироста отмечены по болезням костно-мышечной системы – в 3,8 раза (у взрослых – в 1,3 раза), болезням эндокринной системы – в 3,2 раза (у взрослых – в 1,6 раза), болезням репродуктивной сферы – в 3,1 раза (у взрослых – в 1,8 раза). В структуре общей заболеваемости подростков первое место занимают болезни органов дыхания, доля которых составляет 44,7%, на втором месте находятся болезни нервной системы и органов чувств (12,7%). В последние годы значительно возросло число болезней эндокринной и мочеполовой систем, значимость которых для подростков особенно велика в связи с их влиянием на становление репродуктивной функции организма [3]. Результаты сравнительного анализа показателей заболеваемости взрослых с аналогичными показателями у детей и подростков свидетельствует о том, что у подростков во всех возрастных группах темпы прироста показателей заболеваемости значительно выше, чем у взрослых. Это характеризует большую вероятность осуществления неблагоприятного прогноза здоровья населения России и Казахстана на ближайшее десятилетие [4].

Поведение подростков в сфере здоровья и их отношение к своему здоровью формируется под влиянием пяти основных социальных институтов, к которым относятся семья, школа, система здравоохранения, средства массовой информации и государство. В настоящем исследовании рассматривается роль института общеобразовательной школы в решении проблемы формирования у подростков культуры здоровья и здорового стиля жизни.

Институт школы в условиях трансформации общества. Современная общеобразовательная школа как социальный институт переживает очень сложный и тяжелый период реформирования. В настоящее время перед школой стоят задачи модернизации образовательной системы и создания механизма устойчивого развития системы школьного образования, обеспечения гарантий доступности образования, создание условий для повышения его качества. Проблема здоровья детей и подростков как бы уходит на второй план, и это притом, что подростки проводят в школе очень важные для всей своей последующей жизни годы.

В контексте формирования у подростков культуры здоровья и здорового стиля жизни наиболее существенными компонентами школьной образовательной системы являются: рациональная организация учебно-воспитательного процесса; обеспечение правильного питания школьников; организация физического воспитания; валеологическое образование, ориентированное на формирование у подростков позитивного отношения к своему здоровью; психологическое сопровождение образовательного процесса; борьба с девиантными формами поведения [6].

Организация учебно-воспитательного процесса. К сожалению, современная общеобразовательная школа не в силах решить задачи оздоровления детей и подростков в традиционных рамках организации образовательного процесса. Так, для школы характерен подход к организации учебно-воспитательного процесса (например, составление расписания учебных занятий) в соответствии с дисциплинарной моделью обучения, по принципу «удобно для учителя», а не «хорошо для учащихся». Знаниево ориентированная парадигма школьного образования, когда идет своеобразная гонка за знаниями (объем которых постоянно возрастает), привела к тому, что учебные нагрузки перестали нормироваться и контролироваться.

По данным ранее проведенных исследований даже обычная образовательная программа в настоящее время под силу лишь одной трети учащихся, а сочетание избыточной умственной нагрузки и недостаточного уровня физической активности способствует нанесению значительного ущерба здоровью школьников. Так, специалистами НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи установлено, что около 90% школьников имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья.

За период обучения в школе с первого по девятый класс число здоровых детей уменьшается примерно в четыре раза; количество детей, страдающих близорукостью, увеличивается до 50%; нарушения осанки диагностируются у 65% детей, а нервно-психические расстройства – у 40% школьников. Чрезмерные нагрузки, связанные с выполнением учебной деятельности в современной школе, способствуют возникновению хронических заболеваний у каждого второго ребенка [1, 2, 3].

Обеспечение правильного питания в школе. В целом организация питания в школе характеризуется своей неупорядоченностью.

С одной стороны, в последние годы во многих регионах страны осуществляются специальные программы по организации рационального питания в школе (бесплатное питание для детей из многодетных семей, организация горячего питания и т.п.).

С другой стороны, питание подростков является несбалансированным, при удовлетворительной энергетической обеспеченности наблюдается дефицит белков животного происхождения, витаминов, минеральных элементов. В содержании питания наблюдается дефицит мяса, яиц, рыбы, свежих овощей и фруктов, и в то же время избыток хлебобулочных и макаронных изделий, полисахаридов.

Практически полностью отсутствует дифференциация рационов питания по возрастным группам. При такой организации питания в школе трудно говорить о сохранении здоровья подростков.

Организация физического воспитания. Физическое воспитание в школе и его организация приобретают особую значимость в связи с низким уровнем физического развития и физической подготовленности современных школьников.

Значительная часть современных подростков не имеет сформированной потребности в регулярной физической активности. Для большинства общеобразовательных школ продолжают оставаться актуальными такие проблемы, как недостаточная материально-техническая база для развития физической культуры, дефицит профессиональных кадров, низкий уровень организационного и методического обеспечения предмета «Физическая культура». Все это в целом препятствует решению задач по оздоровлению подростков на основе использования средств физического воспитания, укрепления здоровья школьников и формирования у них здорового стиля жизни.

В ходе исследования установлено, что в целом для девочек и девушек характерен более низкий уровень физической активности, чем для мальчиков и юношей того же возраста.

Так, 64,8, 65,0 и 67,3% девочек и девушек 11, 13 и 15 лет соответственно занимаются физическими упражнениями недостаточно часто (1-2 раза в неделю и реже). Это не позволяет добиться развивающего (тренирующего) эффекта занятий физическими упражнениями. Процентное отношение мальчиков и юношей соответствующего возраста, которые занимаются физическим упражнениями недостаточно часто, составляет 44,7, 44,6 и 53,9% [7].

Валеологическое образование школьников. Важным направлением формирования у подростков культуры здоровья и самосохранительного поведения является валеологическое образование, которое может быть реализовано различными путями. В середине 90-х годов XX века в

школьную программу был введен учебный предмет «Валеология», в ряде высших учебных заведений осуществлялась подготовка специалистов по валеологии. Однако в дальнейшем по различным причинам образовательная область «Валеология» была выведена из перечня специальностей, а работа по осуществлению валеологической деятельности в школах была свернута. Следует отметить, что проблема формирования у подростков позитивного отношения к своему здоровью является сложной и междисциплинарной проблемой, должна осуществляться по нескольким «каналам», а начинать формирование отношения к здоровью необходимо в более раннем возрасте (с 9-10 лет), чем это осуществляется в настоящее время (13-15 лет) [3].

Психологическое сопровождение образовательного процесса. В последние годы во многих общеобразовательных школах в штатном расписании удалось сохранить ставки психологов. Однако те задачи, которые стоят перед ними, им явно не под силу. В лучшем случае психологам удастся наладить работу по психодиагностике или работу с явно «запущенными» детьми, что же касается организации системной коррекционной работы с подростками, нуждающимися в психологической помощи, то это в большинстве случаев остается нерешенным.

Борьба с девиантными формами поведения. К девиантным формам поведения подростков принято относить табакокурение, употребление алкогольных напитков, наркотических средств, агрессивное поведение и ранний секс. Установлено, что к 15 годам около 60,0% подростков пробовали курить (57,9% юношей и 56,8% девушек), а 20,8% юношей и 12,4% девушек курят ежедневно.

К 15-летнему возрасту практически все подростки пробовали алкогольные напитки; около половины подростков хотя бы раз испытывали чувство алкогольного опьянения, а 12,9% юношей и 3,8% девушек бывали по-настоящему пьяными более десяти раз. В последние годы большое количество подростков приобщается к употреблению наркотиков, существует даже определенная молодежная мода. Подростки не осознают угрозы, связанные с употреблением наркотиков [7].

Заключение. На основе анализа основных результатов проведенного исследования сформулированы следующие **выводы**:

1. Формирование у человека культуры здоровья и здорового стиля жизни является сложной социальной, психологической и педагогической проблемой, успешное решение которой зависит от множества факторов.

2. Одним из социальных институтов, оказывающих влияние на образ и стиль жизни подростков, на формирование у них культуры здоровья является школа. Однако в сложных условиях реформирования системы образования школа не справляется с решением задач по формированию у подростков самосохранительного поведения, культуры здоровья и здорового стиля жизни.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2000. – 275 с.
2. Безруких, М.М. Школа и здоровье детей (100-летний опыт решения проблемы в России) / М.М. Безруких // Проблемы современного образования. – 2011. – № 4. – С. 5-11.
3. Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе (Педагогические стратегии и технологии): монография / В.А. Вишневский. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2002. – 270 с.
4. Заболеваемость населения России в 2002 году. Статистические материалы. – М.: Минздрав РФ, 2003. – Ч. 1. – С. 67-68, 151-152.
5. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ / И.В. Журавлева. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.
6. Журавлева, И.В. Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева. – М.: Наука, 2006. – 238 с.
7. Федоров, А.И. Поведенческие факторы здоровья подростков / А.И. Федоров. – 2-е изд., стереотип. – Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2013. – 28 с.
8. Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey / Editors C. Currie, C. Roberts, A. Morgan, R. Smith, W. Settertobulte, O. Samdal, V. Rasmussen. – Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2004. – 248 p.

УДК 378.1

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Е.Е. Фролов, О.В. Фролова

Южно-Уральский государственный университет,
г. Челябинск, Россия

В статье рассматриваются современные проблемы в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни и отношения россиян к этим вопросам.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

STATE AND PERSPECTIVES OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE RUSSIAN FEDERATION

E.E. Frolov, O.V. Frolova

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The article deals with modern problems in the field of physical culture, sports and healthy lifestyle and attitude of Russians to these issues.

Keywords: physical culture, sport and a healthy lifestyle.

Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения.

Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организацию общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т. д.

В физкультурно-спортивной деятельности максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы: формирование здорового, морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, сплочение семьи, снижение заболеваемости. На современном этапе, когда структурные и социальные изменения последних десятилетий привели к фундаментальным экономическим утратам и снижению человеческого потенциала роль физической культуры и спорта как никогда велика.

Состояние человеческого ресурса в России на сегодняшний день катастрофическое. За январь – апрель 2016 года родилось 605 897 человек (на 5 933 человек меньше, чем за январь – апрель 2015 года). Убыль населения составила 37 708 человек.

Продолжительность жизни российских мужчин самая короткая среди населения Европы и Средней Азии: российские мужчины в среднем доживают лишь до 62,8 лет. В то же время занявшие первое место по продолжительности жизни мужчин израильтяне живут в среднем 80,1 года, британцы – 78,4 года, а испанцы – 78,8 года. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков, обострение проблем курения и бытового пьянства. Угрожающие размеры приобретает употребление наркотических средств. В июне 2015 года руководитель Госнарконконтроля Виктор Иванов заявил, что число наркоманов в России увеличилось, по сравнению с советскими временами в 146 раз: «В конце 1980-х количество наркоманов исчислялось цифрой в 50 тысяч человек. Сегодня их 7,3 миллиона».

Комплексно эти проблемы были озвучены Президентом Российской Федерации в 2002 году в докладе «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» [3], что явилось отправной точкой внедрения целого ряда законодательных актов и программ:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [8];
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [5];
- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» [4];
- Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [6];
- Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» [7].

К мерам, направленным на повышение интереса к физической культуре и ведению здорового образа жизни можно отнести спортивные события: Олимпийские игры в Сочи, Чемпионат мира по дзюдо 2014 года, Чемпионат мира по тхэквондо 2015 года, подготовка к проведению в 2018 году Чемпионата мира по футболу.

По данным Министерства спорта Российской Федерации к 2014 году получены положительные результаты. Численность населения, регулярно занимающихся спортом, выросла с 15 миллионов в 2008 году до 37 миллионов человек.

Примерно такая же тенденция в декабре 2013 года была показана по результатам опроса Фонда «Общественное мнение», проведенного с участием 1500 граждан России от 18 лет и старше, проживающих в 100 населенных пунктах 43 субъектов Российской Федерации.

Результаты опроса свидетельствуют, что 75% россиян не занимаются физической культурой и спортом. Среди тех, кто спортом не занимается, 22% хотели бы это делать, но им не хватает времени или просто лень, а 30% в принципе не хотели бы заниматься никаким видом спорта (пожилым людям вопрос не задавался) [2].

Что касается отношения к комплексу «Готов к труду и обороне», то опрос Фонда общественного мнения в декабре 2014 года показал, что большинство россиян положительно относятся к возрождению норм ГТО и отмечают, что внедрение комплекса ГТО способствует физическому развитию людей, приобщает к спорту, здоровому образу жизни, укрепляет здоровье. Вместе с тем, только 12% опрошенных в возрасте от 18 до 30 лет знают, а 67% услышали впервые, что ГТО – это программа физкультурно–спортивной подготовки, которая существовала в СССР и включала спортивные нормативы для разных возрастов.

С 2014 года в ряде регионов, а с 2017 – по всей стране планируется возродить программу комплекса ГТО в обновленном виде и охватить все категории населения.

Хотели бы попробовать сдать нормы ГТО для своего возраста 36% от общего числа респондентов, из числа молодежи – 60% [1].

Наиболее перспективной категорией населения по формированию здорового образа жизни и положительного отношения к физической культуре являются дети. По данным Министерства спорта Российской Федерации, только в 2014 году из федерального бюджета было выделено 1,8 миллиардов рублей на создание условий для занятий физической культурой в школах, расположенных в сельской местности.

Отремонтировано и оснащено 1405 спортзала, создано 1644 школьных спортивных клуба, на 17% увеличено количество учащихся, занимающихся спортом во внеурочное время. Установлены плановые показатели 2020 года: количество школьников, принимающих участие в школьных соревнованиях – 80%, в межшкольных соревнованиях – 60%.

С 2010 года по Указу Президента внедрены всероссийские спортивные соревнования школьников. Повышается значимость уроков физической культуры – наиболее доступной и массовой формы работы.

Теме «Физкультура в школе» в декабре 2013 года был посвящен опрос Фонда общественного мнения. Результаты показали, что абсолютное большинство респондентов (84%), считают, что уроки физкультуры в школе должны быть обязательными для всех и проходить 2–3 раза в неделю.

Только 44% респондентов считают, что в современной школе уделяется достаточное внимание физическому воспитанию детей и подростков, 37% опрошенных уверены, что школьные уроки физической культуры организованы хорошо и правильно. Лишь 33% респондентов, имеющих детей и внуков школьного возраста отметили, что ребенок с удовольствием посещает уроки физической культуры [2].

Таким образом, можно сделать вывод: несмотря на широкий перечень мер, реализованных на федеральном уровне, впереди – огромный фронт работы, проблем и задач. И помимо развития спортивной инфраструктуры; материально-технической базы, совершенствования профессиональной подготовки педагогических кадров, увеличения объема учебного времени, отведенного на обязательные занятия по физическому воспитанию, требуется внедрение новых эффективных и актуальных форм организации работы (занятий) с конкретными детьми в конкретной образовательной организации. А также создание действенной системы пропаганды – работы по формированию общественного мнения в области здорового образа жизни различных государственных ведомств, коммерческих структур и общественных организаций.

Библиографический список

1. Готов к труду и обороне или Горжусь тобой, Отечество // ФОМ [Офиц. сайт]. URL: <http://fom.ru> (дата обращения: 16.10.2015).
2. Физкультура и спорт в жизни россиян // ФОМ [Офиц. сайт]. URL: <http://fom.ru> (дата обращения: 16.10.2015).
3. О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян // Президент России [Офиц. сайт]. URL: <http://kremlin.ru> (дата обращения: 16.10.2015).
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 г. № 30 «О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» // Министерство спорта Российской Федерации [Офиц. сайт]. URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 26.10.2015).
5. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [Электронный ресурс] // СПС «КонсультантПлюс» [Офиц. сайт]. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 16.10.2015).
6. Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО))» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации [Офиц. сайт]. URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 29.10.2015).
7. Федеральный закон 23.02.2013 N 15-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» [Электронный ресурс] // СПС «КонсультантПлюс» [Офиц. сайт]. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 16.10.2015).
8. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // СПС «КонсультантПлюс» [Офиц. сайт]. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 16.10.2015).

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

*Р.В. Хоменко¹, В.В. Рыбаков¹, Е.В. Антропова¹,
Р.А. Гайнуллин², Р.Я. Абзалилов²*

¹ Южно-Уральский государственный университет,
г. Челябинск, Россия

² Башкирский государственный медицинский университет,
г. Уфа, Россия

Теоретико-методологическое и программно-технологическое обоснование двигательных режимов для различных групп населения является одним из важных факторов способствующих повышению массовости к оздоровительной эффективности физической культуры и спорта. Существуют разные подходы в формировании двигательных режимов для различных групп населения, сопоставлении двигательной активности (ДА) с эффективностью учебной и производственной деятельности, здоровьем, физическим развитием, двигательной подготовленностью.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, гипокинезия и гиперкинезия.

PHYSICAL ACTIVITY AND THE HEALTH OF MODERN MAN

*R.V. Khomenko¹, V.V. Rybakov¹, E.V. Antropova¹,
R.A. Gainullin², R.Y. Abzalilov²*

¹ South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

² Bashkir State Medical University, Ufa, Russia

The theoretical-methodological and program-technology substantiation for different population groups is one of the important factors contributing to the mass to improving efficiency of physical education and sports. There are different approaches in shaping motor modes for different population groups, the mapping of physical activity (PA) the effectiveness of the training and production activities, health, physical development, physical readiness.

Keywords: physical activity, health, hypokinesia and hyperkinesias.

Актуальность. Ключ к решению проблемы сохранения и совершенствования природы человека, повышения резервов здоровья и адаптивных возможностей как глобальной, общепопуляционной, национальной идеи следует искать через индивидуальное здоровье, которое должно стать центром всех оздоровительных, физкультурных и спортивных программ, социальной политики любого уровня. При этом важно выяснить роль самого

человека в укреплении здоровья, изучение в связи с этим мотивации поведения отдельных групп населения и особенно подрастающего поколения, определение ключевых признаков и факторов повышения здоровья, разработки принципов здорового образа жизни (В.А. Щедрина, 1989, 2003).

Усилия в разработке характеристик позитивного индивидуального здоровья свидетельствуют о тех серьезных трудностях, с которыми сталкиваются при определении значения термина «здоровье» и его точном измерении, поскольку до настоящего времени основное внимание в этом аспекте уделялось формам поведения, наносящим ущерб здоровью, а не способствующим его укреплению.

Цель исследования – установить взаимосвязь двигательной активности и здоровья современного человека

Методы и организация исследования. Изучение литературных источников, практическая деятельность различных контингентов населения позволил установить следующее, решение проблемы индивидуального здоровья современного человека предполагает следующую последовательность исследовательских и технологических операций (рис. 1).

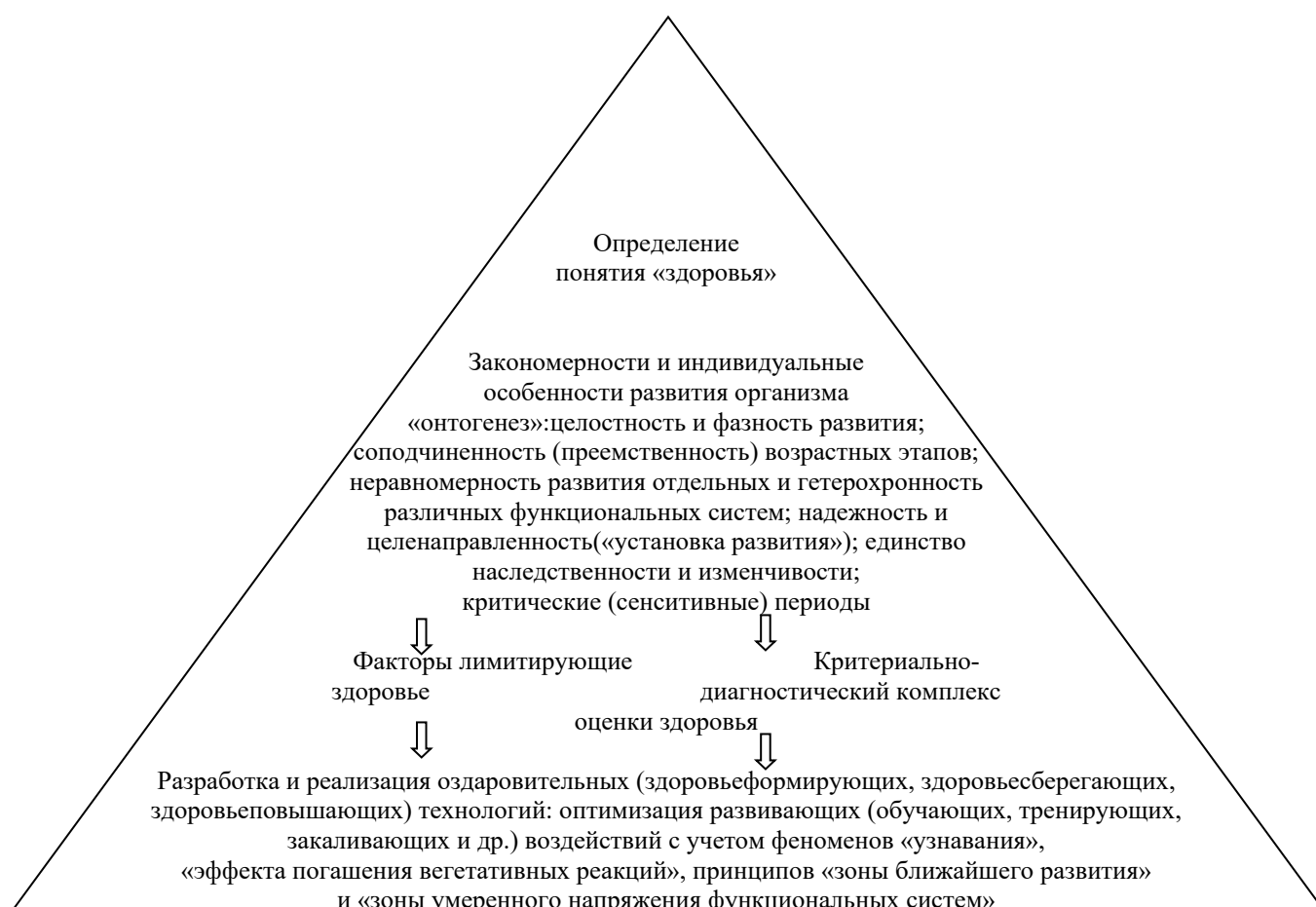


Рис. 1. Алгоритм реализации индивидуального здоровья человека

Результаты исследования. Здоровье, или здравие (по В. Далю) – состояние животного (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни.

Болезнь – процесс противодействия защитных сил организма неблагоприятному или чрезмерному по своей интенсивности фактору, сопровождающийся обычно ухудшением самочувствия и значительным снижением функциональных возможностей организма. Болезнь и патологический процесс, т. е. состояние, при котором нарушения в организме не достигают уровня, свойственного болезни, – не исключительные, а обычные жизненные ситуации. Состояние здоровья не означает, что в организме абсолютно отсутствуют патологические процессы – они происходят постоянно. В частности, болезнетворные микроорганизмы в носоглотке живут и выделяют токсины, которые стимулируют защитные механизмы, обезвреживающие эти токсины. Организм, будучи открытой системой, обречен находиться в неустойчивом равновесии между состояниями здоровья и болезни. Чем активнее защитные механизмы, тем «устойчивее» здоровье. Болезнь, таким образом, не имеет самостоятельного значения, она своего рода «тень» здоровья. Болезнь – не худшая ситуация из тех состояний, которые претерпевает организм. Хуже болезни – неспособность болеть из-за резко сниженных защитных сил организма. Следовательно, основной путь преодоления болезней – не борьба с ними, так как при этом нарушаются и защитные механизмы, а стимуляция этих механизмов (Э.Г. Булич с соавт, 2003).

Понятие здоровья и болезни тесно связаны друг с другом (если бы не было болезней, вряд ли кто-то вообще думал о здоровье). Казалось бы, они противоположны: крепкое здоровье – мало болезней, и наоборот. Однако все гораздо сложнее. Измерить здоровье и болезнь трудно, границу между ними провести практически невозможно. Во-первых, болезнь субъективная и объективная – не одно и то же. Во-вторых, можно трактовать болезнь в понятиях биохимии, физиологии, психологии, социологии. И все они важны. Существуют принципиальные подходы к трактовке понятия «здоровье». Один из наиболее часто используемых – принцип прямого противопоставления двух качественно различных состояний: нормального физиологического (которому соответствует понятие «хорошее здоровье») и патологического (синоним «плохое здоровье»). Большая часть определений здоровья содержит или подразумевает именно такое полярное разграничение.

В настоящее время многие специалисты рассматривают здоровье как способность человека к оптимальному физиологическому, психическому и социально-эмоциональному функционированию. Но на практике о здоровье по-прежнему судят по наличию или отсутствию болезни.

Однако при использовании данного подхода из рассмотрения выпадает состояние так называемой предболезни, в котором заболевания как такового нет, но компенсаторные возможности организма уже снижены и появляются еще не выявившиеся изменения на функциональном и биохимическом уровнях.

Это и есть «переходное состояние» между здоровьем и болезнью, именуемое «третьим» состоянием.

Состояние предболезни или нездоровья, по образному выражению, характеризуется тем, что «я еще не болен, но уже не здоров» (В.П. Петленко и др., 2001). «Третье» состояние характерно для людей, пребывающих не только в специфическом психофизиологическом статусе (в частности, предродовой послеродовой периоды, климакс и др.). Сюда же относятся и лица, систематически употребляющие алкоголь, большинство курящих и ведущих антигигиенический образ жизни в целом. В «третьем» состоянии (будучи практически здоровыми) люди могут находиться годами и даже всю жизнь. В генетическом аспекте речь может идти о реализующейся или не реализующейся предрасположенности к конкретной болезни (или о различной «норме реакции») (Н.В. Панкратьева и др., 1989). Следует отметить, что для всех этих промежуточных, «третьих» состояний характерна размытость и неопределенность границ, в связи с отсутствием конкретности, количественных критериев.

При объяснении происхождения сердечно-сосудистых заболеваний и психических расстройств ссылаются на наличие несоответствия между имеющимися биологическими потенциями человека и научно-техническим прогрессом. Это явление имеет место тогда, когда факторы внешней среды превышают темпы и уровни биологической адаптации. Нередко артериальную гипертонию, остеохондроз рассматривают как расплату за цивилизацию, как результат современного образа жизни, характерными чертами которого являются низкая двигательная активность на фоне напряженного умственного труда со значительным нервно-эмоциональным компонентом, нерациональное питание, повышение темпа жизни.

Высказывается мнение, что болезни цивилизации – это результат безответственного и неправильного использования возможностей, представленных человеку цивилизацией, а потому в той или иной степени могут быть предотвращены. Это может быть достигнуто при соответствующем образе жизни и требует повышения информированности населения по вопросам здоровья и первичной профилактики (А.Г. Щедрина, 2003).

Вместе с тем, многие заболевания не влияют отрицательно на способность полноценно трудиться. Критерий трудоспособности для характеристики оптимальной жизнедеятельности человека имеет большое теоретическое и практическое значение. В работах отечественных и зарубежных геронтологов показано, что при патолого-анатомических вскрытиях долгожителей выявлено наличие у некоторых из них множественной патологии. Это рассматривается как парадокс долгожителей, заключающийся в их способности жить и сохранять определенный диапазон работоспособности на фоне множественных и разнообразных полиоморфологических изменений в органах и тканях. Отличительными чертами долгожителей являются высокая социальная

активность и, как правило, психологические особенности личности, доброжелательный характер.

Здоровье – величайшая социальная ценность. Его высокий уровень – основное условие выполнения человеком необходимых биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности.

Большинство современных определений понятия «здоровье» трактуют его как способность человека к оптимальному физиологическому, психическому и социальному функционированию.

Именно благоприятному функционированию, а не только к отсутствию болезни или физических дефектов (Н.В. Панкратьева и др., 1989). В то же время практика показывает, что порой отсутствие болезней не делает человека здоровым, а при том или ином заболевании человек может сохранять высокую жизнеспособность, социальную активность (А.Г. Щедрина, 2003). Болезнь рассматривается как результат «поломки» определенных адаптационно-приспособительных механизмов. В частности, болезнь считается формой приспособления организма к необычным условиям среды. Согласно другим определениям, здоровье рассматривается как состояние «...динамического равновесия организма с окружающей средой, при котором все заложенные в биологической и социальной сущности человека способности проявляются наиболее полно, и все жизненно важные подсистемы человеческого организма функционируют с максимально возможной интенсивностью».

Конкретизируется состояние здоровья о создаваемой индивидууму возможности «для полноценного выявления его физических, психических и социальных качеств... для удовлетворения индивидуальных, коллективных и общественных материальных и духовных потребностей» (В.Н. Попов и др., 1975, с. 52).

Большое количество определений здоровья связано с понятием нормы, причем, в качестве нормы принимают среднестатистические значения отдельных показателей, характеризующих определенную совокупность людей. Однако люди, большинство параметров жизнедеятельности которых находится в пределах среднестатистической нормы, являются исключением. Учитывая это, предложено определять здоровье как функциональный оптимум: под нормальным состоянием организма целесообразно понимать не столько нахождение определенных показателей в заданных диапазонах значений, соответствующих среднестатистическим нормам, сколько сохранение способности так регулировать свои физиологические показатели, чтобы обеспечить уравнивание со средой и в различных ситуациях (Р.М. Баевский, 1979).

В связи с этим здоровье можно рассматривать не как качество, а как процесс, а именно: процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни (Т.В. Хутиев и др., 1991). Близким этому определению является и следующее:

«Здоровье индивида – это процесс сохранения и развития психических, физиологических, биологических способностей, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни».

Имеет место и следующая трактовка: «Здоровье – это целостное, многомерно динамическое состояние (включая его негативные и позитивные стороны), развивающиеся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции (А.Г. Щедрина, 1989, 2003). Вместе с тем относительно данного определения высказывается мнение, что этим скорее всего характеризуется понятие «жизнь человека», поскольку различную степень реализации функций демонстрирует не только здоровый, но и больной организм (В.В. Кузин и др., 1995). Можно привести и иные определения, однако все они абсолютизируют понятие здоровья, хотя полного здоровья практически не существует.

Человек представляет собой психосоматическую целостность, и нарушения здоровья нередко подобны обвалу в горах, массивны по своим проявлениям, затрагивают все уровни соматического и психического здоровья. Однако иногда нарушения здоровья носят более локальный характер.

Существующая практика выделяет состояния физического (телесного) и психического (душевного) здоровья. При всей относительности данного разграничения оно существует, и с этим следует считаться.

Поэтому приходится признать (ради практических удобств) относительность состояний здоровья, наличие различных субъективных и объективных критериев. В первом случае основу понятия здоровья положено только субъективное состояние индивида. При другом подходе, апеллирующим к объективным критериям, здоровье рассматривается как состояние структур функциональных систем человеческого организма. Но ни один из данных подходов не свободен от недостатков (В.Н. Петленко и др., 2001).

В первом случае «быть здоровым» означает не иметь каких-либо субъективных жалоб и ощущать полноту физических и духовных сил. Такой взгляд на здоровье восходит своими истоками ко времени древности. Еще Гиппократ определял здоровье как субъективно-психологическое ощущение. Однако субъективные критерии недостаточно надежны в истинных оценках состояния здоровья человека. Некоторые формы патологии и сопровождающие их значительные изменения внутренней среды организма (даже на достаточно поздних стадиях развития) могут протекать без каких-либо особых субъективных ощущений. С другой стороны, возможны субъективные ощущения неблагополучия в функционировании отдельных органов при отсутствии признаков их органического поражения и без нарушения функций. Конечно, в этом случае, как правило, нельзя говорить о полноценном здоровье, поскольку такие ощущения – своеобразные признаки психоэмоциональных

расстройств. Но соматическое (телесное) здоровье может быть при этом вполне сохраненным.

Вместе с тем не учитывать субъективных ощущений человека, конечно, нельзя, так как в ряде случаев они служат первичным источником информации для раннего распознавания болезненных состояний и своевременного принятия лечебно-профилактических, реабилитационных мер. К тому же болезненные ощущения негативно отражаются на всех видах человеческой деятельности, в том числе учебной, производственной, физкультурно-спортивной. Задача, следовательно, состоит в том, чтобы объективно оценить рамки возможного использования субъективных оценок статуса здоровья в соответствии со степенью их достоверности

Болезнь – это понижение уровня «приятного», уровня душевного комфорта (УДК), связанное с тягостными ощущениями тела или со страхом перед болями и смертью. Ощущения от здорового сильного тела («мышечная радость», по выражению И.П. Павлова) у всегда здорового человека редки. Он давно адаптировался и просто не замечает тела. Здоровье само по себе вспоминается как счастье только тогда, когда его уже нет.

Но существует и адаптация к неприятным чувствам, особенно если человек занят увлекательным делом. И наоборот: может быть масса тягостных ощущений у мнительного субъекта, которые принимают форму болезней.

Поэтому психологические, субъективные критерии болезни ненадежны. Интенсивность жалоб не соответствует тяжести заболевания. Это знают все врачи. Особенно в настоящее время, когда болезни просто культивируются из-за обилия медиков и их неправильной установки считать всех людей потенциально больными. Ощущения с тела осознаются в коре мозга, в задней центральной извилине. Если возбудимость ее клеток повышена и они натренированы постоянным вниманием, то и нормальные импульсы, идущие с тела, воспринимаются как чрезмерные.

И сколько сейчас можно видеть людей, ушедших в болезнь! Они носят ее как драгоценность, как оправдание всех своих неудач в жизни, как основание требовать жалости и снисхождения у окружающих. Врачу нельзя пренебрегать жалобами пациента, но не следует только по ним строить гипотезу болезни. Однако не следует и забывать, что в конечном итоге врачи должны освободить человека именно от психологии болезни. Если нельзя его избавить от телесных страданий, врач обязан пытаться лечить его душевные последствия (Н.М. Амосов, 1987, 2002).

При втором подходе, использующим объективный критерий функционального состояния организма, здоровье определяется как оптимальное физиологическое состояние, как оптимальное приспособление к требованиям среды, а болезнь – как функциональная (органическая) недостаточность, как нарушенная приспособляемость. Применение такого определения требует соотношения качественных и количественных показателей здоровья, в частности, измерения структур и функций отдельных

органов и систем организма в целом, которые могли бы характеризовать состояние здоровья («нормы») или степень патологического нарушения.

Однако и данный подход является неполным, поскольку оставляет без внимания возможности организма к выполнению биологических и социальных функций. Это послужило основанием для возникновения его разновидности – функционального подхода к определению состояния здоровья, исходящего из толкования его как способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции, в частности к выполнению учебной и производственной деятельности.

Способность реализации данных функций, прежде всего трудовых, – важнейший критерий здоровья человека. Утрата способности полноценно выполнять трудовые функции является наиболее распространенным и наиболее значимым для человека, семьи, общества социальным последствием болезни.

В связи с функциональным подходом к здоровью, возникло понятие «практически здоровый человек» («третье» состояние), поскольку возможное наличие в организме определенных патологических изменений не сказывается на самочувствии человека и его работоспособности. Однако при этом чаще всего не учитывается, какую цену платит организм за сохранение работоспособности. В ряде случаев такая цена может быть настолько высокой, что угрожает серьезными последствиями для здоровья и для самой работоспособности в будущем. Особенно это характерно для напряженных видов деятельности, в первую очередь спортивной, требующей полной мобилизации функциональных резервов организма.

В экстремальных условиях спортивной деятельности, при адаптации к высоким (а часто чрезмерным) и физическим, и психоэмоциональным нагрузкам в полной мере реализуется общебиологическая закономерность, которая состоит в том, что в приспособительные реакции организма обладают лишь относительной целесообразностью. Даже устойчивая адаптация к тренировочным и соревновательным нагрузкам может иметь свою биологическую или структурную «цену», проявляющуюся в двух основных формах:

- в прямом «изнашивании» функциональной системы, на которую при адаптации падает основная нагрузка;
- в явлениях отрицательной перекрестной адаптации – в отрицательных эффектах, т. е. в нарушении у адаптированных к напряженной двигательной деятельности людей других функциональных систем и приспособительных реакций, не связанных посредственно с двигательной деятельностью (Ф.З. Меерсон и др., 1988; Р.С. Суздальницкий и др., 1989).

Примеры отрицательной перекрестной резистентности при напряженной адаптации к интенсивному действию факторов окружающей среды также могут оказаться достаточно выраженными. Так, при адаптации к холоду увеличение мощности системы, ответственной за теплопродукцию, может сочетаться с частичной атрофией печени, которая выполняет дезинтоксикационную

функцию и реализует окисление холестерина. В результате снижается резистентность организма к химическим факторам и потенцируется развитие атеросклероза. Аналогичным образом адаптация к чрезмерным физическим нагрузкам или гипоксии может нарушить эффективность функционирования системы иммунитета и снизить резистентность к простудным инфекциям, а адаптация к стрессовым ситуациям и некоторым видам физических нагрузок тормозит функцию половых желез. Такого рода явления отрицательной перекрестной адаптации, или «цены» адаптации, повышают значимость рационального «дозирования» факторов окружающей среды и управления адаптационным процессом (развитием) организма человека (В.В. Эрлих, 2015).

Как при длительной устойчивой адаптации, так и в условиях остро возникающей значительной нагрузки могут наблюдаться прямые и выраженные повреждения структур в функциональных системах, ответственных за адаптацию. В настоящее время имеется достаточно данных, свидетельствующих о том, что у спортсменов внезапная смерть после двигательных нагрузок или в процессе их выполнения отмечается чаще, чем у людей, не занимающихся спортом. Это относится и к такому, казалось бы, действенному варианту адаптации к двигательной активности, как выполнение нагрузок, преимущественно направленных на повышение выносливости (А.П. Исаев, В.В. Эрлих, В.В. Рыбаков, 2016).

Цена адаптации в форме нарушения функций систем, не принимающих непосредственного участия в реакциях организма на задаваемые нагрузки, т. е. отрицательная перекрестная резистентность при интенсивном режиме (а часто и нерациональном варианте) адаптации или при ее осуществлении на ранних этапах онтогенеза, еще более возрастает.

В данном случае реализуется так называемый принцип преимущественного структурного обеспечения систем, доминирующих в процессе конкретной адаптации, т. е. специфических функциональных систем в ущерб другим системам организма (G. Keren et al, 1981).

Клеточный фонд организма даже на ранних этапах онтогенеза не безграничен и его перераспределение в пользу доминирующих функциональных систем осуществляется по принципу «тришкина кафтана». Даже несмотря на достаточно совершенное приспособление рабочих органов к систематической напряженной двигательной деятельности, в раннем онтогенезе оно достается организму дорогой ценой, и она, естественно, увеличивается (и существенно) при наличии даже незначительных отклонений в состоянии здоровья. А при нерационально организованной спортивной подготовке и вовсе осуществляется одновременное расходование адаптационного потенциала и на естественное возрастное развитие организма, и на преимущественное структурное обеспечение доминирующих функциональных систем в процессе конкретной двигательной деятельности. Происходит безрассудная трата адаптационной энергии («жечь свечу с обоих концов», по меткому выражению Г. Селье).

Однако негативные изменения в организме до определенного уровня могут не сказываться на субъективных ощущениях и даже не отражаться на функции того или иного органа или системы. Поэтому качественные и количественные характеристики как «здоровья», так и «болезни» имеют довольно широкий диапазон. В его пределах различия в степени выраженности здоровья определяются по многим признакам: уровню жизнеустойчивости организма, широте его адаптационных (приспособительных) возможностей, биологической активности органов и систем, их способности к регенерации (восстановление организмом утраченных сил или поврежденных органов и тканей) и т. п.

Отсутствие четких и полных методологических основ объясняют причину нежизнеспособности существующих представлений о здоровье человека, несостоятельность многих разрабатываемых теорий, концепций программ и технологий профилактической медицины.

Таким образом, в определении сущности здоровья, возможностей его оценки остается много неясного. Теоретические предпосылки остаются на уровне эмпиризма. Из предложенного множества трактовок понятия «здоровье» ни одна не нашла применения в практике, поскольку не предложено конкретных методов оценки здоровья. Все определения носят абстрактный характер. До настоящего времени профилактические медицинские осмотры, диспансеризация населения осуществляются по принципу выявления скрытых болезней или дефектов развития, отклонений от общепринятой нормы. На основании такого подхода строится система медико-социальной профилактики, реабилитации.

На наш взгляд, в содержании понятия «здоровье» целесообразно выделить «стержень», «ядро», основу, общий компонент: «...не ограниченная в своих проявлениях жизнь», «...способность человека к оптимальному физиологическому, психологическому и социальному функционированию», «...выявление двигательных, психических и социальных качеств для удовлетворения индивидуальных, коллективных и общественных материальных и, иных потребностей», «...процесс сохранения и развития двигательных, биологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни», «...оптимальное состояние организма, при котором отслеживается максимальная адаптивность (В.В. Кузин и др., 1995; Э.Г. Булич и др., 2003; А.Г. Щедрина, 2003), а в большей степени – отражающие идеал, образец, модель здоровья.

Необходимо отметить, что здоровье рассматривается и как состояние (множество одновременно существующих свойств объекта, выражение определенности свойств объекта, фиксированного в известный промежуток времени; отражение устойчивости в форме стремления объекта сохранить свое состояние – своеобразный принцип инерции состояния), и как процесс (изменение состояний; мера изменчивости состояний через стадии и фазы их движения).

Для организма доступен определенный диапазон двигательной активности, середина которого является оптимальной для повышения резервов здоровья, тогда как крайние пределы оказываются неблагоприятными. Вместе с тем, постоянно и стремительно повышающийся уровень научно-технического прогресса современного общества не только не оградил человека от повреждающего воздействия окружающей среды, а напротив, сделал его более глубоким и масштабным. Одной из основных черт сегодняшнего дня является наличие постоянно углубляющихся противоречий между развитием учебных и производственных технологий, значительным ускорением ритма жизни, заметным снижением доли двигательной активности в трудовой деятельности, существенным обострением экологической обстановки, адаптивно-психологические и адаптивно-генетические возможности современного человека, с одной стороны, и резким уменьшением двигательной активности как главного регулятора состояния и функций его организма (В.К. Бальсевич, 2000, 2006)

Уровень двигательной активности является генетически обусловленной величиной, особенной у каждого биологического вида, он наиболее высок у новорожденных и в первые годы жизни, что связано с ролью скелетной мускулатуры в обеспечении возможностей развития организма, в формировании здоровьеобеспечивающего гомеостаза. Потребность в движениях по мере развития организма имеет тенденцию к снижению, что наблюдается при изучении игровой деятельности животных. У человека так же с годами естественная потребность в движении уменьшается, чему в немалой степени способствует особенности воспитания и образа жизни, наиболее низка она в старости. Параллельно со снижением потребности в движении в онтогенезе наблюдается увеличение признаков старения организма, причем выявлена следующая зависимость: чем меньше двигательная активность индивида, чем раньше наблюдается снижение ее объема, тем выраженнее проявляются процессы инволюции, сужения функциональных возможностей организма, социальной активности человека. Поэтому стимулирование двигательной активности, формирование навыков, потребности в занятиях физическими упражнениями, рациональное регулирование объема движений является не только актуальной задачей в эпоху научно-технической революции, но и фундаментальной общебиологической проблемой (В.К. Бальсевич, 2000, 2006; Э.Г. Булич и др., 2003; А.П. Исаев и др., 2016).

Дефицит движений приводит к негативным сдвигам в организме, которые выражаются в следующем: уменьшение функциональной активности органов и систем и нарушения их регуляторных механизмов; снижение сердечной деятельности и силы сокращения миокарда; изменении функций дыхания, что характеризуется уменьшением жизненной емкости легких и легочной вентиляции, как в покое, так и при двигательной активности; нарушении функции пищеварительной системы, проявляющемся в расстройстве пищеварения; атрофических дегенеративных изменениях опорно-двигательного

и нервно-мышечного аппаратов; нарушении обменных процессов, увеличении объема жировых тканей.

Согласно материалам Всемирной организации здравоохранения по изучению двигательной активности человека, высокий уровень функциональных возможностей является положительным критерием здоровья, низкий – фактором риска, особенно в связи с ишемической болезнью сердца. Гипокинезия и гиподинамия неблагоприятно влияют на здоровье человека, приводя к нарушениям и дисгармонии физического развития, снижению уровня неспецифической резистентности, функционального состояния организма за счет сокращения резервных возможностей.

Сосредоточение интересов на мотивах «низшего порядка» (например, на питании, стремлении к благополучию, возможности избежать двигательных перегрузок) далеко не всегда улучшает ситуацию. Человек научился все без исключения биологические потребности организма употреблять себе во зло. В частности, представляет опасность и стремление избегать перенапряжений: возникающая при этом дезадаптация превращает даже обычные напряжения в чрезмерные и вынуждает еще больше снижать двигательную активность. Состояние только приятного комфорта, а по существу, двигательного дефицита (гипокинезия) включает механизмы нескольких «порочных кругов» взаимообусловленных процессов, приводящих, в конечном счете, к разрушению здоровья и преждевременному старению (рис. 2).

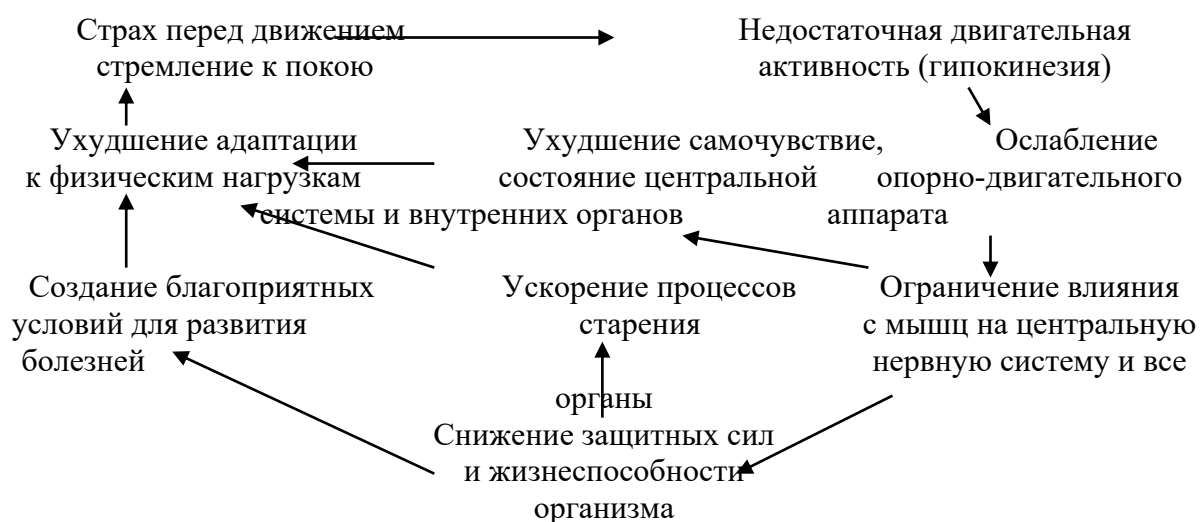


Рис. 2. «Порочные круги» гипокинезии (Э.Г. Булич, И.В. Муравов, 2003)

Чрезмерная двигательная активность обозначается термином «гиперкинезия». Повышенная активизация движений, ранняя специализация и интенсификация подготовки, определяющее гиперкинезию, за последние годы распространились в спорте. Значение этого обстоятельства для роста и развития детского организма столь серьезно, что потребовалось проведение специальных научных исследований. Оказалось, что при гиперкинезии возникает

специфический комплекс функциональных нарушений и клинических изменений, обозначаемых как состояние гиперкинезии. Это состояние сопровождается опасными изменениями со стороны ЦНС и нейрорегуляторного аппарата детей: истощение симпатико-адреналовой системы; проявлением дефицита белка; снижением иммунитета организма.

Возникает проблема оптимизации двигательной активности для формирования (дети, подростки, молодежь), повышения (взрослые люди) и сохранения (пожилые люди) резервов здоровья. При рассмотрении двигательной активности в целом выделяют три основных состояния: покой, оптимальная деятельность и экстремальная активность. В физиологии спорта чаще используют соотношение: «покой-максимальная активность», а в физиологии труда – «покой-оптимальная деятельность». Проблема оптимизации в теоретическом аспекте сложна и необычно интересна, так как включает в себя взаимообусловленность процесса сразу по нескольким критериям, отличается вероятностным характером проявления условий оптимальности. Существуют различные мнения по вопросу оптимальной величины двигательной активности. В частности, предпринималась попытка представить концепцию «динамического оптимума» на основе сопоставления различных форм двигательной активности сразу по двум критериям: энергетическому и критерию сложности движений.

Процессы оптимизации разворачиваются во времени и зависят от вида деятельности. В этом плане изученной и менее зависимой от времени является суточная двигательная активность.

При этом используются три метода суточной двигательной активности различных возрастных групп: 1 – метод приближенного учета, оценка перечисленных в анкете видов активности по пятибалльной системе; 2 – ведение «дневников»; 3 – регистрация некоторых показателей активности (например, пульсотаксиметрические исследования). Возможен также способ исследования суточной активности, основанный на определении калорической ценности потребляемой пищи (А.И. Шабанов, 1987).

Что касается оптимума, то предлагается нормирование двигательной активности по трем уровням (А.Н. Воробьев, 1989): 1 – физкультурно-гигиенический минимум предусматривает ежедневное выполнение зарядки, закаливающих процедур и гигиеническую прогулку перед сном. Несоблюдение данного минимума в распорядке дня ведет к ухудшению здоровья. 2 – физкультурно-общеподготовительный минимум – включает, как обязательное, выполнение физкультурно-гигиенического минимума, который равен ежедневным часовым (для детей, подростков и молодежи) или 30-минутным (для людей среднего и пожилого возраста), активным отдыхом с направленным использованием двигательных упражнений, преимущественно на открытом воздухе. Выполнение данного минимума способствует решению задач для укрепления здоровья гармонического физического развития и всесторонней общей двигательной подготовленности населения. 3 – физкультурно-

подготовительный минимум – включает первые два уровня и дополняется 3–6 часами (в зависимости от возраста, состояния здоровья и двигательной подготовленности) физкультурных или спортивных занятий в неделю.

Особняком стоит физическая культура для пожилых. Высказываются мнения, что поскольку интенсивность обменных процессов с возрастом снижается, нагрузки дозировать и нормировать сложно, а значит, тренироваться рискованно и от занятий никакой пользы нет. Но оказывается, что все это далеко не так. Обосновывая полезность двигательной активности в пожилом возрасте, установлено, что у лиц, длительно и систематически (от 3 до 5 лет) занимающихся физическими упражнениями в группе здоровья, замедляется процесс старения и, что самое главное, увеличиваются компенсаторные возможности данного организма. И, как это ни парадоксально, особенно хорошо влияют на мышечный тонус упражнения с отягощениями. В настоящее время сформулирована концепция двигательной активности человека как система представлений об основных закономерностях управляемого развития и утилизации двигательного потенциала индивидуума, о направлениях, методах и средствах формирования активного отношения личности к процессу своего двигательного совершенствования, о программах, технологиях и формах организации индивидуальной двигательной активности различных контингентов населения (В.К. Бальсевич, 2000, 2006).

Отличной особенностью данной концепции является интегративный характер формируемой на ее основе области знания, органическое единство социального и биологического ее аспектов, целенаправленное объединение программного и технологического начал в сфере ее практической реализации. Ведущей идеей концепции является необходимость двигательного совершенствования каждого человека с учетом его индивидуальных морфофункциональных и возрастных особенностей, а также специфики его моторных способностей и личностных мотиваций.

Двигательная активность – это целенаправленное выполнение человеком физических упражнений, обеспечивших совершенствование различных показателей его двигательного потенциала и освоение ценностей физической и спортивной культуры.

Ключевыми аспектами проблемы двигательного совершенствования человека являются: необходимость правильной закладки основ двигательного потенциала человека уже в первые месяцы жизни, жесткая детерминированность содержания двигательной активности закономерностями возрастного моторного и психологического развития, обязательность двигательной активности в течение всей жизни, воспитание понимания роли и значения физической и спортивной культур в системе общечеловеческих культурных ценностей, социальной значимости формирования и воспитания постоянной потребности человека в двигательной активности. При этом целесообразно использовать принципы адаптивности и кумулятивности,

которые учитывают реальное состояние субъектов воспитательно-образовательного процесса и условия его осуществления.

Принцип адаптивности свидетельствует о том, что применяемые педагогические модели должны быть, во-первых, адаптированы к внутренним и внешним условиям протекания воспитательно-образовательного процесса как «здесь и сейчас», во-вторых, предвосхищать требования к индивидуальному и социокультурному развитию человека с учетом реальности завтрашнего дня.

Принцип кумулятивности ориентирует на учет накопительного праксиологического эффекта от применения различных моделей, который может быть как со знаком «плюс», так и со знаком «минус», поскольку в идеальной воспитательно-образовательной системе, адаптированной к многообразию внутренних и внешних условий обучения и воспитания, ориентиры миропонимания и развития «дух (свобода) – тело (принуждение)» и «природа (естественное) – культура (искусственное)» сбалансированы в пространственно-временном и энергетическом аспектах (И.В. Манжелей, 2005).

В физическом воспитании необходимо использовать все многообразие природных и социокультурных факторов, условий и возможностей, способных оказать как стихийное, так и организационное влияние на развитие человека, а также гибкость форм, средств и методов оздоровления, обучения и воспитания для достижения поливариативности воспитательно-образовательного процесса и построения физкультурно-спортивной среды в целях формирования здоровья, физической и спортивной культуры детей и молодежи, становления активной, компетентной, мобильной и толерантной личности, готовой к самоопределению в постоянно изменяющемся мире.

Реальная и эффективная модернизации национальной системы физического воспитания может быть осуществлена только в случае придания ей статуса национального проекта (концепции, доктрины) формирования здоровья населения Российской Федерации (В.К. Бальсевич, 2006).

Этот проект (концепция, доктрина) должен обеспечить политическую, информационную, правовую, финансовую, проектную и материально-техническую поддержку реализации инновационных организационно-управленческих моделей и новых форм деятельности государственных, муниципальных, учрежденческих систем, а также коммерческих и общественных структур по массовому привлечению к активным занятиям физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи России в государственной системе обязательного физического воспитания.

Для достижения этой цели в ходе реализации данного инновационного проекта необходимо решить следующие задачи (В.К. Бальсевич, 2006).

1. Обеспечить правовую и финансовую поддержку мероприятий по модернизации физического воспитания подрастающего поколения на уровне затрат на еженедельный объем 6 (шести) часов регламентированных учебно-тренировочных занятий за пределами академического расписания образовательных учреждений всех типов.

2. Обосновать стратегию организации процесса интенсивного освоения ценностей физической и спортивной культуры в условиях массового физического воспитания и спортивной подготовки.

3. Разработать систему управления механизмами и регламентом развития процессов функциональной интеграции ведомств и учреждений физической культуры, спорта, образования и здравоохранения на государственном и муниципальном уровнях для конструктивной совместной деятельности по повышению здоровьесформирующей, здоровьеповышающей и здоровьесберегающей эффективности массового физического и спортивного воспитания детей, подростков и молодежи.

4. Разработать стимулы деятельностного формирования новой инфраструктуры массового физического воспитания и спортивной подготовки детей, подростков и молодежи в образовательных учреждениях разного типа и назначения для реализации высокотехнологичных, наукоемких подходов к построению учебно-тренировочного и воспитательного процессов.

5. Осуществить оперативную разработку, издание и распространение научных и методических материалов для создания нового информационного пространства поддержки развития инновационных процессов в физическом и спортивном воспитании в образовательных учреждениях регионов России.

6. Разработать и реализовать систему мероприятий по переобучению учителей, тренеров, управленцев, направленных на формирование их профессиональной готовности к деятельностному участию в процессах модернизации физического воспитания в образовательных учреждениях.

Принцип накопления потенциала социальной активности и толерантности. Процесс освоения ценностей физической и спортивной культуры происходит в коллективных занятиях малых групп, в условиях строгого регламента выполнения упражнений в индивидуальной и коллективной формах, при ответственности каждого за успешность действий коллектива. Здесь создаются модели единства соперничества и сотрудничества для достижения целей отдельной личности и коллектива. Модель спортивно ориентированного воспитания должна рассматриваться как пространство деятельностной социализации личности ребенка и подростка, обеспечивающее естественные условия формирования его сбалансированной социальной активности, умения достойно и честно побеждать и проигрывать, извлекая из неудач уроки для будущих побед.

Принцип свободы выбора. Ребенок или подросток вместе со своими родителями свободно выбирает вид спорта или другую форму спортивно ориентированного физического воспитания для занятий в соответствующей учебно-тренировочной группе и имеет право перехода в другую группу из числа имеющихся в образовательном учреждении. Занятия в учебно-тренировочных группах проводятся 3 раза в неделю по 90 мин за пределами учебного расписания общеобразовательной школы.

Принцип функциональной интеграции управленческих структур. Организация процесса внедрения инновационной педагогической технологии здоровьесформирующего спортивно ориентированного физического воспитания должна опираться на конструктивное взаимодействие управленческих структур, ответственных за образование, здравоохранение, физическую культуру и спорт при особом контроле этого направления их деятельности со стороны администрации региона, города или другой единицы административного устройства страны.

Создание новой социально-психологической ситуации в законодательной, образовательной, здравоохранительной и правоохранительной сферах будет способствовать, с одной стороны, повышению деятельности, а не риторической активности управленцев разных ведомств, заинтересованных в физическом, нравственном и духовном оздоровлении подрастающего поколения, а с другой стороны – коренному изменению отношения родителей к школе и пониманию новых граней ее работы на благо их ребенка и в целом их семьи.

На данном, практически первоначальном, этапе исследования этого направления государственной и общественно-политической деятельности, по-видимому, вполне оправданным будет наметить конкретные пути научных разработок и административных приоритетов в процессах актуализации спортивной детерминанты развития национальной культуры жизнедеятельности населения.

1. Научно-технологические основания формирования, поддержания и восстановления здоровья человека средствами физической и спортивной культуры.

2. Научное обоснование условий для ускоренного преодоления средствами физической и спортивной культуры тенденции к снижению уровня здоровья и жизнеспособности населения.

3. Основные принципы и положения, регламентирующие государственную политику в сфере формирования физического, психологического и нравственного здоровья нации средствами физической и спортивной культуры и деятельность по ее реализации на президентском, парламентском, правительственном, региональном и муниципальном уровнях.

4. Основные направления модернизации инфраструктуры физического воспитания детей, подростков и молодежи в образовательных учреждениях Российской Федерации в интересах реализации здоровьесформирующего потенциала ценностей физической и спортивной культуры.

5. Законодательная и правовая базы стимуляции активности человека в деятельностном освоении ценностей спортивной культуры, способствующих формированию, укреплению и поддержанию его физического и нравственного здоровья на всех этапах его возрастной эволюции.

6. Параметры ответственности руководителей государственных, региональных и муниципальных органов управления за обеспечение условий

активного формирования здоровья детей, подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта в образовательных учреждениях разного типа.

7. Государственная стимуляция расширения объемов инвестиций коммерческих структур в развитие и реализацию здоровьесформирующих возможностей физического и спортивного воспитания детей, подростков и молодежи и реализацию здоровьескрепляющих форм физкультурной и спортивной активности людей среднего, старшего и пожилого возраста.

8. Создание системы долгосрочной государственной, региональной и муниципальной поддержки поступательного развития инфраструктур научно-технологического, материально-технического, психолого-педагогического обеспечения прогрессирующей здоровьесформирующей и здоровьескрепляющей эффективности спортивной активности населения Российской Федерации.

9. Установление государственного статуса основных принципов и положений, регламентирующих государственную политику в сфере формирования физического, психологического и нравственного здоровья нации средствами физической и спортивной культуры и деятельность по ее реализации на президентском, парламентском, правительственном, региональном и муниципальном уровнях.

10. Установление приоритетных направлений модернизации инфраструктуры физического воспитания детей, подростков и молодежи в образовательных учреждениях Российской Федерации в интересах реализации здоровьесформирующего потенциала ценностей физической и спортивной культуры.

11. Установление стимулов и форм поддержки инновационных преобразований систем массового организованного физического воспитания детей, подростков и молодежи в образовательных учреждениях Российской Федерации всех типов, в том числе, и негосударственной подчиненности.

12. Создание системы привилегий для коммерческих структур, в том числе, и страховых компаний, обеспечивающих финансирование проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений для массового физического воспитания и спорта для всех.

Установка на организацию условий, необходимых для освоения культурологического потенциала физического и спортивного воспитания, может быть отображена в формулировках основных направлений и функций инфраструктуры воспитания детей, подростков и молодежи в спортивно ориентированных формах.

1. Создание организационно-педагогических условий привлекательности для обучающихся содержания и направленности занятий физическими упражнениями, играми и оздоровительными мероприятиями на уроках физической и (или) спортивной культуры.

2. Обеспечение соответствия обучающих и тренирующих воздействий на учебно-тренировочных занятиях особенностям возрастного развития моторики

и психики обучающихся, их индивидуальным морфофункциональным особенностям, физкультурно-спортивным склонностям и интересам.

3. Активное и системное использование новейших технологий физического и спортивного воспитания детей, подростков и молодежи.

4. Целенаправленное и приоритетное освоение обучающимися эстетических, нравственных, духовных и здоровьесформирующих ценностей физической и спортивной культуры и стимуляции положительного отношения школьников к предметам «физическая культура» и «спортивная культура».

5. Реализация трехразовых в неделю обязательных уроков физической (спортивной) культуры, вынесенных за пределы академического расписания, общим объемом до 270 мин.

6. Разработка принципиально новых проектов учебно-спортивных сооружений, обеспечивающих необходимые и достаточные возможности для реализации современных наукоемких технологий преподавания физической культуры, оснащенных диагностическими и тренажерными комплексами и системами оперативного контроля состояния занимающихся, современными средствами информационной поддержки учебно-тренировочного процесса на уроках физической культуры.

7. Реструктуризация системы школьных спортивных сооружений в направлении создания мощных межшкольных многоцелевых комплексов для использования несколькими образовательными учреждениями и спортивных комплексов для отдельных образовательных сооружений с универсальными возможностями трансформаций оборудования, конфигураций мест занятий и т. п. При определенных условиях этот вариант мог бы быть дополнен специально созданными возможностями проведения уроков физической культуры на местности (в лесу, парке, на открытой спортивной площадке и т. п.).

8. Подготовка педагогических кадров, способных работать на уровне современных требований к качеству образовательного процесса по физической (спортивной) культуре в общеобразовательных учреждениях.

Заключение. Успешность эксплуатации модернизированной инфраструктуры национальной системы физического и спортивного воспитания во многом определяется ее важнейшими составными частями — научно-технологическим, программным, нормативным и правовым обеспечением и сопровождением. В методологическом смысле представляется оправданным опережающее развитие этих элементов структуры уже на этапе формирования установок на разработку технических заданий проектировщикам. Вместе с тем сами проекты должны предусматривать возможность дальнейшего развития всех элементов инфраструктуры с учетом динамичности их главных детерминант — развития науки и технологий в сфере физического и спортивного воспитания.

Библиографический список

1. Амосов, Н.М. Раздумье о здоровье / Н.М. Амосов. 2-е изд., перераб. и доп. – Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1987. – 176 с.
2. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н.М. Амосов. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2002.
3. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 294 с.
4. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека: монография / В.К. Бальсевич: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
5. Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации: материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг. / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №5. – С. 2–6.
6. Булич, Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
7. Воробьев, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
8. Исаев, А.П. Индивидуализация спортивной подготовки: состояние, проблемы и перспективные решения / А.П. Исаев, В.В. Рыбаков, В.В. Эрлих. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2016. – 531 с.
9. Кузин, В.В. Очерки теории и истории интегральной антропологии / В.В. Кузин, Б.А. Никитюк. – М.: Физкультура, образование и наука, 1995. – 174 с.
10. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие / И.В. Манжелей. – М.: Науч.-изд. центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 185 с.
11. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
12. Панкратьева, Н.В. Здоровье – социальная ценность: вопросы и ответы / Н.В. Панкратьева, В.Ф. Попов, Ю.В. Шиленко. – М.: Мысль, 1989. – 239 с.
13. Петленко, В.П. Валеология – перспективное научно-педагогическое направление XXI века / В.П. Петленко, Д.Н. Давыденко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 9–13.
14. Попов, М. Здоровье как социальная ценность / М. Попов, П. Михайлов / под ред. Г. И. Царегородцева // Философские и социально-генетические аспекты учения о здоровье и болезни. – М.: Медицина, 1975. – С. 52
15. Рыбаков, В.В. К проблеме формирования национальной спортивной доктрины: аналитический обзор / В.В. Рыбаков, Л.М. Куликов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №3. – С 5–10.
16. Рыбаков, В.В. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические обоснования / В.В. Рыбаков, А.В. Уфимцев, А.И. Федоров,

М.Н. Ахмедзянов. – М.: СпортАкадемПресс; Челябинск: ЧелГУ; ЧГНОЦ УрО РАО, 2003. – 480 с.

17. Суздальницкий, Р.С. Временный иммунодефицит, вызванный чрезмерно большими физическими и эмоциональными нагрузками / Р.С. Суздальницкий, В.А. Левандо, Б.Б. Першин и др. // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №2. – С. 4–7.

18. Хутиев, Т.В. Управление физическим состоянием организма / Т.В. Хутиев, Ю.Г. Антомонов, А.Б. Котов и др. // Тренирующая терапия. – М.: Медицина, 1991. – С. 256.

19. Шабанов, А.И. Проблема оптимизации двигательной активности / А.И. Шабанов // Современное состояние и актуальные проблемы физиологии спорта: межвуз. сб. науч. тр. Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1989. – С. 112–115.

20. Щедрина, А.Г. Здоровье и массовая физическая культура: методические аспекты / А.Г. Щедрина // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №4. – С 5–7.

21. Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты / А.Г. Щедрина. – Новосибирск, СО РАМН, 2003. – 164 с.

22. Keren, G. Sudden death and physical exertion / G. Keren, V.S. Shochfeld. – I. Sport Med. –1981. – V.21. – №1. – P. 90–93.

УДК 371.3

ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КЛАССЕ СО ЗДОРОВЬЕМ УЧЕНИКА

Е.А. Черепов, К.Б. Киекпаева

Южно-Уральский государственный университет,
г. Челябинск, Россия

На здоровье ребенка влияют многие факторы, в том числе и социально-психологический климат, сформировавшийся в классе. В статье рассматриваются причины формирования климата в классе, его виды и влияние на младшего школьника.

Ключевые слова: социальный климат, здоровье ученика, младший школьный возраст, коллектив.

CORRELATION OF SOCIAL-PSYCHOLOGICAL CLIMATE WITH HEALTHS IN STUDENTS GROUP

E.A. Cherepov, K.B. Kiekpaeva

South Ural state University, Chelyabinsk, Russia

Health of the child is influenced by many factors including the social and psychological climate created in a class. In article the reasons of formation of climate in a class, his types and influence on the younger school student are considered.

Keywords: social climate, students health, younger school age, groups.

Гуманизация образования ключевым приоритетом сегодня предполагает формирование здорового образа жизни участников образовательных процессов, поскольку поведенческие факторы во многом обуславливают благополучие современного школьника. Важность и неоспоримость учета данного обстоятельства в планировании и организации работы современной школы подчеркивается в содержании нормативно-правовых актов: Законы Российской Федерации «Об образовании» и «О физической культуре и спорте», «Национальная доктрина образования в Российской Федерации», Постановление Правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи.

Проведенные под руководством М.М. Безруких исследования показали, что около 60% факторов, обусловленных образовательным пространством школы, включая образ жизни, особенности деятельности, характер взаимодействия с окружающим миром, количество двигательной активности оказывают формирующее влияние на здоровье детей и подростков. В свою очередь, полноценное раскрытие потенциала личности учащегося в процессе воспитания часто невозможно без должного функционирования систем и органов формирующегося организма.

Современный педагог, внедряя в учебный процесс новые прогрессивные образовательные технологии, как никогда нуждается в оперативной, качественной, объективной, достоверной и полной информации о физическом и психическом развитии обучающихся.

По мнению В.П. Казначеева компонентами, которые следует выделять при рассмотрении структуры человеческого здоровья, являются: биологический, социальный и физиологический. Аналогичных взглядов придерживаются А.Г. Щедрина и З.И. Тюмасева, которые также согласны с наличием в структуре здоровья биологических и социальных составляющих.

Обобщая представления о структурной композиции человеческого здоровья, считаем обоснованным признавать четыре основных компонента: физическое здоровье, соматическое здоровье, психическое здоровье и духовно-нравственное.

Существенными признаками здоровья человека являются способности активно взаимодействовать с окружающей средой. Следовательно, о здоровье школьника позволительно говорить в контексте понимания его как способности адаптироваться к условиям образовательной среды и сохранению высокого уровня коммуникабельности в процессе обучения. В то же время неоспорим факт личностной и социальной обусловленности конкретных проявлений биологического аспекта здоровья. Социальный компонент в структуре здоровья человека выражен в свойствах характера и темперамента, возрасте и накопленном жизненном опыте. В образовательной среде он обуславливает готовность и способность личности ученика к преодолению базовых инстинктов и влечений, отказ от эгоцентризма в пользу коммуникабельности и толерантности, признания общечеловеческих ценностей и приобщения к ним.

Младший школьный возраст предрасположен к развитию коммуникативных качеств. Ребята в этом возрасте понимают необходимость в общении и взаимодействии. Они знакомятся друг с другом, познают и принимают друг друга, понимают, что кроме положительных социальных контактов существуют и отрицательные. В этот период школьной жизни формируется социально-психологический климат в классе.

Социально-психологический климат – характеристика отношений людей друг к другу, проявляющаяся в виде психологических условий, способствующих или препятствующих эффективной совместной деятельности и всестороннему развитию личности в группе.

Положительный климат сможет сформироваться только благодаря упорному, длительному и совместному труду всего коллектива учащихся, родителей и педагогов.

Благоприятному социально-психологическому климату соответствуют следующие критерии:

- дружелюбное отношение друг к другу;
- уважительное отношение одноклассников между собой и к учителю;
- члены класса активны, готовы к работе и выполняют ее с успехом;
- мини-группы внутри класса с удовольствием сотрудничают друг с другом.

Критерии, определяющие неблагоприятный климат в классе:

- подавленное настроение учеников, пассивность;
- агрессивность, антипатия друг к другу, ярко выраженное соперничество;
- отсутствует справедливость и нормы «допустимого поведения», терпеливость друг к другу и к слабейшим;
- равнодушие, конфликтность.

Хотя психологический климат – относительно устойчивое явление, в детских коллективах он значительно мобильнее, чем во взрослых объединениях. Взаимоотношения в коллективе не остаются постоянными, изменяясь в процессе совместной деятельности и общения. Психологическому климату придает устойчивость характер отношения ребят к общему делу, к

целям коллектива. Содержательная сторона и формы организации совместной деятельности должны приносить эмоциональное удовлетворение каждому члену детского объединения.

Как и любой коллектив, детский развивается по определенным стадиям.

В литературе выделяют пять стадий развития коллектива:

1. «Песчаная россыпь». Члены коллектива не находят общих интересов. Нет организатора, вокруг которого сплотились бы ребята.

2. «Мягкая глина». В руках организатора этот материал превращается в искусное изделие. Но он может остаться простым куском глины, если к нему не приложить достаточных усилий. Здесь заметны шаги по сплочению коллектива, однако нет еще взаимоотношения.

3. «Мерцающий маяк». Маяк горит не постоянно, а периодически выбрасывает пучки света. То же происходит и с коллективом. Здесь преобладает желание трудиться сообща, помогать друг другу, быть вместе. В группе есть организатор. Однако не во всех делах проявляется единое общественное мнение. Ребята мало проявляют инициативы.

4. «Алый парус». Здесь живут по принципу «один за всех, все за одного». В классе товарищеские взаимоотношения.

5. «Горящий факел». Тесная дружба, взаимопонимание, ответственность каждого не только за себя, но и за коллектив.

Взаимосвязь уровня социально-психологического климата в классе со здоровьем и успеваемостью ученика сегодня не вызывает сомнения. Благодаря позитивным межличностным отношениям, ребенок чувствует поддержку своих одноклассников. Он обретает уверенность, а это означает, что ученик не боится ошибиться, не боится выразить свое мнение, показать, что он готов учиться. Благоприятный социально-психологический климат способствует лучшему усвоению учебного материала обучающихся и полноценному развитию их личности. И наоборот, агрессивность, отсутствие понимания и поддержки со стороны одноклассников ведут к замкнутости ученика, его заикливости на своих ошибках и проблемах.

Следовательно, создание благоприятного климата в классе является важным компонентом педагогической работы, поскольку психологически здоровые, творческие и уверенные в своих силах люди представляют значительную ценность для современного общества.

В исследовании по выявлению особенностей социально-психологического климата в коллективе учащихся младших классов общеобразовательной школы приняли участие ученики 3 «В» класса школы-гимназии № 23 в количестве 25 человек (n=25).

Исследование проводилось в сентябре 2016 г. в естественных условиях образовательного процесса. Родители были предварительно осведомлены о проводимом анкетном опросе, возражений не поступило.

Исследование проводилось с помощью анкетного опроса на основе модифицированной методики О.С. Михалюка и А.Ю. Шалыто. Она состояла из

восемью вопросам, позволяющих оценить следующие компоненты социально-психологического климата:

Эмоциональный компонент представляет собой характеристику того, насколько комфортно и приятно ученику находиться в классе, в коллективе.

Когнитивный – описывает познавательную деятельность класса, активность обучения и целеустремленность, как отдельных единиц, так и всего коллектива.

Поведенческий – характеризует мотивы поведения в классе/группе, качество и количество межличностных отношений. Насколько сплочен коллектив и готовность сотрудничества каждого.

Полученные результаты обрабатывались с помощью математических методов обработки данных и подвергались анализу с последующей интерпретацией.

По результатам анкетного опроса социально-психологический климат можно охарактеризовать как положительный с преобладанием эмоционального компонента. Это означает, что ребята в классе чувствуют себя комфортно, расслабленно и спокойно. Они общаются между собой, с успехом взаимодействуют внутри коллектива и мини-группами. Коллектив сплочен и находится на стадии развития «Алый парус», соответственно, каждый в коллективе чувствует ответственность за товарища, готов помочь и поддержать.

Это, на наш взгляд, говорит о том, что ребята несколько «несерьезно» подходят к своему образованию, приходят в школу скорее пообщаться, развлечься и получить положительные эмоции.

Проведенное исследование позволило сформулировать **выводы**:

1. Проблема формирования здоровой образовательной среды является достаточно актуальной в современной экологии человека. Благоприятный социально-психологический климат в классе важно формировать, начиная с младшего школьного возраста, поскольку он в значительной мере способствует сохранению социального и психологического компонентов здоровья учеников.

2. В процессе выявления особенностей социально-психологического климата в коллективе учеников начальной школы можно использовать несложные анкетные опросы при условии их адаптированности возрастным особенностям детей.

3. Результаты анкетного опроса учащихся 3 В класса школы-гимназии № 23 позволили оценить социально-психологический климат в данном коллективе, как положительный с преобладанием эмоционального компонента.

Для сохранения и улучшения социально-психологического климата в классе считаем оправданными следующие **практические рекомендации**:

1. Важно продолжать традицию организации экскурсий и развлекательных мероприятий (походы в музей, кино).

2. Как можно чаще ставить перед учениками общую цель или задачу (особенно, в связи с отставанием когнитивного компонента, связанную с

учебой). Для того чтобы решение проблемы не переросло в конфликт, можно делить коллектив на группы, которые выполняют разные подзадачи.

3. Усилить акцент на традициях класса, транслировать их в общешкольных мероприятиях.

4. Поощрять коммуникации не только внутри своего класса, но и в других сферах.

5. Организовать взаимодействие по данному вопросу с родителями.

Библиографический список

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Медицина, 1987. – 116 с.

2. Безруких, М.М. Школьные факторы риска и здоровья детей / М.М. Безруких // Магистр. – 1999. – № 3. – С. 30–38.

3. Богданова, М.В. Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе / М.В. Богданова // Первое сентября. – 2010. – № 10. – С. 7–25.

4. Бойко, В.В. Структура, факторы и показатели социально-психологического климата группы и роль ее членов в его формировании / В.В. Бойко. – <http://www.psinside.ru/ndos-258-1.html>

5. Воронцов, И.М. К обоснованию некоторых методологических и частных подходов для формирования валеологических концепций в педиатрии и педологии / И.М. Воронцов // Методология и социология педиатрии: сб. науч. тр. – СПб.: Санкт-Петербургский ин-т педиатрии, 1991. – С. 8–27.

6. Казначеев, В.П. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения / В.П. Казначеев, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1980. – 39 с.

7. Матвеева, Е.А. Занятие-тренинг на сплочение классного коллектива «Класс глазами каждого» / Е.А. Матвеева. – <http://festival.1september.ru/articles/635168/>

8. Михалюк, О.С. Экспресс-методика по изучению социально-психологического климата в первичном подразделении организации / О.С. Михалюк, А.Ю. Шалыто. – <http://www.psychlist.net/praktikum/00056.htm>

9. Национальная доктрина образования в Российской Федерации // Высшее образование сегодня. – 2001. – № 2. – С. 2–4.

10. Новый Закон «Об образовании в Российской Федерации»: офиц. текст – М.: Эксмо, 2013. – 142 с.

11. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ // Вестник Федерального агентства по физической культуре и спорту. – 2008. – №2. – С. 4–47.

12. Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи // Сборник официальных документов и материалов. – 2002. – №1. – С. 5–6.

13. 13.Серигов, С.Г. Здоровьесбережение учащихся в образовательных процессах: монография / С.Г. Серигов. – Шадринск: ПО «Исеть», 2001. – 320 с.
14. Тюмасева, З.И. Валеология и образование / З.И. Тюмасева, Б.Ф. Кваша. – СПб: МАНЭБ, 2002. – 380 с.
15. Черепов, Е.А. Система спортизированного физического воспитания в здоровьесформирующем образовательном пространстве школы / Е.А. Черепов. – Челябинск: Изд. центр ЮУрГУ, 2015. – 309 с.
16. Щедрина, А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: НГУ, 1996. – 43 с.

УДК 796.412.2(075.8)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ И СПЕЦИФИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ СТОП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

С.Б. Шарманова, Е.В. Орешкова

Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

Рассматриваются теоретико-методические и организационно-практические аспекты применения подвижных игр как средства формирования основных и специфических функций стоп на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в художественной гимнастике. Результаты поискового педагогического эксперимента на базе МБУДО «СДЮСШОР по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска свидетельствуют о целесообразности предложенного подхода.

Ключевые слова: художественная гимнастика, спортивно-оздоровительный этап подготовки, девочки 4–7 лет, подвижные игры, функции стоп.

GAMES AS MEANS OF FORMATION BASIC AND SPECIFIC FUNCTIONS BY THE FOOT FOR SPORT AND RECREATION STAGE OF PREPARATION IN RHYTHMIC GYMNASTICS

S.B. Sharmanova, E.V. Oreshkova

Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk, Russia

Set out theoretical-methodological and organizational-practical aspects of games as a means of forming the main and specific function of the foot for sport and recreation stage of preparation in rhythmic gymnastics. Search results based on the pedagogical

experiment MBUDO «SDYUSSHOR rhythmic gymnastics Harmony» Chelyabinsk demonstrate the expediency of the proposed approach.

Keywords: rhythmic gymnastics, sport and recreation stage of preparation, girls 4–7 years old, games, functions of the foot.

Актуальность исследования. Характерные тенденции современного спорта – увеличение объемов и интенсивности физических нагрузок, потребность в овладении обширным арсеналом двигательных действий и сокращением сроков их освоения, ранняя специализация и «омоложение» – наиболее выражено проявляются в художественной гимнастике – сложно-координационном олимпийском виде спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Соответственно, на спортивно-оздоровительном этапе подготовки занимаются девочки 4–7 лет.

В настоящее время накоплено значительное количество научно обоснованных данных, позволяющих осуществлять тренировочный процесс детей дошкольного возраста с учетом особенностей развития растущего организма. При этом общепризнано, что истоки успешной подготовки в спорте высших достижений закладываются на самых ранних ее этапах. Однако проблема дальнейшего повышения уровня спортивных достижений сводится не только и не столько к поиску новых методов тренировки и отбора, но, прежде всего, к широкому привлечению детей к занятиям спортом с целью укрепления здоровья и компенсации дефицита двигательной активности, а также дальнейшей спортивной ориентации. В этой связи на начальных этапах подготовки должны решаться задачи устранения недостатков в физическом развитии и подготовленности, повышения интереса к занятиям физическими упражнениями. Приоритет формирования здоровья ставится во главу угла всей системы подготовки спортивного резерва.

По мнению многих авторитетных специалистов в художественной гимнастике техника практически всех упражнений без предмета и части упражнений с предметами предполагает активное участие стоп. Соответственно, нагрузка, которая приходится на стопы гимнасток в течение тренировочного процесса, едва ли не самая значительная по сравнению с другими звеньями тела [6, 11, 17].

Как указывает Н. Я. Прокопьев, современные физические нагрузки в различных видах спорта нередко вызывают перегрузки опорно-двигательного аппарата, и, в частности, детской стопы, следствием чего является переутомление и перенапряжение мышц стопы и стойкое опущение ее сводов, а также возникновение деформаций [16]. По данным Л.М. Мелентьевой у юных спортсменов, занимающихся различными видами спорта, плоскостопие составляет от 25 до 33,9 % [9]. Согласно результатам исследования А.В. Гурова более выраженные деформации стоп у спортсменов относительно возрастных групп обследуемых связаны с перегрузками в

процессе спортивных занятий, вызывающими формирование стойких морфологических и функциональных изменений [4].

По мнению П.А. Попова особое место спортсменов среди лиц с выявленными признаками плоскостопия обусловлено длительными и значительными физическими нагрузками, под влиянием которых наступает декомпенсация мышечно-связочного аппарата, нарушаются взаимоотношения в мелких суставах стопы, уменьшается свод стопы, ухудшается ее «рессорная» функция, развивается болевой синдром. Следствием этого является существенное снижение функциональных возможностей и спортивных результатов у спортсменов, имеющих клинические признаки плоскостопия [14].

Изучая закономерности формирования стопы в постнатальном онтогенезе человека, А.И. Перепелкин установил, что наибольшие анатомо-функциональные изменения характерны для девушек, занимающихся гимнастикой, а воздействие разных видов многократно повторяющейся спортивной физической нагрузки на стопу закономерно проявляется изменением ее морфологических характеристик и физиологических свойств. Нагрузки на опорно-двигательный аппарат при профессиональных занятиях спортом носят стрессовый характер и значительно превосходят повседневные [12]. Причем согласно данным С.Б. Мамоновой с соавт. благополучное внешнее состояние здоровья при плоскостопии обеспечивается напряжением адаптационно-компенсаторных механизмов [7].

В исследовании Н.Ф. Аверьяновой-Языковой выявлено, что изменения сводов и пропорций стопы у детей, имеющих усиленную физическую нагрузку, как и вариации этих признаков у представителей различных спортивных групп, имеют адаптивное, а в некоторых случаях – патологическое значение, обеспечивая своеобразную реакцию органа опоры на специфические варианты нагрузок. Установлено, что своды переднего отдела стопы у гимнасток, имеющих усиленную динамическую нагрузку, лабильны и подвержены уплощению. И уже у девочек 8-летнего возраста в 50 % случаев наблюдается развитие плоских по продольному своду стоп, а значительное понижение сводчатости стоп выявлено у гимнасток, имеющих интенсивную нагрузку в возрасте 11–12 лет [1].

Следует отметить, что одним из ведущих физических качеств в художественной гимнастике, обеспечивающих успешность овладения техникой упражнений и соревновательной деятельности, является гибкость. Поэтому среди девочек, отобранных для занятий данным видом спорта, часто выявляются дети с гипермобильностью суставов, проявляющейся при дисплазии соединительной ткани. А по данным И.А. Калиниченко и Ю.Л. Дяченко плоскостопие диагностируется более чем у 60% детей с подобным синдромом [5].

Выполненная О.В. Макаровой количественная оценка состояния свода стоп гимнасток свидетельствует о том, что существует проблема наличия уплощения сводов стоп у спортсменок на всех этапах многолетней подготовки [6].

Таким образом, интенсивные физические нагрузки на стопу, особенно в раннем детском возрасте могут привести к снижению её функциональных возможностей и (или) деформации. В то же время по данным специальной литературы тип стопы формируется к семи годам, а различные деформации возникают уже в дошкольном детстве, в связи с чем именно данный возрастной период рассматривается как наиболее благоприятный для формирования структурно-функциональных свойств стопы и предупреждения возможных нарушений [2, 15].

Необходимо подчеркнуть, что одной из основных задач технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике является формирование гимнастического стиля выполнения упражнений («школы», «культуры движений»), значимым компонентом которого является аккуратность работы стоп [11, 17].

Вышеизложенное свидетельствует о том, что предупреждение функциональных нарушений стоп у юных гимнасток, наряду с формированием основной и специфической функций стопы, является одной из важных задач тренировочного процесса.

Результаты проведенного Т.В. Нестеровой и О.В. Макаровой анкетного опроса тренеров по художественной гимнастике позволили выявить, что респонденты единогласно относят проблему тренировки стопы к числу актуальных, а в качестве основных средства совершенствования функций стоп гимнасток применяют: ходьбу на согнутых фалангах пальцев стоп, упражнения хореографии, прыжки со скакалкой, захваты стопой предметов и манипуляции ими, прыжки на гимнастическую скамейку и через нее [11].

Общепризнано, что в период дошкольного детства игра является ведущим видом деятельности, удовлетворяющим основные потребности ребенка. Соответственно, подвижные игры занимать ведущее место в системе средств как физического воспитания, так и спортивной тренировки дошкольников.

Цель работы – определить возможность применения подвижных игр как средства формирования основной и специфической функции стоп на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в художественной гимнастике.

Методика и организация исследования. Выполнен анализ специальной литературы и программно-нормативных документов, регламентирующих процесс подготовки спортивного резерва в художественной гимнастике. Поисковый педагогический эксперимент осуществлялся на базе МБУДО «СДЮСШОР по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска с участием девочек 4–7 лет, занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Как полагает Е.М. Геллер, в связи с широким и интенсивным вовлечением в спортивную деятельность все

большого числа дошкольников дети слишком быстро взрослеют, не впитав в полной мере прелесть детства. Она отмечает необходимость целенаправленного использования игровых средств и методов как фактора не только повышения эффективности детско-юношеского спорта, но и его гуманизации [3].

Многочисленные исследования доказали особое всеобъемлющее значение игры для развития, здоровья и благополучия детей [18, 20]. Не случайно 1 февраля 2013 г. ООН приняла дополнения к Конвенции о правах ребенка, связанные с правом на игру, предприняв множество мер для утверждения ценностей детской игры [18].

Все это актуализирует роль подвижных игр и расширение сферы их применения в системе оздоровления и приобщения к здоровому стилю жизни, а также спортивной подготовки подрастающего поколения.

Необходимо подчеркнуть, что дети дошкольного возраста далеко не всегда испытывают потребность именно в тех формах физической активности, которые предлагают им взрослые в рамках тренировочных занятий. В связи с этим необходимо неукоснительно соблюдать следующее правило: уделять равное внимание достижению как спортивного результата, так и радости, которую приносит ребенку игра. Поэтому и Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации ориентируют на преимущественное использование игрового метода и подвижных игр на спортивно-оздоровительном этапе подготовки [10].

По мнению Н.В. Марочкиной, которое мы полностью разделяем, ребенок в возрастном периоде первого детства воспринимает спортивную деятельность как игру и общение со сверстниками. Следовательно, включение в тренировочный процесс подвижных игр является одним из эффективных способов развития спортивной мотивации у детей дошкольного возраста на начальных этапах подготовки. Девочки этого возраста, освоив подготовительные, подводящие и простейшие базовые элементы художественной гимнастики без предмета и с предметами, испытывают потребность в игровой деятельности [8].

По данным Г.И. Польшиной чаще всего по собственному желанию дети прекращают заниматься спортом уже в первый год тренировочных занятий, что определяет необходимость закрепления у детей мотивации к спортивной деятельности именно в этот период. Она указывает, что на ранних этапах спортивной подготовки структура мотивации детей к занятиям спортом является универсальной для всех видов спорта, и с целью снижения «отсева» занимающихся рекомендует повышать эмоциональную насыщенность тренировочных занятий, включая в их содержание большее количество подвижных игр [13].

Выбор подвижных игр должен осуществляться с учётом специфики двигательной деятельности в художественной гимнастике, целей и задач этапа подготовки, возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Мы полагаем, что специфические особенности применения подвижных игр в художественной гимнастике предусматривают:

- акцентированное внимание эстетичности двигательных действий, составляющих содержание подвижной игры;
- наличие музыкального сопровождения либо словесной ритмической основы;
- возможность создания двигательного образа.

При выборе подвижных игр, направленных на формирование основной и специфической функции стоп, мы принимали во внимание, что они должны обеспечивать решение следующих частных задач:

- укрепление мышц и связок стопы и голени, развитие силы мышц нижних конечностей и, в частности, разгибателей и сгибателей стоп;
- формирование сводов стопы;
- развитие гибкости в голеностопных суставах и фалангово-плюсневых суставах;
- формирование навыка рациональной установки стоп, правильной походки.

Подвижные игры, формирующие основные и специфические функции стоп, можно классифицировать следующим образом.

По преимущественному исходному положению:

- игры с двигательными заданиями в положениях разгрузки стоп (сидя, лежа);
- игры с двигательными заданиями в положениях нагрузки стоп.

По преимущественному двигательному содержанию:

- игры с ходьбой;
- игры с бегом и прыжками на носках;
- игры с лазанием;
- игры с катанием стопами мячей, булав, гимнастических палок;
- игры с захватом, удержанием и перекладыванием пальцами ног различных предметов.

Преимущество использования подвижных игр состоит в том, что они, наряду с решением задачи специальной физической подготовки – формировать основную и специфическую функции стоп – дают возможность сопряженно решать задачи других видов подготовки (табл. 1).

Так, например, наряду с решением задач специальной физической подготовки – формировать основные и специфические функции стоп, развивать равновесие – сопряжённо решаются следующие задачи.

В подвижной игре «Петух» [19]:

- общей физической подготовки – закреплять умение сохранять интервал, дистанцию при передвижении;
- специально технической беспредметной подготовки – закреплять технику выполнения высокого шага;

– музыкально-двигательной подготовки – формировать умение выполнять движения в соответствии ритму речи;

Таблица 1

Примеры подвижных игр, направленных на сопряженное решение задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике

Пример карточки подвижной игры № 1	
Название игры:	«Петух»
Основное двигательное содержание:	ходьба высоким шагом
Оборудование, инвентарь:	ободки с петушиными гребешками
Описание.	Со словами: «Трух-тух-тух! Трух-тух-тух! Ходит по двору петух! Сам со шпорами, хвост с узорами» – дети ритмично ходят по площадке в разных направлениях высоким шагом, руки на пояс. После слов: «Петушок, петушок, золотой гребешок, ты подай голосок через темный лесок», – останавливаются. После слов: «Через лес за реку покричи ...», – взмахивают руками – «крыльями» в стороны – вверх (имитация движения крыльев) и кричат: «Ку-ка-ре-ку!»
Правила:	1) действовать по сигналу; 2) при ходьбе высоко поднимать колени; 3) вытягивать носки; 4) шагать ритмично; 4) сохранять интервал, дистанцию; 5) в стойке на носках пятки вместе, высокие полупальцы
Организационно-методические указания.	Применять в подготовительной либо заключительной части тренировочного занятия
Возможные варианты.	Идти в колонне по одному. Выполнять остановку и взмах руками в стойке на носках, в стойке на одной, в стойке на носке одной, другая согнута вперед («пассе»)
Пример карточки подвижной игры № 2	
Название игры:	«Разноцветные домики»
Основное двигательное содержание:	бег в разных направлениях
Оборудование, инвентарь:	обручи в количестве на один меньше половины детей
Описание.	По периметру площадке с интервалом 1 м разложены обручи. По сигналу «Всем гулять! Бегать и играть!» дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «Быстро в домики!» встают по двое на край любого ближе расположенного обруча и представляются друг другу: подают и пожимают руки и называют свои имена. Игрок (игроки), оставшиеся без «домика», подходят к тренеру и представляются ему аналогичным образом
Правила:	1) действовать по сигналу; 2) избегать столкновений, уступать друг другу дорогу; 3) вставать на край обруча, так, чтобы обруч был точно под серединой стопы, опираясь на пятки и пальцы; 4) если в «домике» уже находятся два игрока, то он считается «занятым»
Организационно-методические указания.	Применять в основной части тренировочного занятия
Возможные варианты.	Изменить схему расположения обручей, например, в шахматном порядке, и предложить детям бегать между «домиками», не задевая их. Заменить словесные сигналы музыкальными. При повторении игры предложить детям называть имена своих партнеров («Здравствуй, Аня!» – «Здравствуй, Маша!»), говорить комплименты друг другу.

– артистической подготовки – формировать умение посредством движений передавать своеобразие конкретного образа, способствовать развитию воображения.

В подвижной игре «Разноцветные домики»:

– общей физической подготовки – закреплять навык бега в разных направлениях, избегая столкновений, способствовать развитию быстроты;

– психологической подготовки – стимулировать желание участвовать в тренировочных занятиях, помочь детям познакомиться и установить доброжелательные отношения друг с другом.

Для оценки качества работы стоп у девочек 4–7 лет, занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, применялись следующие контрольные упражнения (табл. 2).

Таблица 2

Контрольные упражнения для оценки качества работы стоп девочек 4–7 лет на спортивно-оздоровительном этапе подготовки

Контрольное упражнение	Результат
«Стрелочка»: упор сидя сзади; максимально вытянуть ноги, включая стопы, пальцы стопы максимально согнуты	
«Веер»: упор сидя сзади; максимально развести стопы в стороны; измеряется максимальный угол разведения стоп	«5» – 160°; «4» – 150°; «3» – 140°
«Пружинки»: стойка ноги вместе, руки на пояс: подниматься на высокие полупальцы и опускаться в исходное положение	«5» – 30 раз; «4» – 20 прыжков; «3» – 10 прыжков
«Цапля»: равновесие в стойке на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны; выполнять с обеих ног; фиксируется время сохранения равновесия	«5» – удержание положения в течение 5 с; «4» – 3 с; «3» – 1 с
«Зайчики»: прыжки толчком двух ног на месте; оценивается легкость, высота прыжка, сильный, энергичный толчок, в фазе полета стопы и колени вытянуты, спина прямая, приземление мягкое	«5» – 30 прыжков; «4» – 20 прыжков; «3» – 10 прыжков
Прыжок в длину с места; измеряется расстояние от линии старта до пяток	«5» – 120 см; «4» – 110 см; «3» – 100 см

Полученные предварительные результаты показали положительное влияние применяемого комплекса подвижных игр на формирование основных и специфических функций стоп девочек 4–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой и достоверное улучшение результатов в представленных в таблице 2 контрольных упражнениях.

Заключение. Результаты предварительного исследования свидетельствуют о целесообразности предложенного подхода к использованию подвижных игр с целью формирования основной и специфической функции стоп на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в художественной гимнастике.

Библиографический список

1. Аверьянова-Языкова, Н.Ф. Развитие сводов стопы в раннем онтогенезе человека: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Н.Ф. Аверьянова-Языкова. – Ярославль: ЯГМИ, 1990. – 24 с.
2. Букина, Е.Н. Исследование сводов стопы у детей дошкольного возраста / Е.Н. Букина, Н.Л. Горячева, А.И. Перепелкин // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 370–372.
3. Геллер, Е.М. Игровая направленность как фактор гуманизации детско-юношеского спорта / Е.М. Геллер // Спорт, духовные ценности, культура. – 1997. – Вып. 7. – С. 174–175.
4. Гуров, А.В. Восстановление функции стопы при различных видах плоскостопия с помощью индивидуально конструируемых ортезов: дис. ... канд. биол. наук / А. В. Гуров. – М.: МГАФК, 2009. – 189 с.
6. Калиниченко, И.А. Изменения состояния осанки и свода стопы у детей 4–6 лет с гипермобильностью суставов под воздействием реабилитационных мероприятий в условиях учебных заведений / И.А. Калиниченко, Ю.Л. Дяченко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 8. – С. 26–30.
7. Макарова, О.В. Количественная оценка состояния свода стоп гимнасток на различных этапах многолетней подготовки / О.В. Макарова // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 5. – С. 74–77.
8. Мамонова, С.Б. Состояние вегетативного статуса у школьников с плоскостопием по данным кардиоинтервалографии / С.Б. Мамонова, В.Н. Крылов, С.А. Сабурцев, А.И. Сабурцев // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 2 (51). – С. 262–266.
9. Марочкина, Н.В. Возрастная динамика развития спортивной мотивации у детей дошкольного и школьного возраста (на примере художественной гимнастики): автореф. дис. ... канд. псих. наук / Н.В. Марочкина. – Тамбов: ТГУ им. Г. Р. Державина, 2012. – 24 с.
10. Мелентьева, Л.М. Физическая реабилитация юных спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Л.М. Мелентьева. – СПб. : СПб.: СПбГМУ им. И.П. Павлова, 2005. – 250 с.

11. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2012. – 143 с.
12. Нестерова, Т.В. Анализ опыта совершенствования функций стоп в упражнениях художественной гимнастики / Т.В. Нестерова, О.В. Макарова // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 74–77.
13. Перепелкин, А.И. Соматотипологические закономерности формирования стопы человека в постнатальном онтогенезе: дис. ... д-ра мед. наук / А.И. Перепелкин. – Волгоград: ВГМУ, 2009. – 276 с.
14. Польшина, Г.И. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки / Г.И. Польшина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2007. – № 3. – С. 305–310.
15. Попов, А.В. Оптимизация комплекса восстановительного лечения плоскостопия у лиц, занимающихся спортом: автореф. дис. ... канд. мед. наук / А.В. Попов. – Самара: СГМУ, 2009. – 22 с.
16. Потапчук, А.А. Средства лечебной физкультуры в управлении физическим состоянием дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата: дис. ... д-ра мед. наук / А.А. Потапчук. – СПб.: СПбГМУ им. И.П. Павлова, 2005. – 250 с.
17. Прокопьев, Н.Я. Плоскостопие у детей / Н.Я. Прокопьев // Вестник Тюменского государственного университета. – 2004. – № 3. – С. 132–135.
18. Румба, О.Г. О влиянии качества работы ступней ног художественных гимнасток на общий уровень их спортивного мастерства / О.Г. Румба // Современный олимпийский и паралимпийский спорт для всех: XII Международный конгресс: материалы конф. – М.: Физическая культура, 2008. – Т. 1. – С. 167–168.
19. Смирнова, Е.О. Право на игру: новый комментарий к статье 31 конвенции о правах ребенка / Е.О. Смирнова, М.В. Соколова // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 1. – С. 5–11.
20. Шарманова, С.Б. Подвижные игры как средство предупреждения плоскостопия у детей: учеб.-метод. пособие / С.Б. Шарманова, Е.В. Орешкова. – Челябинск: Уральская Академия, 2011. – 108 с.
21. Эльконин, Д.Б. Психологические вопросы игры дошкольника / Д.Б. Эльконин // Дошкольное воспитание. – 2008. – № 7. – С. 19–28.

Направление 3

ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК 378.2

**КОНТЕКСТНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ
СОВРЕМЕННОГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

А.А. Безносюк

Кременецкая областная гуманитарно-педагогическая академия
им. Тараса Шевченко, г. Кременец, Украина
Киевский национальный университет
имени Тараса Шевченко, г. Киев, Украина

**CONTEXTUAL LEARNING IN THE TRAINING
OF A MODERN TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION**

A.A. Beznosyuk

Taras Shevchenko Kremenets Regional Academy
of Liberal Arts and Teachers' Training, Kremenets, Ukraine
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Источниками теории и технологий контекстного обучения являются, во-первых, теоретическое обобщение многообразного практического опыта инновационного обучения, во-вторых, понимание смыслообразующего влияния предметного и социального контекстов будущей профессиональной деятельности студента на процесс и результаты его учебной деятельности, в-третьих, деятельностная теория усвоения социального опыта, развитая в отечественной психологии и педагогике [1, с. 228].

В контекстном обучении выделены три базовые формы деятельности студентов и множество промежуточных, переходных от одной базовой формы к другой.

К базовым относятся:

– *учебная деятельность академического типа*, классическим примером которой является информационная лекция; здесь имеет место исключительно передача преподавателем информации студентам. Однако уже на проблемной лекции или семинаре-дискуссии намечаются предметный и социальный контексты будущей профессиональной деятельности: моделируются действия

специалистов, обсуждающих теоретические, противоречивые по своей сути вопросы и проблемы;

– *квазипрофессиональная деятельность*, моделирующая в аудиторных условиях и на языке наук условия, содержание и динамику производства, отношения занятых в нем людей, как это имеет место, например, в деловой игре и других игровых формах контекстного обучения;

– *учебно-профессиональная деятельность*, где студент выполняет реальные исследовательские (УИРС, НИРС, подготовка и защита дипломной работы) или практические (производственная практика) функции. Оставаясь учебной, работа студентов по своим целям, содержанию, формам и технологиям оказывается фактически профессиональной деятельностью; полученные ранее знания выступают здесь ее ориентировочной основой. На этом этапе завершается процесс трансформации учебной деятельности в профессиональную.

Находясь с самого начала в деятельностной позиции, студенты получают в контекстном обучении все более развитую практику использования учебной информации в качестве функции средства регуляции собственной деятельности. Это обеспечивает органичное вхождение молодого специалиста в профессию, значительно сокращает период его предметной и социальной адаптации на производстве [1, с. 240].

Проблемная ситуация во всей ее предметной и социальной неоднозначности и противоречивости выступает в контекстном обучении основной единицей его содержания. Если решение задач осуществляется студентами строго индивидуально, монологично, то разрешение проблемных ситуаций и проблем предполагает организацию диалогического общения и межличностного взаимодействия, которые выступают необходимыми условиями развития мышления и других высших психических функций.

Вспомним классическое, постоянно цитируемое, но далеко не всегда реализуемое в образовательном процессе положение Л.С. Выготского: «Всякая функция в культурном развитии появляется на сцену дважды, в двух планах, сперва — социальном, потом — психологическом, сперва между людьми как категория интерпсихическая, затем... как категория интрапсихическая» [2, с. 197–198].

Если и начинать подготовку специалистов совместно с заказчиком, используя теорию контекстного обучения, то схема «школа – педвуз» идеальна, так как Министерство образования и науки есть одновременно и «потребитель», и «изготовитель».

На базе Кременецкой областной гуманитарно-педагогической академии им. Тараса Шевченко проходил форум Ассоциации руководителей школ Украины, присутствовали директора школ из многих регионов Украины. Выступая перед ними, я спросил, согласны ли они во время обучения в вузе планировать, готовить смену, не формально в виде практик, а персонально учителя для своей школы? Все поддержали идею.

Но сколько новаторских педагогических идей было похоронено в прошлом! У нас не очень хотят изменений, кивая на загруженность, финансирование и так далее.

Но эти идеи не совсем новы: еще в 1960-е годы подготовкой в течение всего обучения вместе с вузами занимались в КБ космических кораблей С.П. Королева, а в наше время особенно активное участие в подготовке специалистов принимают заказчики европейских и американских компаний, а они не привыкли выбрасывать деньги на ветер.

Приведем пример новых подходов к обучению в Германии. В качестве успешной модели такого образования в Германии выступает так называемое двойное образование. Немецкая модель управления качеством образования включает две основные оценочные системы: 1) текущий мониторинг качества образования и 2) оценку «периода полураспада знаний». На самом деле эта концепция, основанная на 35-летней истории успеха и тесной интеграции теории и практики, перешла в высшую форму получения образования. Эта форма практического комплексного подхода является отличной детерминантой трудоустройства: 80–90 % студентов получают постоянное место работы после окончания учебы. Одним из ярких представителей такой формы образования является университет Мангейма [3].

Университет Мангейма является первым университетом кооперативного образования (три месяца обучения в университете, три — на предприятиях и в компаниях) и возглавляет рейтинг престижных университетов Германии, его выпускники становятся ведущими бизнесменами и представителями администрации в регионе Баден-Вюртемберг. На успешную концепцию кооперативного образования в Мангейме нацелено более 2000 предприятий и компаний, которые участвуют в процессе образования с практической стороны, направляя своих сотрудников на обучение. Подытоживая описанную выше систему образования, его можно охарактеризовать следующим девизом: «Из практики для практики» [3, с. 6–17].

Мы предлагаем следующую модель контекстного обучения учителя (рис. 1).

Рассмотрим, что же изменяется в подготовке.

Совместно с руководителями школы, вузы и на основе пожеланий студентов в будущем работать в соответствующей школе, составляется индивидуальная программа подготовки, в которой активное участие с первого дня принимают учителя физкультуры школы (как в школе, так и на некоторых практических занятиях в вузе). Таким образом, школа наряду с вузами участвует в подготовке своего будущего учителя физкультуры.

В школе подготовкой учеников и особенно методической подготовкой учителей, занимаются преподаватели вузов. Это не ново, в Узбекистане даже доктора наук, профессора 2–4 часа в неделю читают лекции в колледжах, начальники цехов, мастера с предприятий проводят практические занятия со своими будущими сотрудниками.

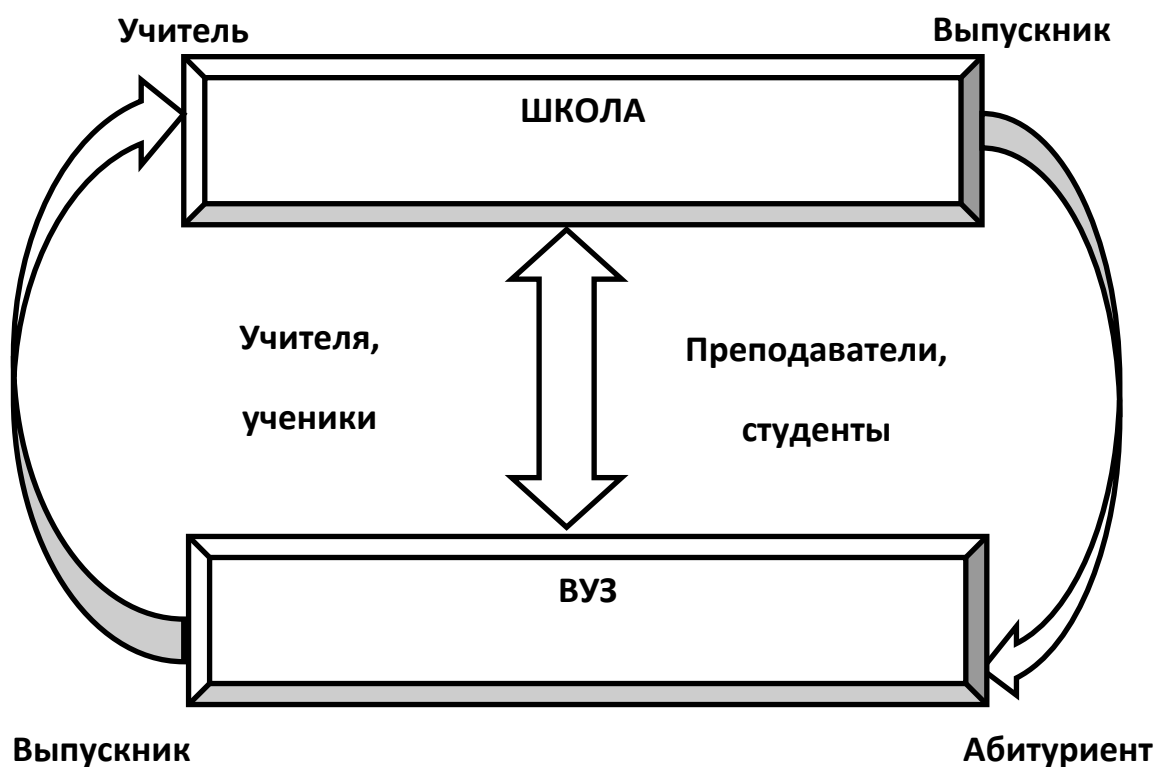


Рис. 1. Модель подготовки учителя физической культуры

Всего 2 часа в неделю дают преподавателю возможность не только научить чему-либо, но и увидеть реалии школы (многие преподаватели педвузов далеки от сегодняшнего дня школьной жизни), так же и учитель школы, побывав на практических занятиях в вузе, не только отдает, но и приобретает новые знания.

Студент старших курсов активно участвует в школьной жизни и, завершая обучение в вузе, становится готовым учителем, знающим коллектив школы, учеников, и мастером своего дела.

Главное в такой схеме – совместное желание, возможности ректора и профессорско-преподавательского состава вузов, директора и учителей школ участвовать в этом процессе. Живя и учась по-новому, только вместе, заказчик, вуз и студент способны подготовить специалиста, который будет удовлетворять реалиям дня сегодняшнего и будущего.

Библиографический список

1. Вербицкий, А.А. Категория «контекст» в психологии и педагогике / А.А. Вербицкий, В.Г. Калашников. – М. : Университетская книга, 2010. – 300 с.
2. Выготский, Л.С. Мышление и речь / Л.С. Выготский. – 5-е изд., испр. – М.: Лабиринт, 1999. – 352 с.
3. Schaefer, M. Hochschulbildung im 21. Jahrhundert – neue innovative Wege / M. Schaefer, A. Galkowski, O. Getman // JournalL'Association 1901 SEPIKE, Osthofen, Deutschland; Poitiers, France, Los Angeles, USA. – Ausgabe 05.2014. – P. 6–17.

ИНТРОЕКЦИЯ КАК МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ЮУРГУ

Д.В. Викторов, И.А. Комкова, С.В. Корнеева
Южно-Уральский государственный университет,
г. Челябинск, Россия

Студенческий возраст – это период овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: личностные умения, навыки, опыт мотивируют студента на освоение необходимых знаний, на установление контактов, новых видов деятельности, расширение сферы деятельности. Следовательно, студент выступает субъектом собственной жизнедеятельности, определяющим направленность своего развития, в основе которой лежат потребности, предполагающие дальнейшее удовлетворение и поэтому порождающие влечения, желания, стремления, эмоциональные состояния, которые мотивируют студента проявлять активность. Потребность является объективно действующим энергетическим первоисточником поведения личности, исходным и основным началом ориентировки в физкультурном образовании, которое способно эффективно решать проблемы образовательной среды учебного заведения путём формирования физической культуры личности, предоставления личности возможности в процессе обучения и воспитания самостоятельно выбирать индивидуальную траекторию приобретения и усвоения необходимых знаний и умений о сохранении здоровья, определять иерархию ценностей, в которой ведущую роль займут те потребности, которые будут способствовать гармоничной реализации его социальной и биологической сущности посредством здорового образа жизни.

Ключевые слова: физкультурное образование, физическая культура, интроекция, студенты.

INTROJECTION AS A MOTIVATIONAL COMPONENT OF THE PHYSICAL EDUCATION STUDENTS OF SUSU

D.V. Viktorov, I.A. Komkova, S.V. Korneeva
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Student age is the period of mastering the full range of social roles of an adult: the personal abilities, skills, experience and motivate the student to master the necessary knowledge, contacts, new activities, and expanding activities. Therefore, the student is the subject of a private life that determines the direction of its development, which is based on needs, for further satisfaction, and therefore generate desire, desires, intentions, emotional States that motivate student to be active. The need is the objectively applicable energy source of a person's behavior, and the main source of the early orientation in physical education, which can effectively solve the problems of the

educational environment of the institution by forming physical culture of personality, providing the individual opportunities in the process of training and education to choose an individual trajectory of acquiring and mastering the necessary knowledge and skills about the preservation of health, to establish a hierarchy of values, in which the leading role is the needs which will facilitate harmonious implementation of its social and biological nature through a healthy lifestyle.

Keywords: physical education, physical culture, introjection, students.

Актуальность исследования. Под основой мотивации понимают инстинкт (И.П. Павлов), смысл (Е.П. Ильин), потребности (П.В. Симонов), установки (Д.И. Узнадзе), стимулы (В.К. Вилюнас), побуждения (Р.С. Немов), интересы (Г.И. Щукина), состояния (А.М. Матюшкин), свойства личности (С.Л. Рубинштейн) и многое другое. В настоящее время предлагается объединить существующие точки зрения, так как «каждая из них правомерна» [1,с.16] и за основу мотивации предлагается считать мотив.

Физкультурное образование – сложное системное явление, реализация которого зависит от социокультурной среды, политико-экономического обеспечения жизни общества, безопасной жизнедеятельности и индивидуальных особенностей личности. В вузе развитие соответствующей мотивации выступает одной из наиболее важных и ответственных функций образовательно-воспитательного процесса. Это связано с основными отношениями студентов, с их потребностями, устремлениями, которые этими отношениями определяются, и лишь в такой связи физкультурное образование приобретает свою побудительную силу. Будучи условием активности, мотивация формируется в процессе познавательной деятельности и характеризуется стремлением к здоровью и социальному благополучию [2].

Интроекции (от лат. intro – внутрь и (in) iectio – вбрасывание) – присвоении учащимися норм, правил, установок, способов мышления, стандартов, мотивов, без критики, без попыток изменить их и сделать своими собственными. Согласно ей, мотивы, побуждающие человека к действию, находятся в состоянии, когда человек не может ясно сформулировать, что побуждает его к деятельности, при которой личность выступает как субъект осознанного выбора определенной деятельности как личностно-значимой [3].

Цель исследования – рассмотреть интроекцию как рефлекторное поглощение внешних по отношению к студенту правил и норм, регулятор учебной деятельности, в том числе и физкультурной, и превращения её во внутренние стимулы, т.к. усваивая определенные модели (образцы) поведения, образовательные ценности и установки, человек развивается как личность.

Для принятия студентом ценностей физической культуры, недостаточно иметь «готовые» представления об этих ценностях, знать их объективную значимость для жизнедеятельности. Наполнение ценностных представлений личностным смыслом, их превращение в проверенную личным опытом мотивацию поведения, возможно, когда включается процесс интроекции и студент стимулируемые ценности ощущает как собственные, уясняя, осваивая

наиболее значимые для себя их аспекты, расширяя свои возможности, приобретая положительные и полезные качества и компетенции. Если ценности становятся основным мотивом физкультурного образования, ее процесс приносит удовлетворение и наслаждение. Ценностные отношения студента, составляя внутреннюю основу его активности, тесно связаны с эмоциональными, познавательными, волевыми сторонами физкультурной деятельности, определяющими ее продуктивность. Формальное отношение к социальным ценностям физической культуры не приводит к превращению их в личностные.

Поэтому сегодня главной задачей является преобразование социальной сферы (всех сторон обучения и воспитания), чтобы поведение человека приобрело социально-активную направленность на сохранение собственного здоровья и здоровья других.

Педагогическая система физкультурного образования предполагает включение в значимые ситуации и виды деятельности по собственному убеждению, под влиянием личного выбора, то есть под влиянием внутренней мотивации. Способствуя данному преобразованию на уровне воспитания физического, даёт возможность объединить различные знания об объекте в единое целое, включая человека в деятельность ради интереса к ней как таковой, а не ради результата, который делает физическую культуру лишь средством, а не целью, что учитывает противоречия и недостатки существующей практики.

Другими словами, такая система взглядов – теоретическая идеальная конструкция, которая разрабатывается, во-первых, для более ясного понимания сложного динамического процесса, каким является здоровье и, во-вторых, для обозначения ведущего замысла – концепции, как системного осуществления физкультурного образования.

Интроекция как мотивационный механизм физкультурного образования означает, что относительно самостоятельные, стохастичные, но взаимодействующие между собой методические системы организации физического воспитания студентов адаптируют организм занимающегося к рациональным физическим нагрузкам, создавая устойчивые отношения и динамический порядок. Это играет важную роль в процессе формирования знаний, которые воплощаясь в личном опыте, проявляются в их субъектной позиции в сфере здоровьесбережения. Поскольку компетентность как практическая готовность к здоровьесбережению является системным ответом организма и минимизацией физиологической цены, то с позиций интроекции физкультурное образование следует рассматривать не на уровне определенной науки, а на уровне системного знания как самоорганизующийся процесс, в основе которого лежит формирование нового динамико-физиологического механизма реагирования.

Методика и организация исследования. Данные направления положены в основу физкультурного образования в рамках созданного в ЮУрГУ Института

спорта, туризма и сервиса (ИСТиС), согласно которого практическая готовность учащихся за счет целенаправленных коррекционно-развивающих воздействий в направлении сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья, удовлетворяется посредством взаимодействующих, взаимозависимых, взаимообусловленных и дополняющих друг друга подсистем формирования приспособительных механизмов к реальным условиям жизнедеятельности.

Наиболее благоприятную обстановку или среду для успешной реализации интроекции как методологического принципа физкультурного образования обеспечивает, с нашей точки зрения, совокупность обстоятельств и особенностей организованного педагогического воздействия – педагогические условия. Известно, что любая деятельность, в том числе и физкультурное образование, побуждается внешними мотивами, которые, однако, сами по себе не обеспечивают формирование физической культуры личности. Поэтому необходимо создание педагогических условий, обеспечивающих своеобразный «переход» внешних мотивов во внутренние. Отметим, что каждое педагогическое условие направлено преимущественно на изменение отдельных показателей.

В первом педагогическом условии – активизация практической деятельности по физическому воспитанию на основе педагогического мониторинга – обеспечивается целостность системы физкультурного образования, специфика которого порождается обратными связями, поскольку существует объективная и достоверная информации о конечном результате образовательного процесса по физической культуре.

Второе педагогическое условие – организация отношения к здоровью как основополагающей ценности при предоставлении студентам свободного выбора способов физкультурно-оздоровительной деятельности – обеспечивает логику преемственности: первый курс – базовые физкультурно-оздоровительные знания, общие двигательные способности, жизненно важные двигательные умения, освоение техники видов спорта; второй курс – вариативные физкультурно-оздоровительные знания, развитие специальных двигательных способностей, третий курс – физкультурно-оздоровительная работа по собственной инициативе.

Третье педагогическое условие – создание ситуации иницирующей логику принятия субъектом решений прогностического и оценочного характера – способствует формированию готовности человека к самоопределению как осознанному выбору жизненных целей и средств их достижения, а также ответственности за принятые решения, в различных, порой неопределённых ситуациях, чтобы он чувствовал уверенность в собственных силах, социальную значимость и неповторимость.

Результаты исследования. Эксперимент проходил в идентичных условиях: учебно-материальная база, расписание занятий и количество часов согласно учебному плану.

Работа в контрольной группе (КГ) проводилась в обычном традиционном режиме. В первой экспериментальной группе ЭГ-1 работа основывалась на введении в учебный процесс первого педагогического условия. Во второй экспериментальной группе ЭГ-2 работа осуществлялась посредством введения третьего педагогического условия. В третьей экспериментальной группе ЭГ-3 проверялась эффективность всего комплекса педагогических условий. Результаты формирования физкультурного образования в экспериментальных группах сопоставлялись с результатами формирования физкультурного образования в контрольной группе.

Количественная оценка и регистрация существенных различий образованности в области физической культуры в ЭГ-1, ЭГ-2, ЭГ-3 и КГ проверялась с помощью критерия Стьюдента: если t -расчётное меньше t -табличного, достоверные различия между показателями уровня характеристик здоровья в КГ и в ЭГ-группах не регистрируются.

По результатам полученных показателей уровней обобщённых характеристик здоровья учащихся в экспериментальных и контрольной группах формирующего эксперимента можно обосновать уровни физкультурного образования (табл. 1).

Более наглядную картину сформированных уровней физкультурного образования в процессе экспериментальной работы можно представить на рисунке 1.

Таблица1

Уровни образованности студентов в сфере физической культуры

группа	Кол-во человек в группе	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень		Достоверность различия
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
КГ	73	2	2,7	43	58,9	28	38,4	$P < 0,05$
ЭГ-1	312	58	18,6	224	71,8	30	9,6	$P > 0,05$
ЭГ-2	353	74	20,9	237	67,2	42	11,9	$P > 0,05$
ЭГ-3	305	211	69,2	94	30,8	0	0	$P < 0,05$

В результате в контрольной группе произошло увеличение числа студентов, относящихся к группе, характеризующейся низким уровнем здоровья, за счет сокращения количества обучающихся со средним уровнем здоровья. Это один из показателей ухудшения состояния здоровья. Анализ проведённого исследования показал, что студенты КГ самостоятельно не занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью, нерегулярно посещают занятия по физическому воспитанию, мотивы к самостоятельным занятиям существуют в виде неопределённых желаний и целей, просматривается мотив занятий только за зачёт по предмету, уровень физической подготовленности низкий.

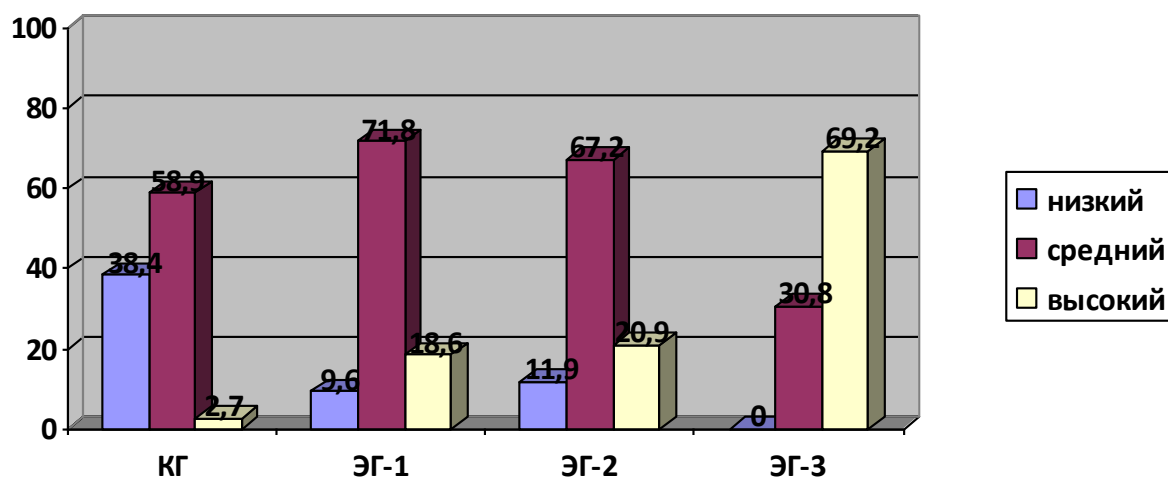


Рис. Уровни образованности студентов в сфере физической культуры

Наблюдаемые изменения связаны с физическими особенностями отдельных индивидуумов внутри выборки и не являются закономерными.

Студенты ЭГ-1 и ЭГ-2 обладают определённым представлением о ЗОЖ, его компонентах, понятийным аппаратом в области сбережения индивидуального здоровья, системой знаний и умений занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, устойчивым положительным отношением к ней. Имеют четкие знания о целях, задачах, методах мониторинга здоровья, умеет исследовать показатели здоровья, физических кондиций и функционального состояния самостоятельно.

Студенты ЭГ-3 кроме посещений занятий по предмету самостоятельно посещают тренировочные занятия в клубах, спортивных секциях университета, интересуются информацией по методике самостоятельных занятий, выходят на индивидуальный оздоровительный проект, самостоятельно добывают нужную информацию, владеют диагностическими навыками самоконтроля, умеют регулировать объём и интенсивность физкультурно-оздоровительной деятельности. Появляются внутренний мотивы к повышению индивидуального уровня физической подготовленности. Уровни сформированности физических качеств переходят с низкого на более высокий.

Студенты ЭГ-3 регулярно помимо занятий самостоятельно занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью, используют в программе занятий знания по оздоровительной тренировке, самостоятельно и обоснованно формируют цели и задачи самообразования в сфере здоровьесбережения, планируют и осуществляют самоконтроль динамики физической подготовленности. Уровень сформированности физических качеств оценивается на «хорошо» и «отлично».

В то время как в ЭГ-1 и ЭГ-2 уровни развития образования не отличаются между собой, а с КГ и по среднему уровню ($p > 0,05$), сопоставление показателей развития физкультурного образования показало достоверность отличия по

высокому, среднему и низкому уровнями в ЭГ-3 с другими экспериментальными группами ($p < 0,05$).

Положительные изменения в ходе формирующего эксперимента позволяют признать проведение экспериментальной работы достаточно успешным, а комплекс педагогических условий, обеспечивающих интроекцию в физкультурном образовании необходимым и достаточным.

Библиографический список

1. Беркова, Л.В. Дидактические условия воспитания мотивации учебной деятельности старшеклассников: дис. ... канд. пед. наук / Л.В. Беркова. – Челябинск, 2000. – 190 с.

2. Сапельцева, И.В. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у подростков 14–15 лет при изучении курса «Человек и его здоровье»: дис. ... канд. пед. наук / И.В. Сапельцева. – Екатеринбург, 2004. – 210 с.

3. Ryan, R. M. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being. / R.M. Ryan, E.L. Deci / American Psychologist, 2000, vol. 50, 1, 68–78.

УДК 378.172

ИНТРОЕКЦИЯ КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Д.В. Викторов, Л.В. Смирнова, Е.И. Целищева

Южно-Уральский государственный университет,
г. Челябинск, Россия

В статье получил обоснование тот факт, что физкультурное образование способно эффективно решать проблемы образовательной среды регионального учебного заведения путём формирования физической культуры личности, предоставления личности возможности в процессе обучения и воспитания самостоятельно выбирать индивидуальную траекторию приобретения и усвоения необходимых знаний и умений о сохранении здоровья, определять иерархию ценностей, в которой ведущую роль займут те потребности, которые будут способствовать гармоничной реализации его социальной и биологической сущности посредством здорового образа жизни.

Ключевые слова: физкультурное образование, физическая культура, интроекция, педагогические условия.

INTROJECTION AS THE CONDITION OF EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION

D.V. Viktorov, L.V. Smirnova, E.I. Tselischeva

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

In the article the substantiation of the fact that physical education can effectively solve the problems of the educational environment of a regional institution through the formation of physical culture of the individual, provide the individual opportunities in the process of training and education to choose an individual trajectory of acquiring and mastering the necessary knowledge and skills about the preservation of health, to establish a hierarchy of values, in which the leading role is the needs which will facilitate harmonious implementation of its social and biological nature through a healthy lifestyle.

Keywords: physical education, physical culture, introjection, pedagogical conditions.

Физкультурное образование – сложное системное явление, реализация которого зависит от социокультурной среды, политико-экономического обеспечения жизни общества, безопасной жизнедеятельности и индивидуальных особенностей личности.

Следовательно, изучение особенностей состояния здоровья субъектов образования позволяет выявить общие причины или факторы, обуславливающие и определяющие формирование физкультурного образования: объективные (наследственные заболевания, сложившиеся традиции, общий культурный уровень общества, приобретенные заболевания под действием неблагоприятных экологических факторов и т. д.), так и субъективные, главным образом связанные с незнанием и не соблюдением принципов здорового образа жизни, низким уровнем коммуникативного общения, низким уровнем адаптации к социальным негативным условиям, отсутствием ценностных установок [1]. При этом объективные факторы вступающие во взаимосвязь с субъективными, делают формирование физкультурного образования возможным.

Интроекция (от лат. *intro* – внутрь и (*in*) *iectio* – вбрасывание) – присвоение учащимися норм, правил, установок, способов мышления, стандартов, мотивов, без критики, без попыток изменить их и сделать своими собственными. Согласно ей, мотивы, побуждающие человека к действию, находятся в состоянии, когда человек не может ясно сформулировать, что побуждает его к деятельности, при которой личность выступает как субъект осознанного выбора определенной деятельности как личностно-значимой [4].

В рамках интроекции, присутствующей в любой традиционной системе воспитания и образования, то есть – социализации, физкультурное образование выступает моделью трансформации внешних мотивов во внутренние, когда учащиеся мотивированы подсознательным или осознанным желанием

заполнения пробелов, «пустых мест» в структуре собственной личности, что обеспечивает интериоризацию правил, ценностей здорового образа жизни, полученных в рамках педагогического процесса от внешних авторитетов, а также состояния здоровья, обеспечивающего практическую готовность человека к жизнедеятельности в постоянно изменяющемся современном мире.

Интроекция в модели педагогической системы физкультурного образования предполагает включение в значимые ситуации и виды деятельности по собственному убеждению, под влиянием личного выбора, то есть под влиянием внутренней мотивации. Способствуя данному преобразованию на уровне воспитания физического, даёт возможность объединить различные знания об объекте в единое целое, включая человека в деятельность ради интереса к ней как таковой, а не ради результата, который делает физическую культуру лишь средством, а не целью, что учитывает противоречия и недостатки существующей практики.

Другими словами, такая система взглядов – теоретическая идеальная конструкция, которая разрабатывается, во-первых, для более ясного понимания сложного динамического процесса, каким является здоровье и, во-вторых, для обозначения ведущего замысла – концепции, как системного осуществления физкультурного образования [2].

Ключевые положения и идеи концепции представлены в форме закономерностей и принципов – исходных руководящих правил и норм поведения, выполняющих роль требований, которыми следует руководствоваться при реализации интроекции как методологического принципа физкультурного образования.

Цель реализации модели – использование потенциала физического воспитания для качественного изменения теоретических представлений, взглядов о здоровье, как сложного феномена сущностной динамической характеристики человека, и способов практической деятельности в рамках равенства возможностей по его сохранению и укреплению. Для этого предусматривается реализация педагогических принципов: систематичности, комплексности, целесообразности, принципа доминанты, практической направленности, постепенности, вариативности, единства и взаимосвязи, позволяющих регулировать педагогическую деятельность в ходе реализации и обеспечивающие специфичность всех процессуальных требований, а также взаимосвязь и взаимозависимость его составных частей.

Кроме того, это длительный процесс, протекающий поэтапно: на каждом из этапов происходят конкретные преобразования в образовательных качествах студентов, на каждом этапе физическое воспитание оказывает разностороннее ориентированное воздействие на личность, чем достигаются наиболее полные результаты.

Каждый этап имеет в основании методологический подход, совокупность которых заключается в том, что они позволяют обнаружить сущностную сторону процесса физкультурного образования.

Следует иметь в виду, что методологический подход, как правило, не дает конкретного аппарата исследования, и сам по себе не обеспечивает решение теоретической задачи. В этом качестве выступает метод, позволяющий последовательно и детально изучить выделенную сторону объекта.

Для построения полноценной педагогической теории необходимо обеспечивая связь теоретических положений с практикой их использования [3]. Теоретико-методологической стратегией, составляющей исходные методологические процедуры изучения формирования физкультурного образования, выступают компетентностный и системный подходы.

Методологические подходы, лежащие в основе этапов формирования физкультурного образования (аксиологический, личностно-ориентированный, деятельностный и культурологический) позволяют установить практико-ориентированную тактику технологического процесса или алгоритма деятельности, в результате которой достигаются определенные содержательные характеристики физической культуры личности и особенности методики их формирования.

Таким образом, физкультурное образование, изучаемое методами различных подходов, приводится к общей модели, что позволяет результаты одной науки переносить на другую.

Организационная характеристика реализации модели физкультурного образования представлена педагогическими условиями. Известно, что любая деятельность, в том числе и физкультурное образование, побуждается внешними мотивами, которые, однако, сами по себе не обеспечивают формирование физической культуры личности. Поэтому необходимо создание педагогических условий, обеспечивающих своеобразный «переход» внешних мотивов во внутренние. Отметим, что каждое педагогическое условие направлено преимущественно на изменение отдельных показателей.

В первом педагогическом условии – активизация практической деятельности по физическому воспитанию на основе педагогического мониторинга – обеспечивается целостность системы физкультурного образования, специфика которого порождается обратными связями, поскольку существует объективная и достоверная информации о конечном результате образовательного процесса по физической культуре.

Второе педагогическое условие – организация отношения к здоровью как основополагающей ценности при предоставлении студентам свободного выбора способов физкультурно-оздоровительной деятельности – обеспечивает логику преемственности: первый курс – базовые физкультурно-оздоровительные знания, общие двигательные способности, жизненно важные двигательные умения, освоение техники видов спорта; второй курс – вариативные физкультурно-оздоровительные знания, развитие специальных двигательных способностей, третий курс – физкультурно-оздоровительная работа по собственной инициативе.

Третье педагогическое условие – создание ситуации иницирующей логику принятия субъектом решений прогностического и оценочного характера – способствует формированию готовности человека к самоопределению как осознанному выбору жизненных целей и средств их достижения, а также ответственности за принятые решения, в различных, порой неопределённых ситуациях, чтобы он чувствовал уверенность в собственных силах, социальную значимость и неповторимость.

Данные направления положены в основу физкультурного образования в рамках созданного в ЮУрГУ Института спорта, туризма и сервиса (ИСТиС), согласно которого практическая готовность учащихся за счет целенаправленных коррекционно-развивающих воздействий в направлении сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья, удовлетворяется посредством взаимодействующих, взаимозависимых, взаимообусловленных и дополняющих друг друга подсистем формирования приспособительных механизмов к реальным условиям жизнедеятельности и проявляющихся в способности формирования интроецированной компетентности.

Проверка эффективности разработанных педагогических условий физкультурного образования осуществлялась традиционным способом: с участием контрольной и экспериментальных групп, в которых обеспечиваются данные условия по отдельности и в комплексе.

В эксперименте принимали участие 73 учащихся-студентов ТюмГУ (Тюмень, Уральский федеральный округ), составлявшие контрольную группу (КГ), студенты СибАДИ (Омск, Сибирский федеральный округ): 312 учащихся 1, 2 и 3 курсов (ЭГ-1), 353 учащихся Архитектурно-Строительного факультета ЮУрГУ (Челябинск, Уральский федеральный округ) 1, 2 и 3 курсов (ЭГ-2), 205 учащихся Архитектурного факультета ЮУрГУ (Челябинск, Уральский федеральный округ) 1, 2 и 3 курсов (ЭГ-3). Всего в эксперименте задействовано 1043 студентов.

В процессе методики реализации первого педагогического условия студенты получают возможность самостоятельно отслеживать характер динамики физической подготовленности, совместно с преподавателями физического воспитания с помощью оперативной мониторинговой информации составлять алгоритм действий по коррекции и/или спортивному совершенствованию индивидуальных физических качеств, с помощью механизма обратных связей эффективно осознавать процесс физического воспитания, конечные цели своей деятельности, воплощенные в реальные планы и ориентированность на конкретный результат. Реализация данного условия предполагает изменение мобилизуемости.

Необходимой составной частью методики реализации второго педагогического условия является введение в физическое воспитание программ избранных видов спорта, самостоятельно выбираемых учащимися, представляющих собой единство теоретико-познавательного, методического и

практического содержания и решающих основные задачи: образовательную (приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания), воспитательную (потребность в самостоятельных занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью) и оздоровительную (сохранение, укрепление здоровья студентов). Разработанные преподавателями кафедры физического воспитания ЮУрГУ вариативные авторские методики дополняют познавательные, развивающие, мировоззренческие, рекреативные, оздоровительные, мотивационные и др. функции обучения государственного образовательного стандарта, предполагают образование в области физической культуры в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью как неотъемлемой части становление соответствующего мышления и направленности личности на ценности здоровой жизни, творческой индивидуальной и коллективной жизнедеятельности, ориентации на самосовершенствование, способа развития и самореализации творческого потенциала, так и достижения в будущем вершин компетентности и профессиональной эрудиции. В результате реализации изменяются: адаптируемость, восстанавливаемость и развиваемость.

Методика реализации третьего педагогического условия заключается в том, что для выработки более устойчивых потребностей, интересов и мотивов, совокупность которых регулирует сознательную физическую активность человека, необходимую для сбережения и сохранения здоровья, как своего, так и окружающих в сложных условиях, возникающих в будущей деятельности, возможно вовлечение учащихся в спортивно-массовую деятельность, требующую самостоятельной и последовательной физической тренировки. В результате этого изменяется самодетерминация, подразумевающая стремление человека самостоятельно контролировать собственные действия и поведение, а также быть их независимым инициатором.

В результате в контрольной группе произошло увеличение числа студентов, относящихся к группе, характеризующейся низким уровнем здоровья, за счет сокращения количества обучающихся со средним уровнем здоровья. Это один из показателей ухудшения состояния здоровья.

Анализ проведённого исследования показал, что студенты КГ самостоятельно не занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью, нерегулярно посещают занятия по физическому воспитанию, мотивы к самостоятельным занятиям существуют в виде неопределённых желаний и целей, просматривается мотив занятий только за зачёт по предмету, уровень физической подготовленности низкий. Наблюдаемые изменения связаны с физическими особенностями отдельных индивидуумов внутри выборки и не являются закономерными.

Студенты ЭГ-1 и ЭГ-2 обладают определённым представлением о здоровом образе жизни его компонентах, понятийным аппаратом в области сбережения индивидуального здоровья, системой знаний и умений занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, устойчивым положительным отношением к

ней. Имеют четкие знания о целях, задачах, методах мониторинга здоровья, умеет исследовать показатели здоровья, физических кондиций и функционального состояния самостоятельно.

Студенты ЭГ-3 кроме посещений занятий по предмету самостоятельно посещают тренировочные занятия в клубах, спортивных секциях университета, интересуются информацией по методике самостоятельных занятий, выходят на индивидуальный оздоровительный проект, самостоятельно добывают нужную информацию, владеют диагностическими навыками самоконтроля, умеют регулировать объём и интенсивность физкультурно-оздоровительной деятельности. Появляются внутренние мотивы к повышению индивидуального уровня физической подготовленности. Уровни сформированности физических качеств переходят с низкого на более высокий.

Студенты ЭГ-3 регулярно помимо занятий самостоятельно занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью, используют в программе занятий знания по оздоровительной тренировке, самостоятельно и обоснованно формируют цели и задачи самообразования в сфере здоровьесбережения, планируют и осуществляют самоконтроль динамики физической подготовленности. Уровень сформированности физических качеств оценивается на «хорошо» и «отлично».

В то время как в ЭГ-1 и ЭГ-2 уровни развития образования не отличаются между собой, а с КГ и по среднему уровню ($p > 0,05$), сопоставление показателей развития образования в области физической культуры показало достоверность отличия по высокому, среднему и низкому уровнями в ЭГ-3 с другими экспериментальными группами ($p < 0,05$).

Положительные изменения в ходе формирующего эксперимента позволяют признать проведение экспериментальной работы достаточно успешным, а комплекс педагогических условий, обеспечивающих эффективность формирования физкультурного образования необходимым и достаточным.

Библиографический список

1. Алешина, Л.И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: дис. ... канд. пед. наук / Л.И. Алешина. – Волгоград, 1998. – 208 с.
2. Бондин, В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего профессионального образования / В.И. Бондин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 15–18.
3. Загвязинский, В.И. Педагогическая инноватика: проблемы стратегии и тактики: монография / В.И. Загвязинский, Т.А. Строкова. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2011. – 176 с.
4. Ryan, R. M. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being. / R.M. Ryan, E.L. Deci / American Psychologist, 2000, vol. 50, 1, 68–78.

ИНТРОЕЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Д.В. Викторов, В.С. Лешуков, Ю.А. Ярушев
Южно-Уральский государственный университет,
г. Челябинск, Россия

В соответствии с документами законодательной и нормативной базы – законом РФ «Об образовании» и Типовых положениях об образовательных учреждениях, здоровье выступает как мера качества жизни людей и конечный результат государственной политики с учётом особенностей региональной территории: возможность гражданам относиться к своему здоровью как к непреходящей ценности, основе продления здорового рода, сохранению и укреплению трудового потенциала, повышения эффективности подготовки конкурентоспособного специалиста. В программных документах – Федеральная целевая программа развития образования и План действий по модернизации общего образования – подчеркивается, что современное учебное заведение должно соответствовать не только целям опережающего образования, обеспечивать успешную социализацию учащихся уровнем личностного потенциала, состоянием здоровья, но и формировать личную физическую культуру учащихся.

Ключевые слова: физкультурное образование, физическая культура, интросекционный подход, мотивация.

INTROJECTION APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION

D.V. Viktorov, V.S. Leshukov, Y.A. Yarushev
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

In accordance with the documents of the legislative and regulatory framework – Russian Federation law «On education» and the Model provisions on educational establishments, health is a measure of the quality of life of people and the end result of a state policy taking into account peculiarities of the regional territory: the possibility for the citizens to treat their health as intrinsic value, based extension of the healthy kind, the preservation and strengthening of labour potential, increasing the efficiency of training of competitive specialist. In the installation documents – the Federal target program of education development and action Plan for the modernisation of General education emphasizes that a modern educational institution must meet not only the objectives of advancing education, to ensure the successful socialization of students level of personal capacity, state of health, but also to form personal physical culture of students.

Keywords: physical education, physical culture, introjection approach, motivation.

Исходя из диалектического понимания здоровье относится к числу понятий, которые не могут быть однозначно определены, поскольку его постоянное осмысление, переоценка приводит к становлению нового знания, к формированию более целостного взгляда на феномен человека. Тем более что отношение человека к своему здоровью корректировалось вместе с ростом цивилизованности, культуры, сменой способов производства, естественнонаучной картины мира.

В силу этого здоровье должно определять возможности выполнения основных функций человека, учитывая тот факт, что человек есть живая система, в основе которой лежат физическое, духовное, природное и социальное, наследственные и приобретённые начала [2].

Анализ теоретических подходов к изучению категории «здоровье», позволяет нам сделать следующий вывод: различия в представлениях чаще всего связаны с принципами, методами и способами оздоровления организма человека на различных исторических этапах. Учитывая, что организм человека является многокомпонентной сложноорганизованной системой, его здоровье не может характеризоваться каким-либо одним признаком и является многомерным понятием, и поэтому через систему воспитания и обучения должно войти всё, что необходимо человеку для развития здоровой личности.

В рамках таких актуальных задач, каждый регион наделяется правом и обязанностью определять собственную образовательную стратегию и тактику сообразно своим социально-экономическим и национально-культурным условиям. В личностном аспекте через различные формы просвещения, обучения и воспитания: создаёт предпосылки в усвоении и практическом использовании доступных и качественных знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья, позволяет с помощью здоровьесберегающих специфических средств и методов раскрывать потенциальные физические возможности человека. В частности, и эта частности крайне актуальна для общества, придается большое значение физкультурному образованию, как основополагающему фактору улучшения содержания и организации педагогических здоровьесберегающих мероприятий в рамках физической культуры.

Несмотря на широкий ряд имеющихся исследований о положительном влиянии организации физкультурного образования в образовательных учреждениях для формирования здоровья, как цели, объекта и результата деятельности физической культуры учащихся [3], в науке слабо разработаны концепции, технологии и методики, направленные на взаимосвязь физкультурного образования с другими видами и формами здоровьесбережения, синтез существующих «хаотичных» форм физического воспитания, снятие противоречия между программами обучения, иного порядка структурирования учебной информации, создание новых курсов, введение здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания, что возможно на основе интроецированного подхода.

Интроецированный подход в физкультурном образовании базируется на интроекции (от лат. intro – внутрь и (in) iectio – вбрасывание) – присвоении учащимися норм, правил, установок, способов мышления, стандартов, мотивов, без критики, без попыток изменить их и сделать своими собственными. Согласно ей, мотивы, побуждающие человека к действию, находятся в состоянии, когда человек не может ясно сформулировать, что побуждает его к деятельности, при которой личность выступает как субъект осознанного выбора определенной деятельности как личностно-значимой [4].

В рамках интроекции, присутствующей в любой традиционной системе воспитания и образования, то есть – социализации, физкультурное образование выступает моделью трансформации внешних мотивов во внутренние, когда учащиеся мотивированы подсознательным или осознанным желанием заполнения пробелов, «пустых мест» в структуре собственной личности, что обеспечивает интериоризацию правил, ценностей здорового образа жизни, полученных в рамках педагогического процесса от внешних авторитетов, а также состояния здоровья, обеспечивающего практическую готовность человека к жизнедеятельности в постоянно изменяющемся современном мире.

Практическая готовность учащихся – это субъективное состояние личности, на базе физкультурного образования за счет целенаправленных коррекционно-развивающих воздействий, способствующее удовлетворённости, в направлении сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья, делающее человека субъектом интроецированной компетентности.

Необходимо отметить, что интроецированный подход как основа физкультурного образования в высшей школе не обеспечивает авторитарную позицию преподавателя, где программно заданная цель зачастую не имеет для молодых людей личностной значимости, поскольку в практике традиционного просвещения мир реальных объектов нередко подменяется готовыми понятиями и другими идеализированными продуктами познания, полученными не учащимися, а специалистами, учеными. Интроекцию следует рассматривать как мотивацию внешних по отношению к студенту правил и норм, регулятор учебной деятельности, в том числе и физкультурной, и превращения её во внутренние стимулы, т.к. усваивая определенные модели (образцы) поведения, образовательные ценности и установки, человек развивается как личность.

Со своей стороны, интроецированная компетентность углубляет формирование физической культуры личности самостоятельным использованием средств физической культуры для физического совершенствования, формирования и поддержания здорового образа жизни, разумной организации здорового досуга, как результат физкультурного образования в структуре обучающей деятельности личности, способствующий решению индивидуальных, социальных и профессиональных задач. И это крайне необходимый процесс, позволяющий человеку самым быстрым способом овладеть любыми навыками здорового, физкультурно-спортивного

стиля (образа) жизни, где оптимальная двигательная активность является одним из главных компонентов.

В настоящее время разработка проблемы физкультурного образования на основе процесса интроекции многочисленных видов педагогических физкультурных практик, дополненных доступными и жизненно необходимыми знаниями, умениями по профилактике здоровья, находится в слабой степени разработанности. До сих пор не получили должной интерпретации здоровьесберегающие средства, способы выполнения, более осмысленные, целенаправленные, в наибольшей мере соответствующие индивидуальным особенностям и возможностям каждого студента, организованные таким образом, чтобы студенты на собственном опыте могли убедиться в благотворном влиянии двигательной активности на здоровую самоорганизацию человеческого организма.

Нормирующие факторы культуры, детерминируя формирование стереотипов обыденного массового сознания, выступают в качестве скрытых, глубинных механизмов регуляции оздоровительной практики людей. Благодаря интроекции осуществляется перевод ценностей, норм, стандартов социума во внутренний мир личности, на их основе она организует свою повседневную жизнь и взаимодействие.

Студенты, как часть молодежного социума, объединенного определенными возрастными рамками, обладают социальными признаками разных общностей, различаются по материальным возможностям, ценностным ориентациям, образу, стилю жизни и отношению к собственному здоровью характеризуются собственными психофизиологическими особенностями. Тем не менее, в процессе образования и воспитания социальные регуляторы постепенно интериоризируются – с помощью интроецированного подхода осознанно или подсознательно встраиваются в структуру конкретной личности, усваиваясь и в большей или меньшей степени интегрируясь в человеке, способствуя идентификации установок и требований [1].

Физкультурное образование представляет собой перманентный процесс трансформации основных сторон физического воспитания и самовоспитания (содержательной, процессуальной, результативной) и их компонентов, выражающий практическую ориентированность личности на базе сформированных физической культурой знаний и умений в направлении сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья, формирования здорового образа жизни, проявляющееся в общей способности и готовности к здоровьесберегающей деятельности, основанной на интеграции теоретических знаний и практического опыта.

Физкультурное образование является фактором, приводящим к использованию физического воспитания в соответствии с требованиями этики педагогики, отвечающими самому высокому человеческому измерению: все компоненты физического воспитания должны проектироваться и реализовываться с учетом формирования физической культуры личности.

Практические подходы к физкультурному образованию и механизмы воздействия через физическое воспитание на человека многогранны. Именно они накладывают на личность свой отпечаток, вследствие того, что передаваемые в процессе интроекции определённые ситуации становятся для нее объективной реальностью. Но они во многом пока не объяснены, не систематизированы и даже не осознаны как система управляемых педагогических воздействий, что является основанием для определения интроецированного подхода в теории и практики физкультурного образования как предмета исследования.

Представляя физкультурное образование в качестве механизма конструирования статусной идентичности личности, предполагается интериоризация правил, ценностей здорового образа жизни, состояния здоровья, обеспечивающая практическую готовность – на базе сформированных знаний и умений в направлении сохранения, укрепления индивидуального и общественного здоровья, формирование интроецированной компетентности. Специфика рассматриваемой компетентности заключается в том, что в результате интегративного влияния физкультурно-оздоровительной деятельности процесс здоровьесбережения человека из сферы общественных представлений и опыта становятся внутренним регулятором индивидуального сознания, что возможно на основе интроецированного подхода.

Характерное для современной науки в целом взаимодействие и взаимопроникновение её различных отраслей, усиление комплексности исследований и тому подобные тенденции приводят всё больше к формированию здоровьеориентированных форм и методов в плане научного познания здоровья. В этом заключается специфика интроецированного подхода – он не замыкается в рамках какой-либо отдельной отрасли науки, а получает распространение во всех или многих её сферах. Иначе говоря, рассматривая проблему оздоровления человека, специалисты разного профиля находят собственные аспекты деятельности, результаты которой образуют единое целое. Вряд ли уместно ранжировать методологические подходы в рамках иерархической структуры, поскольку имеет место многомерное взаимодействие между ними. Соотношения данных подходов, скорее всего, можно рассматривать как рядоположенное, в их сложной взаимосвязи, что помогает понять физкультурное образование как предмет исследования здоровья в каждом из них.

Благодаря интроецированному подходу, диалог и консолидация методов позволяет накапливать и применять эффективные способы формирования функциональной и физической подготовленности, совершенствовать собственные навыки улучшения здоровья, формировать ответственную позицию за своё здоровье, что даёт возможность физкультурному образованию органически вписываться в многомерный процесс приобретения знаний, освоения умений и навыков, необходимых для саморазвития и самосовершенствования.

Относительно самостоятельные, стохастичные, но взаимодействующие между собой методические системы организации физического воспитания учащихся адаптируют организм занимающегося к рациональным физическим нагрузкам, создавая устойчивые отношения и динамический порядок на основе интроспекции – механизма, играющего важную роль в процессе формирования знаний. Поскольку компетентность как практическая готовность к здоровьесбережению является системным ответом организма и минимизацией физиологической цены, то с позиций интроецированного подхода физкультурное образование следует рассматривать не на уровне определенной науки, а на уровне системного знания как самоорганизующийся процесс, в основе которого лежит формирование нового динамико-физиологического механизма реагирования.

Библиографический список

1. Бергер, П. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания / П. Бергер, Т. Лукман. Пер. с англ. Е. Руткевич. – М.: Медиум, 1995. – 323 с.
2. Вирабова, А.Р. Развитие здоровьесберегающей среды в системе образования на основе интеграции ресурсного обеспечения / А.Р. Вирабова. – М.: ПРОБЕЛ. – 2000, 2012. – 292 с .
3. Загrevская, А.И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода / А.И. Загrevская. – Томск: Издательский дом Томского государственного университета, 2015. – 276 с.
4. Ryan, R. M. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being. / R.M. Ryan, E.L. Deci / American Psychologist, 2000, vol. 50, 1, 68–78.

УДК 796.051.2

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЕДИНОБОРСТВА»

Т.Г. Котова

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

В статье рассматривается проблема дифференцированного обучения студентов институтов физической культуры технике спортивных единоборств. Автором рассмотрен личностный опыт двигательной деятельности студентов. Выделены универсальные двигательные действия и структурирован учебный материал на основе модульно-блочной системы, определены типичные ошибки в технике спортивных единоборств и разработаны упражнения для их коррекции.

Ключевые слова: дифференциация обучения, личностный опыт двигательной деятельности, модульно-блочное структурирование учебного материала, универсальные двигательные действия и типичные ошибки в технике единоборств.

DIFFERENTIATION OF TRAINING SPORTS TEACHERS IN THE DISCIPLINE «MARTIAL ARTS»

T.G. Kotova

Tyumen state University, Tyumen, Russia

The article considers the problem of the differentiation training of the physical culture institutes students taking into account the personal experience of motive activity. The author identifies the key didactic units and structures of the educational material based on module-block system, it defines the typical mistakes in technique of martial arts and develops exercises for their correction.

Keywords: training differentiation, structures of educational material based on module-block system, personal experience of motive activity, key motor activities, typical mistakes in technique of martial arts.

В рамках реализации новой стратегии образования спортивный педагог должен обладать спектром общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций и способностью применять межпредметные и надпредметные знания, умения и личностный опыт в профессиональной деятельности. Подготовка спортивного педагога в рамках программ академического бакалавриата тесно связана с повышением активности и самостоятельности студентов, что предполагает дифференциацию учебного процесса, в том числе по дисциплинам практической направленности, к которым относится дисциплина «Единоборства».

Цель – дифференцировать процесс обучения спортивных педагогов по дисциплине «Единоборства» с опорой на личностный опыт двигательной деятельности, для повышения его эффективности.

Личностный опыт двигательной деятельности определяется нами как результат практического освоения и выполнения физкультурно-спортивной (спортивная специализация) деятельности, опирающийся на приобретенные знания, умения и физические кондиции человека, а также сформированное отношение к данной деятельности, ориентированной на самосовершенствование.

Под дифференциацией обучения мы понимаем способ построения учебного процесса через выделение групп обучающихся на основе учета их индивидуально-личностных особенностей и внесения определенных изменений в ход учебного процесса в выделенных группах.

Вслед за И.В. Манжелей [3], нами уточнены виды дифференциации, типичные для различных моделей образования и физического воспитания:

селективная дифференциация реализуется в «знаниевой» модели образования, а в физическом воспитании – в «кондиционной» модели по принципу – «внешнее во внутреннее»; селективно-элективная – в развивающей по принципу – «внешняя организация внутренних процессов»; элективная – в личностно-ориентированной по принципу – «внешнее через внутреннее»; элективно-селективная – в личностно-деятельностной или компетентностной модели образования, основным принцип реализации которой – «внутреннее во внешнее».

Традиционно обучение студентов институтов физической культуры технике спортивных единоборств осуществляется на основе изучения элементов техники отдельно в каждом виде борьбы без опоры на двигательный опыт студентов, считаем более эффективным одновременное обучение универсальным двигательным действиям, применяемым во всех изучаемых видах единоборств, с опорой на ЛООД студентов, дифференцируя темп, средства и методы обучения и контроля, развивая отстающие физические качества и предупреждая типичные ошибки. Педагогическое воздействие на личность заменять конструктивным взаимодействием, при котором педагог и студент, одна группа студентов и другая выступают как партнеры со-действия и со-развития [2].

Организация исследования. В 2009–2014 годах нами была проведена опытно-поисковая работа (ОПР) по типу линейного исследования с привлечением 217 студентов дневного обучения Института физической культуры, обучающихся по дисциплине «Единоборства» и состояла из трех этапов.

Установочный этап (2009–2011 г.г.) – на данном этапе ОПР были решены следующие задачи: осуществлен анализ ЛОДД и индивидуальных особенностей студентов; отобран учебный материал и определены универсальные двигательные единицы: двигательные действия в стойке и партере, комбинации, которые разрешены правилами борьбы и применяются в самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбе; сформированы группы студентов для осуществления дифференцированного обучения соответственно с принадлежностью к виду спорта (В.С. Фарфель) [4]: Гр-1 – циклические виды спорта, Гр-2 – ациклические, Гр-3 – ситуационные, причем данную группу мы разделили на две подгруппы: в первую (Гр-3-А) вошли студенты, занимающиеся спортивными играми, во вторую (Гр-3-Б) – единоборствами; определены типичные ошибки в технике единоборств и отстающие физические качества.

Эмпирически-преобразующий этап (2011–2012 гг.) включал решение задач: модульно-блочное структурирование учебного материала и применение рейтинговой системы оценки учебных достижений студентов; подобраны средства и методы (комплексы общих и специальных упражнений), компенсирующие исправление типичных ошибок в технике двигательных действий, и развитие отстающих физических качеств с учетом ЛОДД.

На *конструктивно-преобразующем* этапе (2012 и 2014 гг.) дополнительно решались задачи: разработка технологической карты обучения двигательному действию (ТКОДД); организация обучения студентов технике спортивных единоборств на основе создания образа «ориентировочной основы действия» (ООД) и выделения «основных опорных точек» (ООТ); осуществление смыслового анализа техники единоборств.

Результаты исследования. На начало опытной работы у спортсменов во всех сформированных группах (юноши, девушки) уровень развития общих физических качеств соответствовал высокому, специальных физических качеств – в основном среднему уровню, техника двигательных действий чаще всего соответствовала оценкам «не удовлетворительно» и «удовлетворительно».

В процессе обучения студентов технике единоборств мы установили факторы, влияющие на качество выполнения техники спортивных единоборств: внешние – статусно-символические (ранг соревнований, квалификация соперников и др.), коммуникативные (поведение тренера, болельщиков и др.), эко-предметные (климатические условия в спортивном зале, спортивная форма) и внутренние – физические кондиции (координационные и скоростно-силовые способности, выносливость, гибкость); типичные ошибки техники (кинематические и динамические характеристики выполняемых ДД).

Выделили типичные ошибки, влияющие на эффективность выполнения техники единоборств и отстающие специальные физические качества. В группе студентов, занимающихся циклическими видами спорта, – координация, гибкость, сила мышц пояса верхних конечностей; ациклическими – у юношей скоростно-силовые способности и координация, а у девушек скоростно-силовые способности и сила мышц спины; ситуационными видами спорта – сила мышц пояса верхних конечностей, сила мышц туловища, координация и гибкость.

С целью коррекции типичных ошибок, возникающих при выполнении техники двигательных действий, были подобраны подводящие упражнения, а для совершенствования специальных физических качеств – разные комплексы, направленные на их развитие [1]. Именно с учетом результатов установочного этапа ОПР нами были определены цель, основные задачи, содержание, средства и способы технологии дифференциации обучения студентов технике спортивных единоборств с опорой на ЛОДД, включающую три ступени.

Основанием технологии дифференциации обучения студентов технике спортивных единоборств с опорой на ЛОДД являлись: теория деятельности А.Н. Леонтьева, законы обучения двигательным действиям (ДД) М.М. Богена, формирование двигательных представлений (ДП) в процессе освоения новых упражнений Ю.К. Гавердовского и исследования специалистов в сфере единоборств (Г.С. Туманяна, Ю.А. Шулики, Ю.А. Шахмурадова и др.).

На *диагностико-проектировочной* ступени было осуществлено модульно-блочное структурирование учебного материала (М.А. Чошанов), разработана

рейтинговая оценка учебных достижений, был проведен сбор информации об особенностях ЛОДД студентов, сформированы группы в соответствии с принадлежностью к видам спорта и определены отстающие специальные физические качества и типичные ошибки, возникающие при выполнении техники двигательных действий.

Содержательно-технологическая ступень предполагала работу по технологической карте обучения ДД, которая детализировала процесс обучения по: этапам, целям, результатам и конкретизировала деятельность преподавателя и студента. Состав упражнений формировался с учетом особенностей видов борьбы, обеспечивая их прочное усвоение, и включал: имитационные, подводящие, комбинированные (сопряженные), идеомоторные упражнения, направленные на коррекцию типичных ошибок в технике ДД и развитие физической подготовленности студентов. Основные различия в обучении сформированных групп заключались в постановке и реализации задач техники обучения студентов (сложность двигательных действий, темп и уровень освоения, количество повторений, режимы работы и отдыха) в связи со специфическими требованиями, которые предъявляются к составу необходимых технических действий в единоборствах.

На этапе начального разучивания двигательного действия деятельность преподавателя была направлена на постановку цели; обмен смыслами и создание двигательного представления (ООД) через логический, зрительный и кинестезический образы по основным опорным точкам (ООТ); осуществление контроля, взаимоконтроля и формирование самоконтроля студентов за собственной деятельностью. При этом обучение технике в Гр-1, Гр-2, Гр-3-А проводилось преимущественно по частям, а в Гр-3-Б – методом сопряженного упражнения. Развитие отстающих физических качеств осуществлялось в Гр-1 в основном повторно-интервальным методом, в Гр-2 и Гр-3-А – переменнointервальным, а в Гр-3-Б – круговым. Освоение студентами ДД осуществлялось через восприятие ДП; проживание образов логического (проговаривание, словесные формулы), зрительного (мысленное представление – визуализация), кинестезического (прочувствование – двигательные ощущения); освоение развернутой ООД по всем ООТ (внутренняя речь – осознание, мышечная память).

На этапе углубленного разучивания ДД преподаватель обозначал смысловую связь всех ООТ в ООД; создавал развернутую, детализированную ООД по всем ООТ, осознаваемую через логический, зрительный и кинестезический образы; осуществлял контроль. Обучение технике ДД проводилось с помощью строго регламентированных, идеомоторных и практических упражнений; выполнялись подводящие упражнения в облегченных условиях (от простого к сложному); выделялось время на обдумывание и алгоритм выполнения каждого ДД по всем ООТ с помощью учебных карточек, в разном темпе у разных групп студентов.

Последовательность изучения техники у студентов включала комплексно-повторное выполнение алгоритма обучения технике ДД, выполнение комплекса подводящих упражнений, подобранного для каждой группы, направленного на исправление ранее ошибочно выполненных элементов техники, воспроизведение ДД без сопротивления и в усложненных условиях. Развитие физических качеств осуществлялось в основном по системе кроссфита с опорой на ЛООД. Деятельность студентов была направлена на понимание смысловых связей, оценку качества выполнения ДД и возможность устранения ошибок. Освоение и выполнение ДД происходило за счет узнавания, представления и воспроизведения ООД в целом; понимания логического (словесно-двигательный образ ООД – проговаривание схемы ООД и осознанный контроль во всех ООТ), зрительного (идеомоторный образ ООД), кинестезического (отождествление, распознавание сходных ДД, воспроизведение) образов изучаемого упражнения; разучивания развернутой ООД по всем ООТ (громкая речь – словесное уточнение действий в каждой ООТ).

На этапе закрепления и совершенствования ДД деятельность преподавателя была направлена на обеспечение полного усвоения движения за счет снижения энергозатрат, достижения его свободы, формирования свернутой ООД. Студенты совершенствовали технику единоборств, делая акцент на свертывании ООД (учебные карточки) в целом интервальным методом, включающим комплекс подготовительных упражнений для каждой группы, в вариативных усложняющихся условиях; осуществлялась коррекция ошибок, контроль, взаимоконтроль. Деятельность студентов на данном этапе обучения заключалась в самооценке смысловых компонентов ДД при самоконтроле за собственной деятельностью и осуществлении самоприказов, а также в определении отклонений в технике (физические кондиции, типичные ошибки). Осознание и выполнение ДД реализовали через оценку и анализ ООД (внутренняя речь – чувственные образы – внутреннее зрение – мышечные ощущения – отождествление своего движения с дифференцировками); осуществлялось свертывание ООД.

На результативной ступени осуществлялся контроль качества усвоения знаний, методических умений, уровня развития физических кондиций, техники спортивных единоборств.

Выводы. В ходе работы нами было выявлено, что студенты, занимающиеся ациклическими видами спорта и спортивными играми, осваивают учебный материал примерно на 2-3 занятия быстрее студентов группы циклических видов спорта. К окончанию обучения у студентов в сформированных группах уровень развития общих физических качеств во всех группах остался без изменения высоким, уровень развития специальных физических качеств достоверно вырос. Выявлена положительная динамика в выполнении техники бросков в стойке – с оценкой «отлично» стало больше студентов от 25 до 50%, лишь в Гр-3-Б у юношей – на 22,2%, у девушек показатели остались без изменения – 100% оценка «отлично».

Значительный прирост наблюдался в технике выполнения приемов в партере с оценкой «отлично» стало больше студентов от 30 до 60 %, а у всех студентов Гр-3-Б показатели остались без изменения – «отлично». В ходе выполнения студентами техники комбинаций – от 25 до 53 % соответственно, в Гр-3-Б у юношей – на 11,1 %, а у девушек показатели остались без изменения – 100 % оценка «отлично».

Библиографический список

1. Котова, Т.Г. Дифференциация обучения студентов технике единоборств / Т.Г. Котова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 13–14.
2. Манжелей, И.В. Средовый подход в формировании спортивного стиля жизни студенческой молодежи / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 12. – С. 9–13.
3. Манжелей, И.В. Дифференциация в различных моделях физического воспитания / И.В.Манжелей // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 5. – С. 5–8.
4. Фарфель, В.С. Классификация движений в спорте / В.С. Фарфель // Теория и практика физической культуры. –1970. – № 11. – С. 4–7.

УДК 796.5:380.6

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ (НА ПРИМЕРЕ ЭКОЛОГО-ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ)

Л.Е. Куприна

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Подготовка студентов к использованию здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе может занимать определенное количество учебного времени. Все зависит от степени готовности обучаемых к проведению данного вида работы и цели занятий. Остановимся на опыте методической подготовки студентов-туристов к проектированию эколого-туристских мероприятий, в частности, учебных экологических троп и экскурсий для младших школьников.

TO PREPARE STUDENTS FOR THE USE OF HEALTHCARE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN PRIMARY SCHOOL (THE EXAMPLE OF ECO-TOURIST ACTIVITIES)

L.E. Kuprina

Tyumen State University, Tyumen, Russia

To prepare students for the use of healthcare educational technologies in elementary school may take a certain amount of study time. It all depends on the readiness of the trainees to conduct this type of work and the purpose for doing it. Let us dwell on the experience of methodical preparation of students-tourists to the design of eco-tourist activities, in particular, educational nature trails and excursions for younger students.

Здоровьесберегающая педагогика, главная отличительная особенность которой – приоритет здоровья среди других направлений воспитательной работы школы. Она включает последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий, чтобы полученное учащимися образование происходило без ущерба для здоровья. Воспитание культуры здоровья – это не только грамотность в вопросах здоровья, достигаемую в результате обучения, но и воспитание потребности вести здоровый образ жизни [7, с. 6].

В реализации здоровьесберегающего подхода лежат такие принципы как: принцип непрерывности и преемственности; принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся; комплексный междисциплинарный подход.

В педагогике сложилась классификация здоровьесберегающих образовательных технологий (ЗОТ) [2]. Во внеурочной работе школы особое место отводится лечебно-оздоровительным технологиям (ЛОТ), составляющие самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – совокупность принципов, методов, приемов педагогической работы, дополняющих традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения [6, с. 114]. Занятия на свежем воздухе во время проведения учебных занятий: экскурсий, практикумов или внеурочных занятий: игр, соревнований, походов, проектно-исследовательских дел и др. – способствуют не только укреплению здоровья детей, но и развитию их познавательных интересов и мотивации к учению.

Нет сомнения в том, что правильно организованная эколого-туристская деятельность учащихся в социоприродном окружении школы будет отвечать

требованиям ФГОС, направленный на обеспечение создания условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся. Туристско-краеведческая работа, основанная на специфике учебного заведения и пришкольной территории – это та сфера воспитания и развития детей, которую педагоги не всегда в должной мере используют. Причина кроется в том, что на сегодняшний день недостаточно методических разработок по использованию социоприродного окружения школы.

К здоровьесберегающим технологиям, как уже отмечалось, можно отнести любой вид туризма и отдыха, который, на взгляд автора, должен быть экологичным и не нарушать целостность в социоприродном окружении. Для этого необходимо проводить эколого-туристскую подготовку, так называемый экологический «кликбез», который следует проводить с раннего детства. Учебным «полигоном» может стать учебная экологическая тропа. В работах В.П. Чижовой и А.С. Доброва [8], А.Н. Захлебного [1] впервые была раскрыта специфика организации троп природы и, в частности, учебных экологических троп. В работе автора [4] раскрываются методические аспекты организации работы школьников по созданию троп.

Автор представляет вниманию читателей методическую разработку одного из занятий, проводимого со студентами по эколого-туристской подготовке, основанного на технологии проектной деятельности при организации групповой работы.

Тема: Разработка проекта учебной экологической тропы в окрестностях города.

Задания:

1. Используя картографический материал составить схему учебной экологической тропы с обозначением на ней 4-х станций. Методическое пособие [4, с. 47].

2. Составить текст и оформить информационный щит по нормам поведения в природе (экологически ориентированной рекреационной деятельности – ЭОРД). См.: Методическое пособие [4, с. 41–43].

3. Составить текст и оформить эскиз по правильному обустройству места пребывания на природе (ЭОРД). См.: [4, с. 30].

4. Составить выводы и рекомендации.

5. Составить библиографический список (список использованных источников).

Оформить проект, включающий:

– Титульный лист (стр.1), не нумеруется.

– Содержание (стр. 2):

1. Карта-схема учебной экологической тропы «...». Пояснительная записка.

2. Информационный щит о нормах поведения в природе.

3. Эскиз по правильному обустройству места (кострища, места бивака).

4. Текст к эскизу по правильному обустройству места «...».

5. Выводы и рекомендации.
6. Библиографический список.

К зачету студенты выполняют: проект учебной экологической тропы, отчет о проведении с учащимися начальной школы экскурсии на тропе и организации с ними экологических игр на местности.

Заключение. Проектные работы студентов-туристов кафедры сервиса, туризма и индустрии гостеприимства Тюменского государственного университета – это помощь педагогам школ по разработке и использованию экологических троп в учебно-воспитательном процессе [3, 5]. Автору видятся перспективы исследования в использовании здоровьесберегающих технологий: проведение подготовки учителей к созданию и организации экологических троп в условиях прилегающих к школе территорий; издание буклетов-путеводителей, методического материала для учителей школ; усиление подготовки студентов по изучению туристско-рекреационных ресурсов парков, скверов города Тюмени по проектированию и созданию турпродукта; организация мониторинга для оценки эффективности внедряемых технологий.

Библиографический список

1. Захлебный, А.Н. На экологической тропе. Опыт экологического воспитания / А.Н. Захлебный. – М.: Знание, 1986. – 80 с.
2. Здоровьесберегающие технологии в образовании. – <http://zdorovayashkola.ru/zzt/zzt/>.
3. Колмогоров, К.А. Зеленые насаждения города: опыт проектирования экскурсионных маршрутов / К.А. Колмогоров // III Международная студенческая конференция «Сервис и туризм»: материалы докладов / Отв. ред. С.А. Есипова. – Ханты-Мансийск: ИИЦ ЮГУ, 2015. – Ч. 2. – С. 21–24.
4. Куприна Л.Е. Организация работы школьников по созданию учебной экологической тропы: методические рекомендации для учителей, туристов, руководителей кружка. – М.: Центральная станция туристов МНО РСФСР, ЦР-ИБ «Турист», 1990. – 47 с.
5. Куприна, Л.Е. Проектирование учебных экологических троп для школ города Тюмени в условиях зелёных насаждений / Л.Е. Куприна, Р.Р. Габдрахманов, К.А. Колмогоров // География и туризм: сб. науч. тр. / Перм. гос. нац. исслед. ун-т. Пермь, 2015. – Вып. 14. – С. 162–171.
7. Педагогический словарь: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Загвязинский, А.Ф. Закирова, Т.А. Строкова и др.; под ред. В.И. Загвязинского, Ф.А. Закировой. – М.: Издательский центр «Академия». – 2008. – 352 с.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
9. Чижова, В.П. Музей живой природы. Национальный парк. Проблемы создания / В.П. Чижова, А.В. Добров // Серия «Человек и природа». – М.: Знание, 1979. – № 6. – С. 13–69.

ИНДУСТРИЯ ТУРИЗМА И СЕРВИСА

УДК 338.483

РЕКРЕАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС В РАЗВИТИИ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА

Н.А. Мороз¹, О.В. Третьякова², Е.Ю. Созонова¹

¹ Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

² Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

В статье описаны основные природные лечебные факторы, использующиеся в рекреационных целях. Отмечены предпосылки для устойчивого развития рекреационного комплекса Тюменской области. Однако необходима дальнейшая работа в области управления рекреационными ресурсами. Для минимизации экологического воздействия, внедрять новейшие технологии и технические средства, которые помогут уменьшить загрязнения окружающей природной среды. Проводить общественную экспертизу новых рекреационных проектов. Уделять внимание экологической культуре, воспитанию, просвещению рекреантов. Для снижения негативных экономических эффектов, привлекать инвестиции в развитие рекреационного комплекса.

Ключевые слова: санаторно-курортный комплекс, природные лечебные факторы, подземные минеральные лечебные воды, лечебные грязи, рекреация, туризм, устойчивое развитие, Тюменская область.

RECREATIONAL COMPLEX IN DEVELOPMENT OF DOMESTIC TOURISM

N.A. Moroz¹, O.V. Tretyakova², E.U. Sozonova¹

¹ Tyumen State University, Tyumen, Russia

² Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

This article contains a description of natural therapeutic factors applied in recreational use. Some background for sustainable development of Tyumen recreational complex is noted. The authors agree on the fact that further work in recreational sphere is necessary. It is essential to introduce several innovative technologies and hardware to minimize ecological impact and to decrease pollution of the environment. Public examination of a new recreational project is demonstrated. Education in the field of ecological culture and domestic tourism is vital. It is essential to attract some investment in the development of the recreational complex to lower negative economic effect.

Keywords: sanatorium-resort complex, natural therapeutic factors, underground mineral therapeutic waters, therapeutic mud, recreation, tourism, sustainable growth, Tyumen region.

Современные мировые тенденции требуют пересмотра ключевых факторов развития социального пространства. Сегодня происходит формирование новых принципов управления разных уровней, постоянно развивается система общественных отношений, устанавливаются взаимосвязи между участниками, как единого социального пространства, так и обособленной административной территории. Потребности изучения и управления данными процессами связаны с возможностью перспектив развития территории.

В связи с этим, социальное пространство территории можно рассматривать с разных сфер [2, с. 130; 5, с. 94]. Эволюция рекреационного комплекса, представляется как наиболее перспективная сфера с точки зрения устойчивого развития, как Тюменской области, так и страны в целом.

Цель работы заключается в оценке рекреационного потенциала Тюменской области.

В статье описаны основные природные лечебные факторы, использующиеся для лечения и оздоровления. Отмечены предпосылки для дальнейшего развития территориального санаторно-курортного комплекса в Тюменской области.

Объектом исследования является рекреационный комплекс региона, как основная часть территориально-рекреационной системы Тюменской области (без автономных округов). В работе рекреационный комплекс рассматривается как совокупность природных и культурных рекреационных ресурсов, санаторно-курортных учреждений, туристских предприятий, а также других предприятий сферы услуг, обеспечивающих комфортный отдых.

В настоящее время, по данным научных исследований, в мире насчитывается более четырех тысяч общепризнанных курортов. А местностей обладающих природными лечебными ресурсами значительно меньше. Самыми популярными направлениями отдыха, на сегодняшний день, являются – Турция, Египет, Греция, Испания и Таиланд. Такой результат вполне предсказуем. Одним из основных факторов при выборе тура остаются погодные условия: в этих странах комфортная погода для отдыха и приемлемые цены. Однако в Тюменской области имеются все условия для успешного развития внутреннего и въездного туризма: богатейшее историческое, архитектурное и культурное наследие, уникальные природные ресурсы, благоприятная экологическая составляющая, а также динамично развивающийся потребительский спрос на туристические продукты региона [4, с. 57].

Тюменская область (без автономных округов) расположена в пределах Западно-Сибирской равнины. Ее территория составляет 161,8 тыс. км². По данным Тюменьстата за 2013 г численность населения области 3510,7 тыс. человек. Юг Тюменской области насчитывает 5 городов, 22 района, 5 поселков городского типа, 1268 сельских населенных пунктов. Тюменская область (без

автономных округов) составляет 11,3% всей территории Тюменской области. Юг области является наиболее заселенной частью региона с хорошо развитой инфраструктурой. На территории Тюменской области находятся большое количество санаторно-курортных комплексов и спортивных сооружений.

Климат континентальный, средняя температура на юге Тюменской области в январе составляет около -19°C -17°C , в июле $+19^{\circ}\text{C}$. Отличительными особенностями погоды юга Тюменской области являются продолжительная, умеренно суровая снежная зима и теплое лето. На юге области теплая погода наступает в середине апреля и держится до середины октября [1, с. 35].

Тюменская область располагает ресурсами подземных минеральных лечебных вод: хлоридные натриевые бромные и йодобромные воды с широким диапазоном минерализации: от 5–10 до 30–40 г/ дм³. Для питьевого лечения используются минеральные воды с минерализацией до 15 г/ дм³; более высокоминерализованные воды (20–40 г/ дм³) являются ценным лечебным средством для бальнеотерапии. Во всех крупных городах области действуют водолечебницы и плавательные бассейны с минеральной водой. Выпускаются столовые минеральные воды «Тюменская», «Тараскульская», «Исетская». В бальнеологическом отношении изучено 15 озер (Большой и Малый Тараскуль, Ахманка, Тулубаево, Лебяжье и др.), содержащих сапропелевые лечебные грязи, сапропели бессульфидные, пресноводные. В 267 озерах Тюменской области имеются залежи сапропеля, из них 174 – оценено и разведано (Сундукуль, Айгинское, Мергень, и др.). Месторождения региона, особенно Малый Тараскуль, располагают запасами сапропелей, превосходящими современную и перспективную в них потребность [6, с. 117].

В настоящее время отдых в санаториях и охотничье-рыболовный туризм обслуживают региональный спрос, не являются специализацией туристской индустрии Тюменской области на рынке Российской Федерации, но, по нашему мнению, служат важнейшими дополнительными факторами конкурентоспособности тюменской туриндустрии.

По данным Департамента инвестиционной политики и государственной поддержки предпринимательства в Тюменской области действует: 6 – санаториев для взрослых; 9 – санаториев-профилакториев; 4 – санатория для детей; 11 – баз отдыха; 5 – санаторно-оздоровительных лагеря круглогодичного действия. Все санатории используют природные лечебные ресурсы региона для лечения и профилактики различных заболеваний. Самые известные из них: Тараскуль, Сибирь, Ласточка, Ахманка, Ишимский. Санатории оснащены современной диагностической аппаратурой. Здесь предлагаются все виды электролечения, водолечения, теплолечения, грязелечения.

Практически все курорты Тюменской области являются многопрофильными учреждениями. Здесь проводится качественная современная диагностика, консультации врачей различных специальностей, которые имеют большой опыт в санаторно-курортном лечении, осуществляется подбор и контроль индивидуальной программы лечения и реабилитации.

Санатории и курорты Тюменской области активно применяют различные виды бальнео- и гидротерапии: общие и местные процедуры с жемчужными, радоновыми, сероводородными, йодистобромными, гидрохлоридными, сульфитными и сульфатными, а также углекислыми и травяными ваннами, гидромассаж, вихревые ванны, душ Шарко, восходящий душ, подводный и круговой душ, сауны и бассейны с термальной водой, грязевые ванны.

Широко используют всевозможные методы физиотерапии: гальваногрязь, электрофорез, дарсонваль, УВЧ, светолечение (инфракрасным излучением, УФО), лазеротерапию, амплипульс, магнитотерапию и электросон, кварц, различные виды ручного массажа и рефлексотерапии (су-джок, иглоукалывание). А также парафиновые и озокеритовые аппликации, лечение пиявками (гирудотерапия), влажные обертывания, лечебная физкультура и занятия в тренажерном зале с фитнес-тренером, спелеотерапия [9].

Активно работая над созданием рекреационного комплекса региона и развитием оздоровительного туризма, стоит помнить об основных положительных и отрицательных эффектах развития.

Рекреация и туризм помогают сохранению окружающей среды. Происходит «экологизация» всех отраслей экономики. В Тюменской области большое внимание уделяется, охране окружающей среды, поддержке особо охраняемых природных территорий, охране редких видов животных и растений, а так же экосистем. Однако существует целый ряд отрицательных внешних факторов развития рекреации: интенсивное и не всегда рациональное использование природных ресурсов, загрязнение окружающей среды.

Рекреация и туризм способствует стабильному экономическому развитию региона. Формируя рекреационные зоны, предлагая качественные услуги, область получает доходы от реализации туристского продукта. Создаются новые рабочие места не только в туристской индустрии, но и на предприятиях строительной отрасли, предприятиях предоставляющих услуги и продающих товары. В области реализуются инвестиционные проекты. Негативные экономические эффекты: рост цен на основные товары и услуги, затраты на развитие туристской инфраструктуры за счет местных бюджетов

Развитие рекреации помогает сохранению культурно-исторических ресурсов, сближению культур народов проживающих в области, созданию рабочих мест, улучшению качества жизни. Существуют и отрицательные социальные последствия: изменяется жизнь и традиционный быт коренных и малочисленных народов проживающих в области, появляются вредные привычки несвойственные местному населению [7, с. 174].

Результаты исследования были опубликованы в сборниках научных статей и представлены на научно-практической конференции «Современные проблемы науки туристической индустрии» г. Челябинск [3, с. 71].

Большой потенциал развития имеет рекреационный туризм, который в первую очередь представлен санаторно-курортным и профилакторным лечением, спортивно-оздоровительным отдыхом всех возрастных групп

населения. Высокий платежеспособный спрос населения, финансовые возможности многих предприятий и социальные дотации из бюджета области некоторым категориям граждан, а также выгодное географическое положение многих курортов на юге Тюменской области для потенциальных потребителей с северной части области позволяют расширять и улучшать возможности развития туризма в регионе.

Рекреация в регионе, должна развиваться так, что бы усиливать местную экономику, создавать рабочие места, учитывать особенности территории. В решении проблем, возникающих в связи с развитием рекреационного комплекса, необходима консолидация усилий всех заинтересованных сторон: региональных властей, бизнес сообщества, местных жителей, рекреантов. Следует стремиться к балансу экономических, экологических и социальных факторов, что увеличит инвестиционную привлекательность рекреационного комплекса Тюменской области в целом.

Библиографический список

1. Бакулин, В.В. География Тюменской области / В.В. Бакулин, В.В. Козин. – Екатеринбург: Средне-Уральское, 1996. – 240 с.
2. Осипов, В.А. О структуре географического пространства / В.А. Осипов // Вестник Тюменского государственного университета. Экология и природопользование. – 2010. – № 3. – С. 126–133.
3. Созонова, Е.Ю. Перспективы развития рекреации и лечебно-оздоровительного туризма в Тюменской области / Е.Ю. Созонова // Современные проблемы науки туриндустрии. Сборник научных статей: Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2015. – С. 70–76.
4. Созонова, Е.Ю. Санаторно-курортное комплекс как приоритетное направление развития туризма Тюменской области / Е.Ю. Созонова // Академический вестник ТГАМЭУП № 3. – Тюмень: ТГАМЭУП, 2013. – С. 56–61.
5. Третьякова, О.В. Социальное пространство в контексте глобального экономического кризиса / О.В. Третьякова // Кризис: гуманитарные стратегии преодоления: материалы международной научно-практической конференции молодых ученых. – Тюмень, 2009. – С. 94–98.
6. Третьякова, О.В. Санаторно-курортный комплекс в развитии туризма Тюменской области / О.В.Третьякова, Е.Ю. Созонова // Вестник ТюмГУ. Науки о Земле. – 2014. – № 4. – С. 115–120.
7. Третьякова, О.В. Устойчивое развитие рекреационного комплекса Тюменской области / О.В.Третьякова, Е.Ю. Созонова // Успехи современного естествознания. – 2016. – № 7. – С. 173–178. – <http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=36025>.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТУРИСТСКИХ КОРПОРАЦИЙ В РАЗВИТИИ МЕЖДУНАРОДНОГО СЕРВИСА

Т.С. Орлова, Т.Ю. Чикурова

Уральский государственный экономический университет,
г. Екатеринбург, Россия

В статье рассматриваются технологии управления сервисной деятельностью туристских корпораций. Отмечается, что именно корпорации в сфере международного сервиса могут быть конкурентоспособными. Они в состоянии предлагать высокий уровень обслуживания туристов. Туристские корпорации менее подвержены колебаниям мировой экономики, поскольку имеют устойчивую финансовую поддержку. Структура и технологии управления корпораций учитывают динамику мировых процессов современной экономики для оказания международных услуг.

Ключевые слова: туристские корпорации, международный сервис, технологии управления сервисной деятельностью.

THE PERFORMANCE OF THE TOURISM CORPORATIONS IN THE DEVELOPMENT OF INTERNATIONAL SERVICE

T.S. Orlova, T.U. Chikurova

Ural state economic University, Yekaterinburg, Russia

The article discusses the management service activities of tourism corporations. It is noted that the corporations in the field of international service can be competitive. They are able to offer a high level of tourist services. Tourism corporation less susceptible to fluctuations in the world economy, because they have stable financial support. Structure and management of corporations take into account the dynamics of global processes of the modern economy for the provision of international services.

Keywords: tourism corporation, international service management technology service activities.

Развитие современной сервисной экономики требует особого внимания к деятельности организаций, которые оказывают международные услуги. Значительную часть этих услуг составляют туристские услуги [1].

В туристской отрасли, как и в других отраслях народного хозяйства, крупным компаниям отводится особое место. Обусловлено это тем, что крупные организации, представленные в основном туроператорами, являются производителями туристского продукта. Как правило, крупные туристские организации создаются в форме корпораций, которые стремятся укрепить свои позиции на международном туристическом рынке, для достижения главных

целей: увеличение стоимости своих активов, максимизации прибыли, расширения доли рынка встает вопрос о необходимости и важности создания и деятельности на туристском рынке крупных туристских организаций.

Современные корпорации занимают две трети рынка мировой торговли товарами и услугами, доминируют в разработке новых технологий по управлению сервисной деятельностью. Самое большое воздействие многонациональные корпорации оказывают на интернационализацию производства и предоставления услуг.

Следует отметить, что, крупную туристскую организацию можно рассматривать как особый вид организационной структуры управления, которая берет на себя функцию координатора в туристском регионе всех взаимосвязанных фирм. Для менеджмента важно, чтобы различные функции координировались специальными организационными структурами.

В работе одного из исследователей развития туристского рынка А.Н. Яндовского, отмечено, что исследование особенностей функционирования туристских корпораций, создание их структуры, взаимодействие с другими игроками международного туристского рынка и правительствами национальных государств актуально, потому что способствует созданию конкурентоспособных отечественных корпораций, построению новых моделей и схем оказания международных услуг [2].

К тому же, туристские организации предстают туристскими посредниками и должны выполнять маркетинговые функции, заниматься реализацией готовых туристских услуг, как в стране, так и за рубежом.

Специфика туристской корпорации состоит в том, что функционально трудно выделить государственную и частную стороны их деятельности. Традиционно формированием инфраструктуры, рекламой и обслуживанием гостей занимались специальные службы управления по туризму. В настоящее время выполнение этих задач взяли на себя частные организации – туристские объединения, информационные центры, созданные в форме ООО, ПАО и ЗАО.

В связи с этим важно найти эффективную технологию управления деятельностью функциональных подразделений туристских корпораций.

Следует отметить, что технологией называется любое средство преобразования исходных материалов для получения желаемых результатов. Поскольку предметом и соответственно исходным материалом управленческого труда выступает информация, то технологию управления можно определить как комплекс методов по обработке управленческой информации с целью выработки, принятия и реализации управленческих решений по оказанию различных услуг потребителям [3].

Следовательно, технологию управления сервисной деятельности определяют как систему операций и процедур, выполняемых руководителями, специалистами в определенной последовательности с использованием необходимых для этого методов и технических средств по оказанию услуг.

К тому же технология управления состоит в обеспечении научной и функциональной взаимосвязи процессов управления с конкретными управленческими методами, способствующими реализации функций координирования. В связи с этим важно формировать стиль менеджеров, ориентированный на аналитическую и инновационную деятельность.

Представляет интерес технология управления сервисной деятельностью в виде информационного и организационного взаимодействия трех основных процессов, в рамках которых выполняются различные операции и процедуры оказания услуг:

1. Информационный процесс: поиск, сбор, передача, обработка и хранение различных видов информации об различных услугах. Здесь заняты преимущественно творческие исполнители и специалисты.

2. Логико-мыслительный или процесс выработки и принятия управленческих решений: исследование, обработка, расчеты, прогнозы, выработка решений об оказании определенных видов услуг. Здесь заняты, в основном, специалисты и руководящие работники организации.

3. Организационный процесс или организационное воздействие на объект управления для реализации управленческих решений: подбор и расстановка кадров, доведение заданий до исполнителей, оперативное планирование, организация труда, координация, контроль за оказанием услуг [4].

В современной науке существует несколько подходов к формированию управленческой технологии, в том числе и в сервисной деятельности. Так как технология управления определяется составом управленческих работ, то соответственно ее построение может осуществляться в зависимости от того, какой подход к пониманию управления взят за основу, или каким стилем управления характеризуется деятельность руководителей туристских корпораций.

Рассмотрим первый функциональный подход, в основе которого лежит понимание управления как процесса по выполнению определенных функций по оказанию услуг. Здесь технологию управления можно определить как регламентацию рациональных процедур и способов работы с информацией в процессе реализации функций управления международным сервисом. Суть функционального подхода заключается в том, что на каждом иерархическом уровне структуры управления выделяются функциональные подразделения управленческих работ, каждому из которых определен набор процедур. В дальнейшем выделяются подфункции и соответствующие им блоки процедур, доведенные до уровня операции; определяются виды документов, необходимые технические средства и др.

Такой подход к технологии процессов управления сервисной деятельностью применим для корпораций, работающих стабильно, в мало меняющейся среде. Так, в организации может существовать технология планирования, технология контроля или технология управления разработкой новой услуги, технология маркетинговых исследований и т. д.

Второй подход связан с меняющейся внешней средой – это ситуационный подход, суть которого заключается в обосновании алгоритма выбора процедуры на основе учета признаков той или иной ситуации или проблемы. При ситуационном подходе технологию управления определяют как последовательность действий по выбору целесообразных процедур и выполнению входящих в них информационных преобразований и организационных воздействий.

Важно выделить этапы управленческой технологии:

- диагноз проблемы и определение путей ее разрешения;
- выявление факторов, влияющих на решение;
- выработку и оценку альтернатив;
- разработку тактики реализации намеченных путей развития.

Третий подход к управлению связан с принятием решений, что позволяет рассматривать технологию управления сервисной деятельности как определенную последовательность действий, выполняемых при постановке целей туристской корпорации и разработке механизмов их достижения. При этом выделяют два этапа:

- выработка целей и стратегии развития турфирмы;
- формирование технологии принятия и реализации управленческих решений [5].

За последние время рост числа крупных турфирм в России и за рубежом привел к жесткой конкуренции на рынке международного туризма. Темпы и характер международной конкуренции определяется управленческими решениями в процессе роста группы транснациональных туристских фирм.

Определяя свои обязательства перед транснациональной туристской корпорацией, бизнесмены сталкиваются с целым рядом новых проблем. Если управление туристской фирмой, работающей на внутреннем рынке, достаточно сложно, то управление туристской фирмой, работающей на международном уровне, еще сложнее. Соответственно, организационные структуры и отношения, которые могут работать слаженно в условиях, принятых для туристской фирмы внутреннего рынка с ориентацией на экспорт, вскоре показывают признаки напряженности, когда управление начинает сталкиваться с проблемами.

Необходимо отметить, что нет двух международных туристских корпораций, у которых технологии управления совпадали, также нет одинаковых организационных моделей. Среди крупных туристских корпораций, вкладывающих инвестиции за рубежом, развиваются три организационные структуры:

- структура международного отдела;
- территориальная структура;
- технологическая структура [6].

Согласно первой структуре международный отдел возглавляется исполнительным менеджером, который несет ответственность перед руководством корпорации за стратегическое планирование.

Территориальный отдел возглавляет линейный менеджер, который несет полную оперативную ответственность за свои филиалы в конкретном регионе.

Технологическая структура характеризуется тем, что каждый технологический отдел возглавляется исполнительным менеджером, ответственным за определенный вид туристского продукта на всех стадиях его производства.

Зарубежная деятельность проводится в рамках корпоративной политики и стратегии. Главный офис туристской фирмы осуществляет строгий глобальный контроль над всей системой продаж и планированием, а отдельные иностранные структуры функционируют в основном как оперативные подразделения. При таком построении международная служба несет ответственность за управление зарубежными филиалами туристской фирмы, определяя минимум технологических усовершенствований по странам и усиливает проникновение в отдельные рынки. Одновременно зарубежные отделения туристской фирмы остаются достаточно гибкими в своих действиях.

Можно утверждать, что туристские корпорации на основе специфических технологий управления могут эффективно функционировать на мировом уровне и региональном.

Там, где внутренних операций во много раз больше, чем зарубежных, а руководство туристской фирмы сталкивается с трудностями, которые преследуют различные структуры внутреннего производства в их отношениях с зарубежными партнерами, формы международной службы показывают свою эффективность. Многопрофильные туристские компании имеют возможность организации международных служб по направлениям деятельности [7].

При территориальной структуре туристской организации, которая сегодня заменяет форму международной службы во многих туристских фирмах, своя страна становится просто одной из многочисленных сфер мирового рынка.

Технологическая структура возлагает транснациональную ответственность на группу функциональных подразделений. При данной структуре вся технологическая деятельность туристской фирмы в данном географическом районе координируется через территориальных специалистов, входящих в штат корпорации. Работники подразделений на корпоративном уровне обеспечивают функциональное руководство (финансы, юрисдикция, техническое обеспечение и т. п.) международными туристскими фирмами.

Анализ мелких и крупных туристских фирм показал, что в крупных фирмах более высокие требования предъявляются к проведению организациями верхнего уровня маркетинга, а такие функции, как планирование имиджа региона, формирование и координация предложения требует тщательной проработки. Такой факт является обоснованным, так как на эти функции ориентируется в своей деятельности малый бизнес.

Особо выделяются функции сервисного обслуживания.

Что касается распределения обязанностей и ответственности между различными туристскими организациями можно выделить следующие функции для каждой из них:

- функции предложения должны взять на себя организации более низкого уровня. Они имеют прямой контакт с отдельными исполнителями услуг и хорошо знают продукт. К низшему уровню относятся те организации, которые располагают всеми сооружениями и минимальным количеством аттракционов для размещения и развлечения гостей, а также необходимым для выполнения такой деятельности кадровым составом;

- функции представительства интересов должны выполняться на каждом уровне государственной структуры организациями с одинаковым географическим уровнем деятельности;

- маркетинговые функции должны выполняться в каждом регионе в зависимости от его известности, имиджа и финансовых возможностей;

- региональная организация на национальном уровне и на ближайших зарубежных рынках должна стремиться к формированию и сохранению марки;

- функцию создания и сохранения ведущего образа должны выполнять организации каждого уровня [8].

Таким образом, туристские корпорации представляют собой интегрированные структуры, которые включают большой круг предприятий сервиса, предоставляющих различные виды туристских услуг и в значительной степени монополизировали рынок, превратившись в межотраслевые производственно-хозяйственные комплексы различных смежных с туризмом отраслей. К этим отраслям в наибольшей степени можно отнести транспортные, гостиничные, банковские, страховые, шоу-бизнес и другие структуры, действующие через сеть туроператоров в различных странах мира.

В заключение следует отметить, что для решения рассмотренных проблем туристских организации в нашей стране, необходимо учесть зарубежный опыт и оценить эффективность технологии управления сервисной деятельности как конечный результат, выражающийся не только в экономии времени и затрат, но и в обеспечении устойчивости и выживаемости организаций в изменяющейся внешней среде.

Также следует обратить внимание на то, что особое место в технологии управления сегодня занимает техника управления. В туристской деятельности в настоящее время невозможно обойтись без информационных технологий с современной оргтехникой и с новейшими программами бронирования.

Несомненно, туристские корпорации занимают важное место в системе экономики страны, поскольку представляют собой органы управления и частные объединения, которые создают туристские услуги для рыночной продажи, выступают посредниками и координируют функциональную деятельность предприятий и целых регионов, способствующих развитию туризма.

Библиографический список

1. Орлова, Т.С. Рыночные инструменты в деятельности турфирм / Т.С. Орлова, Т.Ю. Чикурова. – Научный журнал «Известия УРГЭУ». – 2009. – №3 (25). – С. 36–41.
2. Яндовский, А.Н. Анализ основных сфер присутствия туристских транснациональных корпораций / А.Н. Яндовский // Научный журнал Сервис PLUS, 2012. – № 1. – С. 50–54
3. Пищулов, В.М. Менеджмент в социально-культурном сервисе и туризме: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Социально-культурный сервис и туризм» / В.М. Пищулов. – Москва: Академия, 2010. – 239 с.
4. Управление предприятием. Процессный подход. – <http://biglibrary.ru/category38/book122/>
5. Балашов, А.П. Основы менеджмента: учебное пособие / А.П. Балашов. – М.: Вузовский учебник, ИНФРА-М, 2012. – 288 с.
6. Блэйк Р.Р. Научные методы управления / Р.Р. Блэйк, Д.С. Мутон; пер. с англ. И. Ющенко. – Киев: Высшая школа, 2013. – 274 с.
7. Дафт, Л. Менеджмент / Л. Дафт; перевод с английского. – Спб.: Питер, 2012. – 863 с.
8. Данько, Т.П. Менеджмент и маркетинг, ориентированный на стоимость: учебник / Т.П. Данько, М.П. Голубев. – М.: ИНФРА-М, 2014. – 416 с.

УДК 94(470.55«17/19»)+338.48-67/8
ББК ТЗ(2Р-4Че)-7+Ч11

КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ ИСТОРИЧЕСКИХ ГОРОДОВ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Ю.А. Сыромятникова

Южно-Уральский государственный университет,
г. Челябинск, Россия

Культурное наследие является важной составляющей истории и культуры страны, которая показывает ее национальную самобытность. Культурное наследие Челябинской области становится основой для проектирования культурно-познавательных туров и экскурсий. В данной статье охарактеризована сущность понятия «культурное наследие», а также проанализировано культурное наследие исторических городов Челябинской области.

Ключевые слова: культурное наследие, исторические города Челябинской области, культурно-познавательный туризм.

THE CULTURAL HERITAGE OF HISTORIC CITIES IN CHELYABINSK REGION

Y.A. Syromiatnikova

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Cultural heritage is an important part of countrys history and culture, which shows its national identity. The cultural heritage of the Chelyabinsk region becomes the basis for the design of cultural and educational tours and excursions. This article describes the essence of the concept of «cultural heritage», and analyzes the cultural heritage of historic cities in Chelyabinsk region.

Keywords: cultural heritage, historical city in Chelyabinsk region, cultural tourism.

Понятие «культурное наследие» при всей вариативности существующих дефиниций до сих пор в полной мере не определено. Сам термин «культурное наследие» сравнительно новый. Его появление связано с принятием на XVII сессии Генеральной конференции ЮНЕСКО Конвенции ЮНЕСКО «Об охране всемирного культурного и природного наследия» 16 ноября 1972 г., где впервые приводится состав культурного наследия.

Культурное наследие включает:

- памятники – произведения архитектуры, монументальной скульптуры и живописи, элементы или структуры археологического характера, надписи, пещеры и группы элементов, которые имеют выдающуюся универсальную ценность с точки зрения истории, искусства или науки;
- ансамбли – группы изолированных или объединенных строений, архитектура, единство или связь с пейзажем которых представляют выдающуюся универсальную ценность с точки зрения истории, искусства или науки;
- достопримечательные места – произведения человека или совместные творения человека и природы, а также зоны, включая археологические достопримечательные места, представляющие выдающуюся универсальную ценность с точки зрения истории, эстетики, этнологии или антропологии [10].

При общей теоретической разработанности структуры культурного наследия (оно подразделяется на материальное и нематериальное наследие, а материальное в свою очередь делится на движимые и недвижимые объекты) на практике граница между вышеупомянутыми группами зачастую бывает размыта. В толковом словаре С.И. Ожегова, Н.Ю. Шведовой культурное наследие определяется как явление духовной жизни, быта, уклада, унаследованное, воспринятое от прежних поколений, от предшественников. В широком смысле культурное наследие – это то, что подлежит сохранению в настоящем ради возможности потребления в будущем [6].

Российская музейная энциклопедия, учитывая реалии развития музейного дела, охраны памятников природы и культуры, предлагает следующее

определение: культурное наследие – совокупность объектов культуры и природы, отражающих этапы развития общества и природы и осознаваемых социумом как ценности, подлежащие сохранению и актуализации.

Особое развитие теория «культурного наследия» получила в авторских концепциях. Так, Ю.А. Веденин, анализируя понятие культурного наследия с точки зрения современных проблем его сохранения, относит к нему «систему материальных и интеллектуально-духовных ценностей, созданных и сбереженных предыдущими поколениями и представляющих исключительную важность для сохранения культурного и природного генофонда Земли и для её дальнейшего развития» [2].

В работах Э. Баллера освещена проблема преемственности культуры и дано определение культурного наследия, под которым автор понимает в широком смысле слова «совокупность связей, отношений и результатов духовного производства прошлых исторических эпох», а в более узком – «совокупность доставшихся человечеству от прошлых эпох культурных ценностей, критически осваиваемых, развиваемых и используемых в соответствии с конкретно-историческими задачами современности, в соответствии с объективными критериями общественного прогресса».

Согласно К. Хоруженко, культурно-историческое наследие является одной из форм закрепления и передачи совокупного духовного опыта человечества.

На информационную составляющую как базовый компонент наследия обращает внимание М.Е. Кулешова. Автор рассматривает наследие как информационный потенциал, запечатленный в явлениях, событиях, материальных объектах и необходимый человечеству для своего развития, а также сохраняемый для передачи будущим поколениям» [6].

Информационно-временной аспект в определении понятия наследия подчеркивал также Д.С. Лихачев в проекте Декларации прав культуры, понимая под ним форму закрепления и передачи совокупного духовного опыта человечества [11].

Культурное наследие города – это объекты недвижимого имущества со связанными с ними произведениями живописи, скульптуры, декоративно-прикладного искусства, объектами науки и техники и другими предметами материальной культуры, а также нематериальные (обычаи верования, празднества, традиции и т. д.) и природные объекты, возникшие в ходе исторического развития и представляющие ценность с точки зрения истории, археологии, градостроительства, искусства, науки и техники, эстетики, этнологии или антропологии, социальной культуры. Кроме того, культурное наследие города – результат жизнедеятельности городского сообщества, которое создало материальное и нематериальное культурное наследие, население которого участвует в воспроизводстве материального культурного наследия, является основным носителем и транслятором нематериального культурного наследия [1].

Территория Челябинской области богата памятниками историко-культурного наследия, 764 объектам присвоен статус памятника истории и культуры, около 3000 памятников имеют археологическую ценность. Девять городов области постановлением коллегии Минкультуры РСФСР № 12 от 19.02.1990 г., коллегии Госстроя РСФСР № 3 от 28.02.1990 г. и президиума Центрального совета Всероссийского общества охраны памятников истории и культуры № 12 от 16.02.1990 г. определены как населенные пункты, имеющие объекты культурного наследия и сыгравшие важную экономическую, административно-политическую, культурную роль в истории России и региона, до 2010 г. являлись историческими городами области, а в данный момент претендующие на возвращение данного статуса: Златоуст, Касли, Верхнеуральск, Троицк, Челябинск. Кыштым, Миньяр, Магнитогорск, Миасс.

Рассматривая культурное наследие данных городов, стоит выделить три группы городов, в соответствии с периодом их основания. Первая группа – города, основанные в ходе работы Оренбургской экспедиции как линия укрепленных крепостей (Верхнеуральск, Челябинск, Троицк); вторая группа – города горнозаводской цивилизации (Касли, Златоуст, Кыштым, Миньяр и Миасс); третья группа – относительно молодые города, основанные в советский период, к этой группе относится только Магнитогорск.

Верхнеуральск – старейший город в Челябинской области, основанный в 1734 г. как пристань для организации сплава по реке Яик (Урал) провианта и стройматериалов для строительства города Оренбурга, впоследствии ставший крепостью, а в 1781 г. – городом, на долгие годы занявшим главенствующее положение в этой части Российской империи. Город расположен на берегу реки Урал на географической границе Европы и Азии.

В XVIII–XIX вв. город бурно развивался как центр торговли на Южном Урале. На Верхнеуральской ярмарке можно было купить множество самых разнообразных товаров: хлеб, скот, рыбу, соль, шерсть, ткани, чай, металл, украшения и многое другое. В годы расцвета торговли в Верхнеуральске были построены дома купцов Гогина, Рытова, братьев Голубевых, Рамеевых, Куликова, Устинова. Бывший мануфактурный магазин купца Гогина – ныне Верхнеуральская школа № 2; дом купца Устинова стал Выставочным залом Верхнеуральского краеведческого музея. В бывших магазинах братьев Голубевых и сейчас магазины верхнеуральских предпринимателей.

В городе сохранены нетронутыми не только отдельные здания, но и целые архитектурные ансамбли XIX–начала XX вв. Всего в Верхнеуральске насчитывается 51 объект культурного наследия – здания, сооружения, памятники. Все они зарегистрированы в Департаменте культурного наследия Челябинской области как памятники регионального значения.

Таким образом, на территории г. Верхнеуральск нет ни одного памятника природы или культурно-исторического памятника федерального значения, несмотря на то, что г. Верхнеуральск является старейшим городом на территории Челябинской области.

Таблица 1

Природное и культурное наследие г. Верхнеуральска

Статус памятника	Количество памятников природы на территории, шт.	Количество культурно-исторических памятников на территории, шт.	Общее количество памятников, шт.
Федерального значения	0	0	0
Регионального значения	9	71	80
Местного значения	0	0	0
Итого	9	71	80

Город Челябинск был основан в сентябре 1736 г. на реке Миасс – как сторожевая крепость на пути из Зауралья в Оренбург. С 1743 г. он был центром крупной Исетской провинции. До 1781 г. Челябинск представлял собой военное поселение, жителями которого были казаки [8].

Современный центр города – площадь Революции – свидетель многих исторических событий. Ее формирование началось в 30-х годах прошлого столетия. Прежде здесь был пустырь, называемый Южной площадью, на котором стоял деревянный цирк. Застройка площади началась в начале XX века. В 1903 г. по проекту архитектора Р.И. Карвовского было построено здание Народного дома. Это был настоящий культурный центр с самым крупным в городе театральным-концертным залом, библиотекой-читальней, чайной.

В помещении Народного дома Челябинское музыкально-драматическое общество проводило концерты, литературно-музыкальные вечера, осуществляло постановку спектаклей (в числе первых была опера П.И. Чайковского «Евгений Онегин»). В разные годы в Народном доме работали музей наглядных пособий, юношеская библиотека, первый детский сад, военный госпиталь во время русско-японской войны и др.

С 1982 г. в здании располагается Челябинский театр юных зрителей, который с 2011 года носит название Челябинского молодёжного театра.

Согласно данным перечня объектов культурного наследия, включенных в Единый государственный реестр объектов культурного наследия (памятников истории и культуры) народов Российской Федерации, расположенных на территории Челябинского городского округа Челябинской области здание Народного дома носит статус памятника федерального значения. Всего в Едином государственном реестре на территории Челябинска зарегистрировано 4 памятника истории и культуры федерального значения и 82 памятника регионального значения.

Улица Кирова, отходящая от площади Революции, – одна из старейших улиц города. Ранее здесь проходил Уфимский почтовый тракт, располагались дома именитых купцов, многочисленные купеческие лавки; многие из старинных домов позапрошлого века сохранились и по сей день. Так, бывший купеческий дом по ул. Кирова, 92 носит статус памятника федерального значения, а множество других домов XIX–XX вв. такие как кинотеатр «Знамя», магазин Валеева, магазин Стахеева, носят статус памятников регионального значения. После революции улицу нарекли Рабоче-Крестьянской, которая в начале 30-х гг. была переименована в честь С.М. Кирова. В 2004 г. пешеходной зоне Челябинска было официально присвоено название – «Кировка». Это наиболее популярная в настоящее время достопримечательность Челябинска.

В конце пешеходной части улицы Кирова находится еще один памятник федерального значения – здание пассажа Яушевых. В торговом доме размещалось три отделения: рознично-мануфактурное, оптово-мануфактурное и оптово-галантерейное. Здесь можно было приобрести самые модные товары от лучших российских и зарубежных фабрикантов. В настоящее время в здании размещается экспозиция Челябинской областной картинной галереи.

Еще одним важным историко-культурным объектом города является парк Алое поле. В 80-е годы XIX в. на месте парка располагалась Ярмарочная площадь, на которой проходили городские ярмарки. В центре площади находилась часовня, где велись богослужения в память о великом русском полководце Александре Невском. А когда в 1907 г. здесь началось строительство Александро-Невской церкви, площадь получила название Александровской. Появление названия «Алое поле» связано с событиями первой русской революции 1905–1907 гг. Осенью 1905 г. здесь состоялась демонстрация челябинских рабочих, которая была подавлена. В память о кровопролитных событиях в 1920 г. появилось название «Алое поле».

В 1950-е годы здесь была установлена «Орленок», четвертый памятник федерального значения в Челябинске. Памятник посвящен комсомольцам – героям Октябрьской революции и Гражданской войны на Урале. Памятник был построен на средства комсомольцев и молодежи Советского района Челябинска. Молодые челябинцы предложили перевести в монумент широко известную станковую скульптуру Л.Н. Головницкого «Орлёнок», которая экспонировалась на выставках в Москве, Брюсселе и Монреале – обобщенный образ героя Гражданской войны.

К числу старейших храмовых памятников Челябинска относятся храм Святой Троицы (построена в XVIII в.), церковь Александра Невского (освящена в 1911 г.).

Таким образом, можно сказать, что город Челябинск является с одной стороны, крупным промышленным центром, а с другой стороны, историческим центром со своей историей, уникальной культурой (табл. 2).

Ежегодно увеличивается количество туристов, посещающих Челябинск не только ради деловых целей, но и для знакомства с историко-культурными достопримечательностями города.

Таблица 2

Природное и культурное наследие г. Челябинска

Статус памятника	Количество памятников природы на территории, шт.	Количество культурно-исторических памятников на территории, шт.	Общее количество памятников, шт.
Федерального значения	0	4	4
Регионального значения	1	82	83
Местного значения	2	0	2
Итого	3	86	89

Троицк основан в июне 1743 г. как крепость Уйской укрепленной пограничной линии, на левом берегу р. Уй. Крепость находилась на главном караванном пути, который проходил из Азии в Европу. По указу императрицы Екатерины (ноябрь 1749 г.) в Троицке в мае 1750 г. начала работать ярмарка, которая ежегодно проходила с мая по октябрь на меновом дворе, обороты которой стремительно росли и достигали 2,5 млн. рублей в год.

Троицкая ярмарка была третьей в России по товарообороту после Нижегородской и Ирбитской. В XIX в. на главной Михайловской площади города, которая и сегодня находится в центре, купцы построили торговые ряды. Здание торговых рядов является памятником архитектуры федерального значения. Именно в это время Троицк украсили также купеческие особняки и торговые дома, которые до сих пор располагаются в центральной части города.

Постепенно торговля перемещалась в центр города со строительством гостиного двора (1866 г.), банков, торговых домов, гостиниц и общественных зданий, которые коренным образом меняют облик города. Город становится жемчужиной архитектуры на Южном Урале.

Достопримечательностью города является гостиница Башкирова, построенная по проекту А.А. Федорова в 1909 г. Здание в стиле модерн украшено колоннадой и яркими разноцветными витражами. По заказу купцов Яушевых в 1911 г. было построено здание пассажа, где в то время успешно шла торговля. И здание гостиницы, и здание пассажа имеют статус памятников истории и культуры федерального значения.

Издавна этот город называли «благочестивый Троицк», ведь здесь расположено огромное количество соборов, храмов и монастырей, а сам город окружают «обережные кресты». Многие из старинных церквей действуют и сегодня. Один из красивейших в России – Собор Святой Троицы,

расположившийся в живописном месте на берегу р. Уй, имеющий статус памятника федерального значения [9].

Троицк – это старинный и красивый город с потрясающей природой и уникальной архитектурой, которую удалось сохранить на протяжении столетий. На территории города находится 5 памятников, имеющих статус федерального, и более 40 памятников регионального значения (табл. 3).

Таблица 3

Природное и культурное наследие г. Троицка

Статус памятника	Количество памятников природы на территории, шт.	Количество культурно-исторических памятников на территории, шт.	Общее количество памятников, шт.
Федерального значения	0	5	5
Регионального значения	4	42	46
Местного значения	0	0	0
Итого	4	47	51

Горнозаводские города, основание которых происходило в XVIII в. в связи с бурным развитием промышленности на Урале, являются наиболее многочисленной группой в составе исторических городов Челябинской области.

Первым заводом, основанным на территории современной Челябинской области был Каслинский завод, прославившийся на всю Россию и даже за ее пределами своим художественным литьем из чугуна и бронзы. Для международной выставки в Париже в 1900 г. на Каслинском заводе был отлит ажурный павильон из металла, который ныне находится в Екатеринбургском музее изобразительных искусств. Одной из главных достопримечательностей г. Касли является Музей художественного литья. Это единственный в России специализированный музей художественного литья, открытый в 1963 г. Основу его составляет уникальная коллекция чугунных отливок, выполненных в XIX–XX вв. на Каслинском заводе. В экспозиции музея более 150 образцов каслинского литья, в фонде же – более десяти тысяч. Каслинский заводской госпиталь, памятник истории и культуры, образец позднего классицизма, памятник архитектуры федерального значения (с 1995 г.), построенный предположительно по проекту М.П. Малахова между 1810 и 1827 гг., когда Каслинский завод был унаследован дочерьми Л.И. Расторгуева – Е.Л. Зотовой и М.Л. Харитоновой. Таким образом, город Касли является «хранителем» уникальной техники чугунного литья и ценных историко-культурных и архитектурных памятников (табл. 4).

Таблица 4

Природное и культурное наследие г. Касли

Статус памятника	Количество памятников природы на территории, шт.	Количество культурно-исторических памятников на территории, шт.	Общее количество памятников, шт.
Федерального значения	2	2	4
Регионального значения	6	31	37
Местного значения	0	0	0
Итого	8	33	41

Следующий город – Златоуст расположен на стыке Европы и Азии. На подъезде к городу можно увидеть стелу «Европа–Азия» и одновременно побывать в двух частях света.

Златоуст основан в 1754 г., когда тульским промышленником И.П. Мосоловым были заложены железоделательный, чугунолитейный и медеплавильный заводы в месте слияния рек Ай и Тесма. Завод и поселок названы по имени византийского церковного деятеля, проповедника христианства Иоанна Златоуста, образ которого был семейной иконой семьи Мосоловых. В 1815 г. здесь была построена оружейная фабрика, на которой производилось холодное оружие; первыми мастерами завода были оружейники из немецкого города Золинген. В Златоусте работал металлург П.П. Аносов, под руководством которого была воссоздана технология производства булатной стали. Памятник российскому основоположнику учения о стали установлен на центральной площади Златоуста. В 1857 г. в городе была открыта сталелитейная фабрика, где были отлиты первые в России стальные пушки.

С начала XIX в. Златоуст – центр художественной гравюры на металле. Это ремесло первоначально зародилось как подсобное производство для украшения сабель, кортиков, шпаг; ныне золотой и серебряной насечкой украшают подарочное оружие, делают декоративные панно на стальных пластинах. Основателем этого уникального вида декоративно-прикладного искусства являлись Иван Бушуев и Иван Бояршинов. Памятник И. Бушуеву находится в верхней части привокзальной площади Златоуста. Открыт 26 декабря 1988 г. Автор памятника – златоустовский художник и скульптор В.П. Жариков.

В городе сохранился ансамбль заводских зданий первой половины XIX в., в том числе здания Оружейной фабрики (архитекторы И.И. Свизев, Ф.А. Тележников), Арсенала (архитектор А.И. Постников). В здании Арсенала с 1988 г. располагается Музей металлургического завода.

Стоит отметить, что Ансамбль заводской площади, памятник П.П. Аносову и Дом, в котором жил Аносов в 1831–1847 гг. внесены в Перечень объектов культурного наследия, включенных в Единый государственный реестр

объектов культурного наследия (памятников истории и культуры) народов Российской Федерации, расположенных на территории Златоустовского городского округа Челябинской области и носят статус памятников федерального значения (табл. 5).

Таблица 5

Природное и культурное наследие г. Златоуста

Статус памятника	Количество памятников природы на территории, шт.	Количество культурно-исторических памятников на территории, шт.	Общее количество памятников, шт.
Федерального значения	1	3	4
Регионального значения	1	46	47
Местного значения	0	0	0
Итого	2	49	51

Рождение города Кыштым неразрывно связано с династией крупных промышленников XVIII в. Демидовых. Они здесь построили два мощных завода – Нижнее-Кыштымский железоделательный и Верхне-Кыштымский чугунолитейный. Отсюда и образовались первые поселения. Официальной датой основания города считается 1757 г.

Одним из самых значимых историко-культурных памятников города считается памятник федерального значения «Усадьба заводчиков Демидовых «Белый дом». Его изображение является основой герба Кыштыма. Строительство усадьбы началось вместе со строительством Верхнекыштымского железоделательного завода [4].

Строительство усадьбы, по всей видимости, выполнено по проекту московского архитектора Матвея Казакова, который много строил для Демидовых. Если и не сам Казаков выполнил проект усадьбы, то кто-либо из его круга, использовавший работы прославленного мастера в качестве аналога. В начале XIX в. заводы покупает Л.И. Расторгуев, он перестраивает главное здание усадьбы в классическом стиле. Для реконструкции здания был приглашен архитектор М.П. Малахов. Усадьба расположена прямо в центре города на живописном берегу пруда.

В городе можно встретить и памятники индустриальной культуры конца XVIII в. Например, система гидротехнических сооружений Верхне-Кыштымского завода не имеет аналогов во всем мире. Она частично сохранилась до наших дней. Кроме того, есть возможность увидеть остатки системы плотин, прудов, каналов, водоотливного канала с затворными механизмами и подпорными стенками, арочного подземного тоннеля и другие элементы. Сохранилась также часть доменного цеха, здание управления

Кыштымского горного округа и здание механического цеха Верхне-Кыштымского железоделательного завода.

Город украшают купола прекрасных соборов XVIII–XIX вв. Первым храмом в Кыштыме является церковь «Сошествия Святого Духа на Апостолов», освященная в 1765 г. Она располагается на центральной площади города. Белоснежный Христорождественский храм – это символ города, памятник областного значения. Он величественно возвышается на самой высокой точке города. В его архитектуре прослеживается русско-византийский стиль. Церковь «Святого Николая Чудотворца» была освящена в 1896 г., сегодня в ней проходят службы.

Кыштым является городом с уникальной историей, в первую очередь, связанной с великой династией Демидовых. Благодаря им, город может по праву гордиться историко-культурными, архитектурными и техническими памятниками (табл. 6).

Таблица 6

Природное и культурное наследие г. Кыштыма

Статус памятника	Количество памятников природы на территории, шт.	Количество культурно-исторических памятников на территории, шт.	Общее количество памятников, шт.
Федерального значения	0	1	1
Регионального значения	4	8	12
Местного значения	0	0	0
Итого	4	9	13

Миньяр был основан известными симбирскими купцами и заводчиками И. Твердышевым и И. Мясниковым в 1771 г. История города началась с развития железоделательного производства. Указом Бергколлегии от 6 мая 1771 г. было разрешено строительство Миньярского завода. Сюда были завезены крепостные крестьяне из Симбирской, Нижегородской и Пензенской губерний. Это были первые жители поселка Миньяр.

Крестьянская война под предводительством Пугачева, 1773–1775 гг., задержала начало строительства Миньярского завода. Пугачевский полковник Салават Юлаев в сентябре 1773 г. сжег Симский завод, в Миньяре пострадала часть строений плотины.

Строительство Миньярского завода после «пугачевщины» возобновили и провели уже на новой основе. Корпуса цехов завода построили каменные. В 1784 г. завод пустили в работу. Начали производить железо кричным способом, под вододействующими молотами. Специализацией завода был выпуск листового железа – одного из лучших в России, с клеймом «Балашов».

С пуском в 1890 г. железной дороги, Миньяр оказался на оживленном железнодорожном пути. Улучшилась связь с губернским городом Уфой, центром России и многими заводами Урала [3].

Главная архитектурная доминанта Миньяра – Введенская церковь. Это один из немногих сохранившихся в России ротондальных храмов. Этот храм строился с 1795 по 1819 гг. Автор ее – Ефим Герасимович Малютин, зодчий школы М.Ф. Казакова. В 1929 г. храм был закрыт. Сначала в нем размещалось училище, затем его отдали под рабочий клуб. С 1970-х гг. здание стояло заброшенным. В настоящее время храм отреставрирован и является памятником архитектуры регионального значения.

Кроме церкви в городе сохранились купеческие дома Бармасовых, на заводе – лесопилка (бывшая «пильная мельница»), каменные корпуса горячепрокатных цехов, построенные еще в XVIII в. Также интересен Миньярский пруд, без которого не было бы здесь завода. Он имеет статус памятника природы, но, к сожалению, сильно обмелел и требует очистки.

Миньяр – город, сохранивший в своем облике черты классического горнозаводского поселения, памятники истории и культуры этого промежутка истории Южного Урала (табл. 7).

Последний исторический горнозаводской город – Миасс возник после открытия в долине реки Миасс месторождений медной руды. Тульский заводчик Илларион Лугинин, в ту пору владеющий уже несколькими заводами, выкупил и эти земли с целью строительства медеплавильного завода поблизости от источников сырья.

Таблица 7

Природное и культурное наследие г. Миньяр

Статус памятника	Количество памятников природы на территории, шт.	Количество культурно-исторических памятников на территории, шт.	Общее количество памятников, шт.
Федерального значения	0	0	0
Регионального значения	2	6	8
Местного значения	0	0	0
Итого	2	6	8

18 ноября 1773 г. Берг-Коллегия дала разрешение на строительство завода на реке Миасс, с тех пор эта дата отмечается как день основания Миасса. Но не медь принесла славу городу Миассу. Залежи медной руды вскоре истощились, и завод стал убыточным. Другой металл – золото – сделал Миасс известным во всем мире [7].

В первой половине XIX в. вся долина реки Миасс превратилась в огромный золотой промысел. В 1836 г. здесь разрабатывались 54 рудника и 23 золотые россыпи. В 1842 г. мастеровым Никифором Сюткиным найден один из крупнейших в мире самородков «Большой треугольник» весом 36, 21 кг. Около полувека миасская долина была главной кладовой золота России.

Старинный центр города считается одним из лучших горнозаводских ансамблей Урала. О медеплавильном заводе напоминает городская плотина пруда и строгое старинное здание с шестиколонным портиком, стоящее у плотины. Сюда приезжали выдающийся немецкий естествоиспытатель и путешественник Александр Гумбольдт, который оставил свою запись в музее, уже тогда существовавшем в Миассе.

В старой части Миасса немало памятников истории и культуры, образцов архитектуры всех стилей прошлого. Недалеко от заводской площади расположен богатый торговый центр российской глубинки XIX в., с большим количеством купеческих особняков, обилием магазинов, лавок, мастерских.

В старом Миассе одним из выдающихся памятников является особняк золотопромышленника Егора Симонова, почетного гражданина Миасса, мецената, вкладывавшего средства в строительство церковно-приходской школы, Свято-Троицкой кладбищенской церкви, ремесленной школы. В его доме располагается Краеведческий музей Миасса, один из старейших музеев области.

Ещё одним значимым местом в городе является Ильменский государственный заповедник им. В.И. Ленина, имеющий статус особо охраняемой природной территории федерального значения. Он был организован в 1920 г. и являлся одним из первых заповедников в России. Его центральная часть расположена вдоль границы города Миасса. Заповедник одно из старейших научно-исследовательских учреждений на Урале. Славу музею Ильменского заповедника принесли более 400 горных выработок. За последние два столетия Ильмены подарили миру 17 неизвестных ранее науке минералов.

Визитной карточкой Миасса, помимо Ильменского заповедника, является озеро Тургояк. Тургояк внесён в списки самых ценных озёр мира, самых красивых ландшафтов страны, а в Челябинской области – памятников природы. В озере чистейшая вода по качеству близкая к байкальской воде. Наибольший интерес представляет остров Св. Веры – комплекс культовых мегалитических объектов энеолитической эпохи, состоящий из нескольких одновременных культовых объектов различных типов и разного ритуального назначения, отражающих замкнутый цикл религиозных представлений своих строителей. Остров Веры – участник международного маршрута АЦК ЮНЕСКО «Мировое культурное достояние. Диалог культур, диалог цивилизаций»; участник программы Правительства Челябинской области «Семь чудес Южного Урала».

Несмотря на большое количество историко-культурных и архитектурных памятников на территории города, ни один из них не имеет статуса

федерального значения в Перечне объектов культурного наследия, включенных в Единый государственный реестр объектов культурного наследия (памятников истории и культуры) народов Российской Федерации (табл. 8).

Таблица 8

Природное и культурное наследие г. Миасс

Статус памятника	Количество памятников природы на территории, шт.	Количество культурно-исторических памятников на территории, шт.	Общее количество памятников, шт.
Федерального значения	1	0	1
Регионального значения	11	26	37
Местного значения	0	0	0
Итого	12	26	38

Последний город из списка исторических – Магнитогорск. Первые поселения на месте Магнитогорска были основаны в 1743 г., когда решением губернатора Оренбургской губернии И.И. Неплюева было начато строительство ряда крепостей на границе с киргиз-кайсацкой степью. В 1865 г. пограничная линия была расформирована, и посёлок Магнитный стал центром казачьей станицы, включающей в себя около десяти поселков. Возле станицы находилась гора Магнитная, где было обнаружено несметное количество богатейшей железной руды. Это открытие и положило начало строительству огромного комбината в 1929 г.

Магнитогорск был основан в июне 1929 г. на месте казачьей станицы Магнитной. Начало городу положил рабочий посёлок, появившийся на строительстве Магнитогорского металлургического комбината.

Город играл выдающуюся роль в период Великой отечественной войны. Практически каждый второй танк, каждый третий снаряд были изготовлены из металла Магнитогорска.

Сегодня Магнитогорск является одним из крупных промышленных центров России. По объему производства чугуна, стали и металлопроката Магнитогорский металлургический комбинат входит в двадчатку крупнейших сталелитейных компаний мира и неофициально именуется «металлургической столицей России».

Несмотря на то, что Магнитогорск – город относительно молодой, однако имеющий немало памятников истории и культуры, связанных, в особенности, с историей советской эпохи индустриализма.

Символом города считается Памятник Металлургу, созданный для Советского павильона на Всемирной Брюссельской выставке 1958 г. как часть композиции «Рабочий и колхозница». В 1967 г. в ознаменование 50-летия

Советской власти скульптура передана Магнитогорскому комбинату и была установлена на территории ММК. В мае 1970 г. памятник перенесли на Привокзальную площадь.

Ещё один памятник, по праву заслуживающий особого внимания – Монумент «Тыл – фронту». Являющийся первой частью триптиха, двумя другими частями которого являются «Родина-Мать» на Мамаевом Кургане в Волгограде и «Воин-освободитель» в Трептов-парке Берлина.

На площади Свердлова установлен необычный памятник – Памятник Палатка первых строителей Магнитогорска, открытый 9 мая 1966 г.

Стоит отметить, что памятник «Металлург» и монумент «Первым комсомольцам-строителям Магнитки» носят статус памятников федерального значения в Едином государственном реестре объектов культурного наследия (памятников истории и культуры) народов Российской Федерации, расположенных на территории Магнитогорского городского округа Челябинской области (табл. 9).

Таблица 9

Природное и культурное наследие г. Магнитогорска

Статус памятника	Количество памятников природы на территории, шт.	Количество культурно-исторических памятников на территории, шт.	Общее количество памятников, шт.
Федерального значения	0	2	2
Регионального значения	0	20	20
Местного значения	0	0	0
Итого	0	22	22

Таким образом, на территории Челябинской области располагается девять исторических городов, каждый из которых отражает определенную эпоху исторического развития региона от появления первого города на территории области до городов, основанных в советский период.

Для ранжирования показателей по каждому историческому городу необходимо свести все данные (табл. 10).

Таким образом, по общей сумме баллов г. Челябинск обладает наибольшим культурным наследием. Далее города расположились в следующей последовательности: г. Верхнеуральск, г. Златоуст, г. Троицк, г. Касли, г. Миасс, г. Магнитогорск, г. Кыштым, г. Миньяр. Этот показатель характеризует наличие памятников истории и культуры на территории городов, их количества и категории значения.

Культурное наследие исторических городов

№	Название города	Культурное наследие			Итого
		Федерального значения	Регионального значения	Местного значения	
1.	Челябинск	4	83	2	89
2.	Верхнеуральск	0	80	0	80
3.	Троицк	5	46	0	51
4.	Златоуст	4	47	0	51
5.	Касли	4	37	0	41
6.	Миасс	1	37	0	38
7.	Магнитогорск	2	20	0	22
8.	Кыштым	1	12	0	13
9.	Миньяр	0	8	0	8

Таким образом, можно сказать, что наличие на территории Челябинской области уникальных ансамблей культовой, промышленной и гражданской архитектуры позволяет включить наш регион в число регионов, обладающих богатым историко-культурным наследием.

Богатое культурное наследие позволяет развивать туризм в регионе. Проект туристического кластера «Синегорье», разработанный по поручению губернатора Б.А. Дубровского, вошел в федеральную целевую программу «Развитие внутреннего и въездного туризма в РФ», где занял пятое место среди 72 заявленных проектов. В кластер вошли 12 туристических объектов, среди них объекты культурного наследия исторических городов Миасса, Златоуста, Кыштыма, Челябинска и др. По замыслу властей, кластер «Синегорье» должен увеличивать приток туристов в Челябинскую область на 300 тыс. человек в год.

Библиографический список

1. Балдандоржиев, Ж.Б. Измерение культурного наследия и система сбалансированных показателей как методы стратегического планирования развития малого города / Ж.Б. Балдандоржиев // Молодой ученый. – 2011. – № 5. – С. 165–167.
2. Веденин, Ю.А. Необходимость нового подхода к культурному и природному наследию России / Ю.А. Веденин // Актуальные проблемы сохранения природного и культурного наследия: сб. науч. ст. – М.: Сигма, 1995. – С. 26–31.
3. Краткий очерк истории Миньяра. – <http://www.minyar-city.ru/city/history.php>
4. Кузнецова, Л.А. Усадьба заводчиков Демидовых «Белый дом» / Л.А. Кузнецова // Природное и культурное наследие Урала: сб. науч. ст. – Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 2005. – С. 230–233.

5. Максаковский, В.П. Всемирное культурное наследие / В.П. Максаковский. – М.: Сигма, 2002. – 269 с.
6. Мастеница, Е.Н. Деятельность по сохранению и использованию культурного наследия: основания и смыслы / Е.Н. Мастеница // Мировая политика и идейные парадигмы эпохи: сб. науч. ст. – СПб.: Изд-во СПбГУКИ, 2009. – С. 136–139.
7. Овчинникова, А.П. Истоки / А.П. Овчинникова. – Миасс: Геотур, 2005. – 217 с.
8. Потерпеева, А.И. Уклад жизни, нравы и занятия жителей Челябинской крепости / А.И. Потерпеева // Исторические чтения: Материалы научных конференций. Вып. 7–8: сб. науч. ст. – Челябинск: Центр ист.-культ. наследия, 2004. – С. 145–147.
9. Третьякова, Т.Н. Краеведение в региональном туризме: учебное пособие в 2 ч. / Т.Н. Третьякова. – Челябинск: Изд-во ФГОУ ВПО УралГУФК, 2010.
10. Конвенция ЮНЕСКО «Об охране всемирного культурного и природного наследия». – <http://whc.unesco.org/archive/convention-ru.pdf>
11. Декларации прав культуры. – <http://www.lihachev.ru/lihachev/deklaratsiya/proekt/>

УДК 338.483

КЛАССИФИКАЦИЯ СПЕЛЕОРЕСУРСОВ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Т.Н. Третьякова, М.Д. Беркутова

Южно-Уральский государственный университет,
г. Челябинск, Россия

Спелеоресурсы Челябинской области представляют определенный сегмент в совокупном туристском потенциале региона. Пещеры, как объекты туризма пользуются большой популярностью в активных видах туризма, однако классификация спелеоресурсов региона с позиций туристской привлекательности еще недостаточно представлена в научных исследованиях.

Ключевые слова: пещеры Челябинской области, туристская привлекательность, природное наследие Южного Урала.

CLASSIFICATION OF CAVINGS RESOURCES OF CHEL YABINSK OBLAST

T.N. Tretyakova, M.D. Berkutova

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Speleological of Chelyabinsk region represent a certain segment in the total tourist potential of the region. Caves as tourist sites are very popular in active kinds of tourism, however, the classification of speleological region from the point of tourist attraction is still under-represented in research

Keywords: Chelyabinsk region Caves, a tourist attraction, the natural heritage of South Ural.

Спелеотуризм на Южном Урале – очень интересный и захватывающий вид туризма. Особенностью этого туризма является экстремальность путешествия, природная и историко-культурная ценность, представленные сложностью архитектуры подземных полостей (реки, узкие щели, колодцы и завалы) и спецификой микроклимата пещер, следами древнего человека, оставившего наскальные рисунки и росписи.

Теоретические аспекты в области спелеологических исследований изложены в работах Б.А. Вахрушева, Ю.А. Долотова, О.И. Кадебской, С.Ю. Клушина, И.А. Лаврова, Ю.С. Ляхницкого, Н.Г. Максимовича, С.Б. Русакова, Н.П. Шелковской и др.

Характеристика и туристская привлекательность различных спелеоресурсов представлена в публикациях С.М. Баранова, Т.М. Белоусовой, Л. Волкова, Г.Х. Гадирзаде, Г.С. Горкочева, В.Н. Дублянского, А.С.Карицкого, А.В. Русских, В.И. Юрина, и др.

Вместе с тем в науке до сих пор не сложилась система интегративной оценки туристского потенциала спелеоресурсов с позиций их туристской привлекательности и ценности, что невозможно сделать без системного подхода к классификации спелеоресурсов региона.

Цель исследования – составить классификацию спелеоресурсов Челябинской области с позиций их туристской привлекательности.

Объект исследования – виды спелеоресурсов Челябинской области.

Предмет исследования – классификация и районирование спелеоресурсов Челябинской области для последующей оценки состояния пещер региона, как экскурсионных объектов для различных видов туризма.

Задачи исследования заключались в изучении существующих характеристик и видов пещер Челябинской области, а также в систематизации информации о спелеоресурсах Челябинской области.

Новизна исследования состоит в следующем:

– на уровне уточнения и конкретизации: в систематизации информации в понятийном поле спелеотуризма и определения понятия спелеоресурсов как

объектов туризма: «Спелеоресурсы – специфические природные объекты, выраженные в форме отдельно взятых пещер или пещерных комплексов, гротов, арочных полостей, представляющие объекты показа, научного изучения или спортивного освоения, способные удовлетворить духовные или физические потребности туристов, содействовать восстановлению рекреационных сил человека»;

Для определения понятия спелеоресурсов нами выделен аспект основных понятий туристских ресурсов и спелео-, как прикладной характеристики специфики данного вида туристских ресурсов.

В Законе РФ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» дано определение туристских ресурсов: Туристские ресурсы – природные, исторические, социально-культурные объекты, включающие объекты туристского показа, а также иные объекты, способные удовлетворить духовные потребности туристов, содействовать восстановлению и развитию их физических сил.. Спелеология (от греч. Spelaion – Пещера И ...Логия) наука, занимающаяся изучением пещер – их происхождением, морфологией, микроклиматом, водами, органическим миром, остатками материальной культуры и современным использованием [1].

На основе этих определений и изучения различных видов пещер, мы смогли дать определение «спелеоресурсов», как объектов туризма.

Спелеоресурсы – специфические природные объекты, выраженные в форме отдельно взятых пещер или пещерных комплексов, гротов, арочных полостей, представляющие объекты показа, научного изучения или спортивного освоения, способные удовлетворить духовные или физические потребности туристов, содействовать восстановлению рекреационных сил человека.

Это позволило нам определить сущность спелеотуризма.

Спелеотуризм – это путешествие по естественным подземным полостям (пещерам) и преодоление в них различных препятствий. Иногда в таком приключении используются различные специальное снаряжение (акваланги, карабины, веревки, крючья, индивидуальные страховочные системы и пр.).

Основным направлением спелеотуризма является познавательный и рекреационный. Оба вида путешествия связаны с активными способами познания и посещения пещер.

Изучение туристских ресурсов региона позволило нам систематизировать сведения о видовом разнообразии спелеоресурсов региона (табл. 1).

Большую роль для организации спелеологического туризма в различных видах и трактовках играет спелеологическое районирование, как результат выделения территорий, на которых имеются карстовые образования и пещеры, обоснованное пермскими учеными-карстоведами Н.Г. Максимовичем и К.А. Горбуновой [2, 3, 4, 5, 6, 7], что позволило нам составить таблицу спелеологического районирования территории Челябинской области (табл. 2).

Таблица 1

Виды спелеоресурсов Челябинской области

Вид спелеоресурса	Понятие	Спелеоресурсы
ПОВЕРХНОСТНЫЕ КАРСТОВЫЕ ФОРМЫ		
Кары	мелкие карстовые формы	в долинах рек Увелька (район карстового лога Казачий Стан, Увельский район) и Янгелька (Пещерный лог в Агаповском районе)
Воронки	наиболее распространенные карстовые формы	Шалашовско-Миньярском плато (Ашинский район) и Шемахинском карстовом поле (Нязепетровский район). Здесь на 1 км ² насчитывается 100 и более воронок
Карстовоэрозийные овраги, лога и суходолы	Образуются в случае линейного расположения карстовых воронок вдоль разрывных тектонических трещин в процессе растворения и размыва карстующихся пород	Казачий Стан и Жемерякский карстовый лог в Увельском районе; Пещерный и Каменный лога в Агаповском районе; суходол реки Сухая Шемаха и Козитовый овраг в Нязепетровском районе; Кургазакский, Барсучий лога и суходол реки Каменки в Саткинском районе; суходол реки Сим в Катав-Ивановском районе; Киселевский, Ериклинский, Старошалашовский лога, Широкий и Сухой доли в Ашинском районе; Провальный лог на территории Усть-Катавского городского округа
Карстовые котловины и поля –	Наиболее значительные по размерам поверхностные карстовые формы в виде обширных продолговатых замкнутых понижений	река Малый Кизил и его притоков (Аналык и Кирсы) в Магнитогорской карстовой области

<i>Карстовые озера</i>	Возникают в результате заполнения водой отрицательных форм карстового рельефа	наиболее известны крупные карстовые озера: Боровушка в Еткульском районе (площадь акватории 0,16 км²) Круглое в Красноармейском районе, в окрестностях одноименной деревни
<i>Поноры</i>	Естественные отверстия на поверхности закарстованных массивов, в зоне вертикально нисходящей циркуляции вод. Имеют вид открытых зияющих отверстий и являются неотъемлемым элементом морфологии карстового ландшафта	поноры: в русле реки Гремячей (приток реки Сухая Шемаха) в Нязепетровском районе; вдоль ручья Покровского в Кургазакском логу и в долине реки Каменки в Саткинском районе; у пещеры Верхняя Провальная яма в окрестностях города Усть-Катава; в долине реки Сим у пещеры Игнатьевской в Катав-Ивановском районе; в Широком долу в окрестностях города Аша; в Сухом долу у пещеры Комсомольской и в русле реки Ати (у поселка Сухая Атя) в Ашинском районе
<i>Карстовые ниши, навесы и гроты</i>	Разнообразные по форме и размерам углубления в обрывистых обнажениях карстующихся пород, не имеющие затемненных участков	Гроты: Большой и Малый Серпиевские (Катав-Ивановский район); Туннельный и Железнодорожный в хребте Казарменный гребень (Ашинский район), Катавские (окрестности города Усть-Катава); Бийский (окрестности села Айлино, Саткинский район); навесы Солнечная Лоджия и Зеленый у деревни Сикиязтамак (Саткинский район). Во многих гротах, открытых солнечным лучам, сухих и теплых, археологами вскрыты культурные слои и выявлены следы пребывания древних людей (Большой и Малый Серпиевские гроты, Араслановский грот на реке Уфе у села Арасланова Нязепетровского района и др.).

<i>Карстовые арки и мосты</i>	сквозные отверстия в скалистых выходах карстовых пород преим. плотного состава (известняки, доломиты, мрамор).	Каменный Мост. Он находится в междуречье Сухой Шемахи и Гремячей, близ железнодорожной станции Сказ в Нязепетровском районе; образовался в результате обрушения над речным тоннелем карстовые арки на правом берегу реки Ай в окрестностях деревни Старая Пристань (Саткинский район) и так называемая Скала-кольцо (Каменное Кольцо) на правом берегу реки Сим у села Серпиевка (Катав-Ивановский район). Большой карстовый мост образовался в результате обвала свода над пещерой Ледяной Провал в междуречье Уфы и Куказара, в 11 км от города Нязепетровска
ПОДЗЕМНЫЕ КАРСТОВЫЕ ФОРМЫ		
<i>Пещеры</i>	естественные полости в массивах, доступные для человека, имеющие не освещенных дневным светом участки с термодинамическими условиями, отличающимися от метеорологических условий на поверхности, и имеющие длину (глубину), намного превышающую ширину и высоту	Горизонтальные пещеры: коридорные, разветвленные и лабиринтовые (прямолинейные, извилистые, ветвистые, параллельные, переплетающиеся и сетевидные) Наклонные (восходящие и нисходящие с углом уклона от 15 до 60°) Вертикальные(верхние или нижние части комплексных пещер, имеющих каскадное, шахто-или спиралеобразное строение—колодцы, шахты и пропасти).

<i>Колодцы –</i>	вертикальные каналы более 1 м в поперечнике и глубиной до 20 м, доступные для человека, без каких-либо значительных расширений и ответвлений.	Таганайский и Стешкин (Ашинский район); Волкова поляна и Аратский (Катав-Ивановский район); Чернецова и Ручейный (Саткинский район); несколько небольших колодцев в Пещерном логу (Агаповский район)
<i>Шахты –</i>	вертикальные, доступные для человека, сложные по морфологии карстовые полости глубиной 20 м и более со значительными расширениями, уступами и горизонтальными ответвлениями	В пределах Западно-Уральской и Центрально-Уральской карстовых провинций: Гулевского, Еловая и Новогородная в Нязепетровском районе; Могильная, Большая Покровская яма (Шахта-47) и Малая Покровская яма (Шахта-30) в Саткинском районе; Нижняя Провальная яма на территории Усть-Катавского городского округа; Олимпийская и ЛЭП в Ашинском районе. На восточных склонах Южного Урала – шахта Южная в Агаповском районе

Таблица 2

Спелеологическое районирование территории Челябинской области

Провинции (5)	Спелеологические карстовые формы	Области (8)	Районы (13)	Спелеообъекты	Административные районы области
Западно-Уральская Более 300 пещер	Карстовые логи, воронки, понижения, просадки	Средняя	Уфимский амфитеатр	Реки Ай, Уфа, Юрюзань,	
				Шемахинская-1	Нязепетровский р-н
				Шемахинская-2	
				Шумиха - 1	Саткинский р-н
				Бурановская	Катав-Ивановский р-н
Центрально-Уральская Около 190 пещер	Погребенные карстовые воронки, пещеры, карстовые источники	Южная	Зилимо-Инзерский	Станционная	Усть-Катавский р-н
			Каратауский Инзоро-Нугушский Сулейнский	Сухая Атя	Ашинский район
				–	
				–	
				Аверкиева Яма	Саткинский р-н
		Башкирский мегаантиклинорий	Тараташско-Ямантауский	Кварцитовая (в кварцитах)	в районе г.Бакал
				Киселевская	Ашинский р-н
				Шаламановская (Комариная) (в песчанике)	Ашинский р-н, в районе г.Миньяр
				Сидеритовая (в сидеритах)	Саткинский р-н, в р-не г.Бакал
				Кольбельная (в конгломератах)	Саткинский р-н, ст.Бердяуш

Окончание табл. 2

		Уфалейско-Уралтауский антиклинорий	Уфалейский	–		
				Александровская		Катав-Ивановский р-н
				Каменная балка		Катав-Ивановский р-н
				Зюраткульская-1		Саткинский р-н
Тагило-Магнитогорская Около 40 пещер	Карстовые воронки, логи	Магнитогорская	Кизильский	Южная		Агаповский р-н
				Грязнушинская		Кизильский р-н
Восточно-Уральская Около 50 пещер	Современные и погребенные карстовые воронки и депрессии.	Сысертско-Ильменогорская	Сысертский (17 пещер и гротов волнообразующего происхождения)	Шайтан-Камень		оз.Иткуль
				Сугомакская (в мраморах)		Кыштымский р-н
				Большой Савельев Грот		Ильменский заповедник
				Пугачевский грот		оз.Тургояк
			Вишневогорско-Ильменогорский	3 грота-Крутики-1,2,3 волноприбойного происхождения		оз.Тургояк
				Кисегачская		оз.Большой Кисегач
				Пещера И.Лепехина (Зотинская)		Каслинский р-н
				Казацкий стан		Увельский р-н
Притон						
Зауральская	Карстовые логи и озера, воронки, понижения и просадки	Копейско-Брединская	Увельский 30 пещер	Большой Жемеряк		Троицкий р-н, р.Уй
				Пугачевская		

Библиографический список

1. Белоусова, Т.М. Тайны затерянных подземелий / Т.М. Белоусова. – М.: Астрель, 2009. – 541 с.
2. Горбунова, К.А. Особенности гипсового карста / К.А. Горбунова. – Пермь: Перм. кн. изд-во. – 1965. – 120 с.
3. Горбунова, К.А. Спелеология / К. А. Горбунова // Горная энциклопедия. – М., 1991. – Т. 5. – С. 52–53.
4. Горбунова, К.А. Опыт типологического районирования карста на территории СССР / К.А. Горбунова, Н.Г. Максимович // Картографирование и районирование карста в связи с освоением территорий: тез докл. 4-го Всесоюз. карстово-спелеолог. совещ. Владивосток, 1986. – С. 29–30.
5. Gorbunova, K.A. Typological zonation of karst in the USSR / K.A. Gorbunova, N.G. Maximovich // Communication 9 Congress Int. de Espeleologic. –Barselona, 1986. – Vol. 1. – P. 191–193.
6. Горбунова К.А. В мире карста и пещер / К.А. Горбунова, Н.Г. Максимович. – Пермь: Изд-во ТГУ, 1991. – 120 с.
7. Горбунова К. А., Максимович Н. Г. Тектоническая зональность карста / К.А. Горбунова, Н.Г. Максимович // Proceeding of the XI Int. congress of Speleology. – Beijing, China, – 1993. –P. 10.

**ИННОВАЦИИ В СПОРТЕ,
ТУРИЗМЕ И ОБРАЗОВАНИИ
icISTIS 2016**

Материалы I Международной конференции
8–10 декабря 2016 года, Челябинск

Под редакцией В.В. Эрлиха, А.П. Исаева, А.И. Федорова

Техн. редактор А.В. Миних

Издательский центр Южно-Уральского государственного университета

Подписано в печать 02.12.2016. Формат 60×84 1/16. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 13,25. Тираж 100 экз. Заказ 429/456.

Отпечатано в типографии Издательского центра ЮУрГУ.
454080, г. Челябинск, пр. им. В.И. Ленина, 76.

