

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ЧЕЛЯБИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



**СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
современное состояние и перспективы развития**

*СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
РЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ*



29 марта 2017 г.

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ЧЕЛЯБИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

**СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ РЕГИОНАЛЬНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
(29 марта 2017 г.)

Челябинск
2017

УДК 378+377+796
ББК 74.48+74.47+75
С 75

Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: Материалы региональной научно-практической конференции (29 марта 2017 года) / Под ред. М. В. Габова – Челябинск: УралГУФК, 2017. – 364 с.

Сборник научных трудов содержит материалы научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов, студентов высших и средних учебных заведений, работников физкультурных и спортивных учреждений, научных работников, тренеров-преподавателей, административно-управленческого персонала министерств, управлений, комитетов, клубов по физической культуре спорту и туризму Российской Федерации, Украины, Узбекистана, Белоруссии.

Все права на данное издание защищены. При перепечатке ссылка обязательна. Ответственность за смысловое содержание и ошибки несут авторы. Тексты отпечатаны с авторских электронных вариантов. В материалах сохранено авторское изложение и выполнено только необходимое редактирование.

© Уральский государственный университет физической культуры, 2017

© Коллектив авторов, 2017

1. ПОДГОТОВКА КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ДИНАМИКА РАВНОВЕСИЯ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК 6-10 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Безносикова Е.В.

Томский государственный университет, Томск, Россия

Ключевые слова: равновесие, «ласточка», «пассе», абсолютное изменение, темп роста, прирост (базисный, цепной).

Актуальность. Художественная гимнастика – сложно-координированный вид спорта. Особенностью мастерства в художественной гимнастике является овладение сложной и тонкой координацией движения, умение передавать не только общий характер движения, но и его детали [5].

В художественной гимнастике физическая подготовка направлена на гармоничное развитие всех двигательных качеств. Однако большее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости и координационным способностям [3].

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие [4]. В художественной гимнастике координационные способности очень специфичны, они характеризуются как, чувство ритма, расслабление мышц, ориентирование в пространстве, двигательное комбинирование, овладение движений с гимнастическими предметами и способность к сохранению равновесия.

Рост спортивного мастерства в художественной гимнастике в значительной мере зависит от деятельности вестибулярного анализатора. Наряду с двигательными и зрительными анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия [2].

Наблюдения показывают, что гимнастки, у которых не достаточно хорошо развит вестибулярный анализатор, обычно с трудом осваивают программный материал, они испытывают затруднения в освоении вращательных движений и сохранения равновесия.

Способность сохранять устойчивость позы (равновесие) в тех, либо иных положениях тела или по ходу выполнения движений с высокой амплитудой является необходимым элементом соревновательной программы, как юных гимнасток, так и спортсменок высокого класса без которых невозможно будет добиться высоких результатов в соревновательной деятельности [1].

Объект исследования: юные спортсменки, занимающиеся художественной гимнастикой.

Предмет исследования: показатели, характеризующие степень развития способности к сохранению равновесия юных гимнасток-художниц в динамике.

Цель исследования: определить динамику развития равновесия и выявить наибольший прирост исследуемых показателей юных гимнасток 6-10 лет, специализирующихся в художественной гимнастике.

Методы исследования. Анализ литературных источников, тестирование двигательных качеств гимнасток.

Организация исследования. Проведение комплексных исследований проводилось на базе ДЮСШ № 15 по художественной гимнастике г. Томска.

Результаты комплексного исследования юных гимнасток со статистической обработкой данных позволили разработать нормативы и модельные характеристики оценки равновесия юных спортсменок специализирующихся в художественной гимнастике и выявить максимальный прирост показателей.

В табл. 1, 2 представлены нормативы показателей, характеризующие степень развития равновесия спортсменок. Программа обследования включала следующие тесты (равновесие «Ласточка» на правой (левой) ноге, равновесие «Пассе»).

С возрастом такой показатель двигательных качеств юных гимнасток, как равновесие, которому придается большое значение в тренировке спортсменок, изменяется (рис. 1). Способность сохранять равновесие входит в структуру координационных способностей, уровень развития которых определяет, в частности, качество развития вестибулярной устойчивости посредством теста «Равновесие – «Ласточка» на левой (правой)».

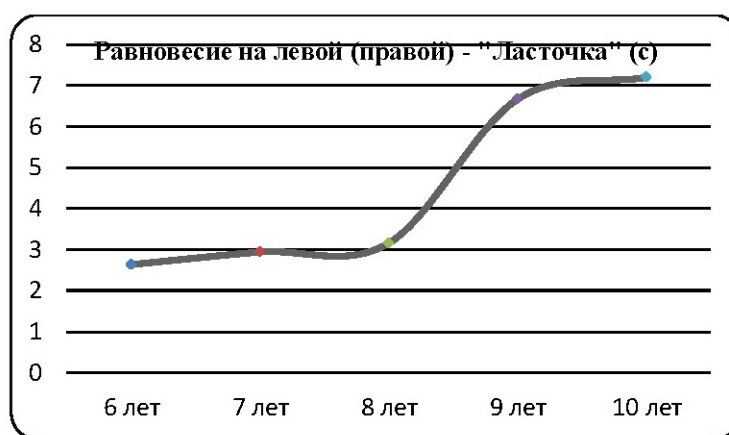


Рисунок 1 – Динамика показателей теста «Ласточка» у гимнасток-художниц 6-10 лет

Шесть лет – начальный уровень, обозначился результатом 5,27 с (табл. 1) в тесте испытаний на вестибулярную устойчивость.

Таблица 1 – Показатели, определяющие тенденцию динамики теста «равновесие на левой (правой)» – «ласточка», у гимнасток-художниц 6-10 лет (с)

Возраст	Уровни ряда	Абсолютное изменение (базисное)	Абсолютное изменение (цепное)	Темп роста (базисный) %	Темп роста (цепной) %	Прирост (базисный) %	Прирост (цепной) %	P
6	2,6							
7	2,9	0,30	0,30	111,56	111,56	11,56	11,56	P > 0,05
8	3,2	0,52	0,22	119,78	107,37	19,78	7,37	P > 0,05
9	6,7	4,03	3,51	252,87	211,11	152,87	111,11	P < 0,001
10	7,2	4,56	0,53	273,10	108,00	173,10	8,00	P > 0,05
Среднее			1,14		134,51		34,51	

Показанное ими время в этом тесте в 7 лет составляет 2,9 с. Как можно заметить, это на 0,3 с больше предшествующего года. Обращаясь к показателям прироста видно, что данное изменение составляет 11,56 %.

Ориентируясь на этот показатель, замечаем, что следующий год (8 лет) показывает похожий прирост – 7,37 %. Это изменение равно 0,52 с по сравнению с показателями гимнасток 7-ми лет и составляет 3,2 с. На рис. 7 показано, что с 7-ми до 8-ми лет нет существенных изменений.

Время цепного изменения составляет всего 0,22 с. Это на 7,37% больше показателя предыдущего года. В среднем результат, показанный гимнастками в этом возрасте, равен 3,2 с.

Следующий год занятий уже заметнее влияет на развитие вестибулярной устойчивости и результат увеличивается к 9-ти годам на 111,11%, т.е. изменение составляет 3,51 с. В итоге гимнастки в 9 лет показывают результат 6,7 с, который на 4,03 с больше исходного.

И в следующий промежуток времени от 9-ти до 10-ти лет отмечается незначительное улучшение рассматриваемого показателя на 8,0%, или на 0,53 с. В итоге гимнастки в 10 лет показывают результат 7,2 с, который на 4,56 с больше исходного. Таким образом, за весь рассматриваемый период прирост показателя в данном тесте составляет 173,1%, что ведет к улучшению результата в 2,7 раза. И особо здесь следует отметить тот факт, что наиболее интенсивный прирост данного показателя отмечается в возрасте от 8-ми до 10-ти лет.

Динамика изменения результатов в другом тесте: «равновесие – пассе», приведена на рисунке 2.

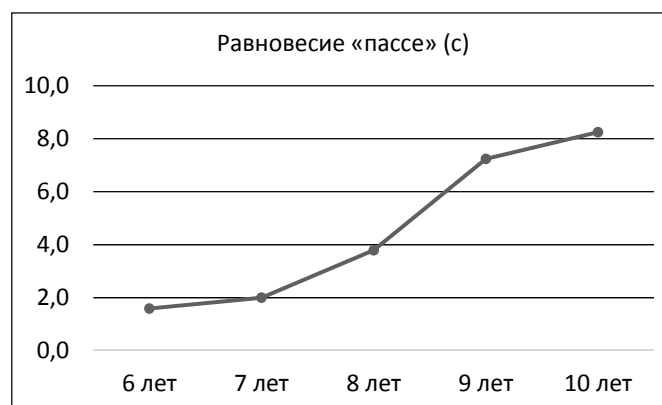


Рисунок 2 – Динамика показателей теста «равновесие – пассе» у гимнасток-художниц 6-10 лет

В 6 лет задание в тесте выполняется гимнастками в течение 1,6 с, а через год изменение составляет 0,41 с ($P > 0,05$) и результат равен 2,0 с. По абсолютному значению изменение составляет 25,71% и равен 125,71% от уровня предыдущего года (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели, определяющие тенденцию динамики в тесте «равновесие – пассе» у гимнасток-художниц 6-10 лет (с)

Возраст	Уровни ряда	Абсолютное изменение (базисное)	Абсолютное изменение (цепное)	Темп роста (базисный) %	Темп роста (цепной) %	Прирост (базисный) %	Прирост (цепной) %	P
6	1,6							
7	2,0	0,41	0,41	125,71	125,71	25,71	25,71	$P > 0,05$
8	3,8	2,20	1,79	238,20	189,47	138,20	89,47	$P < 0,001$
9	7,2	5,65	3,45	454,97	191,01	354,97	91,01	$P < 0,001$
10	8,3	6,66	1,01	518,57	113,98	418,57	13,98	$P > 0,05$
Среднее			1,66		155,04		55,04	

К 8-ми годам наблюдается еще большее улучшение результата. Время выполнения задания увеличивается на 1,79 с и результат составляет 3,8 с. Следующие два года также характерны улучшением показанного времени. Из них промежуток от 8-ми до 9-ти лет характеризуется наибольшим темпом цепного прироста и составляет 91,01% ($P < 0,001$). И время последующего года (от 9-ти до 10-ти лет) имеет наименее выраженный недостоверный характер прироста результата (13,98%) при $P > 0,05$.

В заключение можно сказать, что с возрастом уровень развития равновесия у юных гимнасток-художниц неуклонно повышается. В возрастном периоде от 6-ти до 10-ти лет способность к сохранению равновесия в тесте «Ласточка» увеличивается на 173,1%, что ведет к улучшению результата в 2,7 раза. Также следует отметить тот факт, что наиболее интенсивный прирост данного показателя отмечается в возрасте от 8-ми до 10-ти лет. По результатам теста равновесие «Пассе» можно от-

метить, что промежуток от 8-ми до 9-ти лет характеризуется наибольшим темпом цепного прироста и составляет 91,01% ($P < 0,001$).

Для тренеров очень важно не упустить этапы наиболее выраженной динамики изменения равновесия у юных гимнасток-художниц (возраст от 8-ми до 9-ти лет) и основываясь на выявленных закономерностях своевременно и целенаправленно применять средства и методы развития способности к сохранению равновесия.

Список литературы

1. Загrevский В.О. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор управления тренировочным процессом юных гимнастов: дис. ... канд. пед. наук / В.О. Загrevский. – Омск, 1999. – С. 174–192.

2. Крайждан О.М. Методика формирования координационных способностей на этапе начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике / О.М. Крайждан // В сборнике: Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму. – 2016. – С. 230–234.

3. Художественная гимнастика: Учебник. / Под ред. Л.А. Карпенко. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – С. 165–175, 257–267.

4. Царькова Н.И. Управление тренировочными нагрузками спортсменов высших разрядов в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук / Царькова Н.И.; ГЦОЛИФК. – М., 1979. – С. 176–184.

5. Шишкарёва, Ю.Н., Художественная гимнастика. /Ю.Н. Шишкарёва, Л.П. Орлов: уч.пособ. для секций коллективов физической культуры. – 1954. – С. 400–406.

ИЗУЧЕНИЕ ПРОИСХОЖДЕНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ ФАМИЛИЙ В РУССКОМ ЯЗЫКЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

Ермохина Е. В., Смирнова Л. С.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: фамилия, происхождение, русский язык.

Актуальность. Каждый день нам приходится слышать, читать, произносить, писать десятки фамилий друзей, родственников, знакомых, товарищей.

Фамилии записаны в паспортах, в свидетельствах о рождении, в других документах. Но не все задумываются над происхождением или возрастом своей фамилии.

Исследовательская работа «Происхождение и употребление фамилий в русском языке» позволяет обратиться к истокам возникновения фамилий, проанализировать, какие фамилии и как живут в языке в наше время.

Целью работы является изучение литературы по данной теме, составление классификации фамилий с точки зрения их возникновения и значения, на примере собственных исследований, определение частотности употребления фамилий в современном русском языке.

Фамилия – это ниточка, которая связывает прошлое с будущим, одно поколение с другим.

Слово «фамилия» нерусское по происхождению. В Древнем Риме familia – семья, в состав которой, кроме родственников, входили и рабы. Из латинского языка это слово пришло во многие современные европейские языки с тем же значением – семья: Family – в английском, Familie – в немецком, Famille – во французском. Видимо, в XVIII веке это слово с таким же значением появилось и в русском языке.

Учёные считают, что первые русские фамилии появились уже в XIV веке, это подтверждают тексты духовных и берестяных грамот. К XVII веку фамилии получили широкое распространение.

Фамилии, образованные от имен собственных.

Распознать многие христианские имена, дошедшие до нас в корнях фамилий, в наши дни стало трудно.

Во-первых, круг используемых «живых» личных имён, почерпнутых из святцев, к началу XX века заметно сузился; многие имена, популярные в старину, к нашему времени оказались основательно забыты.

Во-вторых, многие заимствованные имена подвергались в русском языке такому изменению, что подчас стали неузнаваемыми, даже если «исходное» имя нам известно и памятно.

В-третьих, всем нам известно, что личные имена употребляются в полных и уменьшительных формах. Например, полное имя Иван, уменьшительное – Ваня; полное – Надежда, уменьшительное – Надя.

Фамилии, образованные от названия внешности и характера человека.

Как мы называем сегодня светловолосого человека? Блондином, белокурым. В старину обозначений было больше. Об этом говорят фамилии: Беляков, Белянов, Беляев. Черноволосых и смуглых людей звали Черняками, Чернышами, Чернятами.

От слов, обозначающих те или иные черты характера, также произошли многие широко распространенные фамилии. Сейчас мы не назовём молчаливого человека молчуном, а чистоплотного – чистяком; фа-

мии Молчанов и Чистяков убеждают нас, что раньше такие слова существовали.

Фамилии, образованные от названия рода занятий человека.

В старину человека не редко называли и по роду его занятий. Об этом свидетельствуют десятки современных русских фамилий. Из представителей этого рода фамилий больше всего у нас, пожалуй, Кузнецовых, Мельниковых и Рыбаковых.

Фамилии, образованные от названий и прозвищ пришельцев, выходцев из других мест.

Заметное число русских фамилий происходит названий и прозвищ пришельцев, выходцев из других мест. Естественно, что любой пришелец первой время рассматривался старожилами прежде всего как «чужой», «не свой», и это качественно заслоняло все остальное.

Однако не всем пришельцам старожилы давали столь общие прозвища. Чаще прозвища закрепляли названия места, откуда пришелец, его родной край или национальность.

Фамилии, образованные по месту жительства, владений предков.

Гораздо раньше возникли многие дворянские фамилии. У дворян фамилии показывали не только, где жили, но и чем владели предки.

Фамилии, образованные по смежности и сходству с животными и растениями.

Очень многим людям прошлых веков давали имена и прозвища, почерпнутые из богатейшей русской флоры и фауны. Современные фамилии хранят в себе сотни названий животных (как домашних, так и диких), птиц, рыб, насекомых, растений.

Большинство фамилий этого типа столь привычно и наглядно, что не требует объяснений. Наши предки, придумывая человеку имя или прозвище, охотно обращались к названиям местных животных и растений, то есть к тому, что их окружало, с чем постоянно приходилось общаться, что кормило и помогало или с чем приходилось бороться и подчинять себе.

Кличка такого рода к человеку приставала либо по сходству, либо по смежности.

«Домашние» фамилии.

Для историка старого русского быта многие русские фамилии – богатый клад. По ним можно дополнить представление о пище, одежде, орудия труда, домашней утвари русского человека давно прошедших лет.

«Церковные» фамилии.

В XIX веке складывались фамилии русского духовенства. Среди них много искусственно образованных от различных слов не только русского, но и церковно-славянского, латинского, греческого и других языков.

Значительную группу представляют фамилии, образованные от названий церквей и церковных праздников.

Церковная фамилия не всегда означает наличие предка-священнослужителя. Окончивший духовную семинарию не обязан был подстригаться в дьяконы и священники. Юноша мог и вовсе не окончить семинарии – уйти добровольно или быть исключённым; уходя же, уносил свою новую фамилию. Окончившие семинарию молодые люди, даже с отличием, часто избирали вполне светскую карьеру: шли в университеты, становились учителями, лекарями, чиновниками торговцами, военными. Вот почему людей с фамилией церковного происхождения в несколько раз больше, чем потомков служителей православной церкви.

«Дворянские» фамилии.

В 1860-е годы после отмены крепостного права сотни тысяч крестьян, остававшихся без земли, потянули в поисках работы в города. Чтобы переменить место жительства и наняться на работу, нужно было обзавестись паспортом. А в паспорте имелась графа – «фамилия». Что это такое крестьянин обычно и понятия не имел. Крестьянин вспоминал фамилию своего недавнего владельца: «Оболенские мы, батюшка», или «Шереметьевых человек». Чтобы не ломать себе голову, писарь так и записывал вчерашнего раба – барской фамилией. Так появились на Руси крестьяне и рабочие с чужими аристократическими фамилиями.

Что касается «барских» фамилий, то к ним можно отнести не только подлинные фамилии душевладельцев. Есть, так сказать, и нарицательные «барские» фамилии.

Таким образом, исследовав литературу по данной теме, можно сделать вывод: источники происхождения русских фамилий очень разнообразны, наибольшее количество фамилий в русском языке возникло от имён собственных, от названия людей по роду их занятий и особенностей внешности и характера.

Употребление фамилий в современном русском языке.

Исследование происхождения фамилий студентов 1 курса Челябинского колледжа физической культуры.

Проведённые исследования позволили сделать вывод, что фамилии учащихся разнообразны по своему происхождению:

- 1) Фамилии, образованные от имён собственных – 14;
- 2) Фамилии, отражающие особенности внешности и характера – 3;
- 3) Фамилии, связанные с родом занятий – 2;
- 4) «Дворянские» фамилии – 2;
- 5) Фамилии, образованные по смежности и сходству с животными и растениями – 2;
- 6) «Церковные» фамилии – 1;

7) «Домашние» фамилии – нет;

8) Фамилии, образованные по названию места жительства, владения предков – нет;

9) Фамилии, образованные от названий и прозвищ пришельцев из других мест – нет.

Многие ли студенты задумываются над значением и происхождением своей фамилии? Было опрошено 52 студента 1 курса колледжа физической культуры. Анкетные данные позволили сделать следующие выводы:

Основная часть учащихся не задумывалась над значением своей фамилии и не знает её происхождения, многие не знают значения фамилии, но хотели бы его узнать, лишь небольшая часть опрошенных знает историю возникновения своей фамилии.

Будущее русских фамилий не обещает решительных перемен. Очевидно, и через сто лет, и через двести лет люди будут носить в основном те же фамилии, что и сейчас. Замена фамилии будет происходить в большей мере в связи с изменением семейного статуса, в меньшей мере – в связи с неблагозвучием.

Выводы. Анализ использованного в работе материала позволил выявить следующее:

1) Фамилии в русском языке возникли давно (XIV – XVII века), до сих пор точное время появления не установлено, образование фамилий шло разными путями;

2) Самой многочисленной группой фамилий в современном русском языке является группа фамилий, образованных от имён (что подтверждается результатами исследования);

3) В языке сохраняется тенденция замены неблагозвучных фамилий на фамилии благозвучные;

4) Данные анкетирования позволяют сделать вывод, что учащиеся в большинстве своём не хотят знать историю фамилии, семьи, своё родословное древо, историю страны;

5) Тема мало изучена, до сих пор точно неизвестно, сколько русских фамилий в языке, мало литературы и справочников по данной теме, в стране нет фамильных клубов, которые помогли бы изучить историю семьи, фамилии.

Список литературы

1. Горбаневский М. «В мире имён и названий», Издательство «Знание», Москва, 1987 г.

2. Полякова Е. Н. «Из истории русских имён и фамилий», Издательство «Просвещение», Москва, 1975 г.

3. Суперанская А. В., Суслова А. В., «Современные русские фамилии», Издательство «Наука», Москва, 1984 г.

4. Суперанская А. В., Суслова А. В. , «О русских именах», Издательство «Лениздат», Ленинград, 1991 г.

КОМПЬЮТЕРНАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПАРАМЕТРОВ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Загrevский В.И.^{1,2}, Загrevский О.И.¹, Иванчиков Н.В.³

¹Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия

²Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь

³Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь, Могилев, Беларусь

Ключевые слова: контроль, компьютерная графика, спортивные упражнения, биомеханические характеристики, методы отображения.

Актуальность. Биомеханический контроль технического мастерства спортсменов, осуществляемый с использованием средств компьютерной техники, предопределяет педагогическую коррекцию методики обучения на основе данных о параметрах биомеханических характеристик изучаемого спортивного упражнения [1; 2]. Графическое представление вычисленных значений кинематических и динамических характеристик упражнений на экране монитора – основа для создания визуального динамического образа изменчивости параметров биомеханических характеристик. Оперативный биомеханический контроль с графической поддержкой результатов обработки биомеханической информации о структуре двигательного действия требует разработки многих аспектов компьютерного представления, как вводимой, так и выводимой информации.

Одной из таких проблем является автоматизированный учет соответствия области рассчитываемой информации (математические, или мировые координаты) и области окна вывода (ОВ) на экране монитора (компьютерные, или экранные координаты). Автоматизированный учет компьютером соответствия областей вводимой и выводимой информации позволит автоматизировать процесс построения графиков с произвольными значениями мировых и экранных координат, с предварительно заданными точками расположения математической системы координат в экранной системе координат и изменяемыми размерами ОВ (сжатие или расширение графика).

Цель работы. Разработать модуль компьютерной программы на базе VB.Net с автоматизированным построением и выводом графической информации о биомеханической структуре спортивного упражнения.

Результаты и их обсуждение. Результат выполненного исследования представлен по трем направлениям:

1. Анализ литературных источников.
2. Математическое представление (формализация) предметной области исследования.
3. Результат работы разработанного модуля компьютерной программы.

Анализ литературных источников. Выбор алгоритмического языка программирования на базе VB.Net обусловлен сложившейся в мировой практике программирования разработкой классических Windows Forms приложений .Net под управлением Windows с использованием языков программирования C#, VB или C++. В этой связи в качестве алгоритмического языка программирования мы избрали Visual Basic 2010 Express, как языка, имеющегося в свободном распространении в сети интернет и поддерживаемого платформами Visual Studio 2010, Visual Studio 2013.

Разработка графического интерфейса компьютерной программы, связана с необходимостью применения нескольких систем координат, в которых будут изображаться параметры входных или выходных данных или визуализироваться объекты исследования. Обычно с этой целью используются две системы координат [3; 4]: экранная и мировая.

Математическое представление (формализация) предметной области исследования. При выводе изображения на экран монитора используется экранная система координат. Ее особенность заключается в том, что начало экранной системы координат расположено в левом верхнем углу монитора. Горизонтальная ось числовой оси экранной системы координат направлена вправо и принимается за положительное направление оси Ox декартовой системы координат (ДСК). Вертикальная ось числовой оси экранной системы координат направлена вниз и принимается за положительное направление оси Oy ДСК (рис. 1-А).

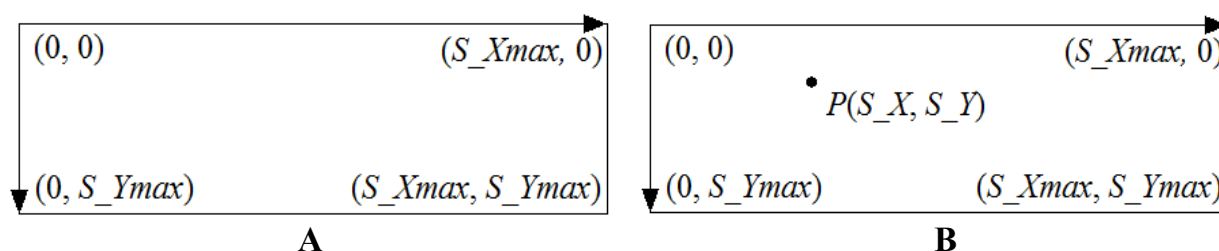


Рисунок 1 – Направления числовой оси (А) и координаты точки (В) $P(x,y) = P(S_X, S_Y)$ в экранной системе координат компьютерной ДСК

Экранная система координат (СК) связана с физическими параметрами монитора и для ее области определения введем обозначения:

- S_X – координата точки $P(x,y)$ в экранной системе координат по оси Ox ;
- S_Xmax – максимальная ширина экрана ($0 \leq S_X \leq S_Xmax$);
- S_Y – координата точки $P(x,y)$ в экранной системе координат по оси Oy ;
- S_Ymax – максимальная высота экрана ($0 \leq S_Y \leq S_Ymax$);

Переменные S_Xmax и S_Ymax определяют параметры экранной системы координат. Координата точки $P(x, y)$ в экранной системе координат определяется координатами пикселя, расположенного на пересечении строки (номер строки S_X) и столбца (номер столбца S_Y).

Математическая система координат является независимой от экранной СК и представляет собой ДСК (x, y) с параметрами:

- x – координата точки $P(x, y)$ в математической ДСК по оси Ox ;
- y – координата точки $P(x, y)$ в математической ДСК по оси Oy ;
- $Xmax$ – максимальная величина аргумента данных, представленных по оси Ox в математической СК;

$Xmin$ – минимальная величина аргумента данных, представленных по оси Ox в математической СК;

$Ymax$ – максимальная величина данных, представленных по оси Oy в математической СК;

$Ymin$ – минимальная величина данных, представленных по оси Oy в математической СК.

Параметры переменных в математической СК связаны соотношениями

$$Xmin < x < Xmax, Ymin < y < Ymax. \quad (1)$$

Ставится задача: отобразить текущие изменения, происходящие с координатами точки $P(x,y)$ в математической СК, спроецировав их на плоскость экранной СК. Рассмотрим решение задачи в соответствии с [5].

Допустим область математической СК полностью покрывает область экранной СК. В этом случае между мировыми координатами точки $P(x,y)$ с компонентами области ее изменения ($Xmin, Xmax, Ymin, Ymax$) и экранными координатами $P(S_X, S_Y)$ с компонентами $(0, S_Xmax, 0, S_Ymax)$ существует аналитическая связь

$$S_X = S_Xmax \frac{x - Xmin}{Xmax - Xmin}, \quad S_Y = S_Ymax \frac{y - Ymin}{Ymax - Ymin} \quad (2)$$

Пусть область экранной системы координат определяется во время загрузки программы. К этому варианту работы системы во время загрузки можно записать следующий код программы

```

Public Class Form1
    Dim ScreenWidth, ScreenHeight As Integer
    Dim S_Xmax, S_Xmin, S_Ymax, S_Ymin, S_X, S_Y As Integer
    Dim Xmax, Xmin, Ymax, Ymin, X, Y As Double
    Private Sub Form1_Load(ByVal sender As System.Object, ByVal e As System.EventArgs) _
Handles MyBase.Load
        WindowState = FormWindowState.Maximized 'устанавливается макс. размер экрана
        Me.SetStyle(ControlStyles.AllPaintingInWmPaint, True) 'предотвращает мерцание экрана
        Me.SetStyle(ControlStyles.OptimizedDoubleBuffer, True) 'во время перерисовки
        ScreenWidth = Screen.PrimaryScreen.WorkingArea.Width 'ширина экрана компьютера
        ScreenHeight = Screen.PrimaryScreen.WorkingArea.Height 'высота экрана компьютера
        S_Xmax = ScreenWidth
        S_Ymax = ScreenHeight
        'S_X = S_Xmax * ((X - Xmin) / (Xmax - Xmin)) 'заремированное уравнение 2
        'S_Y = S_Ymax * (1 - ((Y - Ymin) / (Ymax - Ymin))) 'заремированное уравнение 2
    End Sub
End Class

```

Значения $Xmin$, $Xmax$, $Ymin$, $Ymax$, x вычисляются как данные изменения анализируемой функции в процессе работы программы. Данные о преобразовании значений x , y из математической СК в значения в S_X , S_Y экранной СК, извлекаются из формул преобразования математических координат в экранные в соответствии с кодом программы:

$$S_X = S_{Xmax} * ((x - Xmin) / (Xmax - Xmin)) \text{ 'заремированное уравнение 2 – ось } O_x.$$

$$S_Y = S_{Ymax} * (1 - ((y - Ymin) / (Ymax - Ymin))) \text{ 'заремированное уравнение 2 – ось } O_y.$$

Результат работы разработанного модуля компьютерной программы. Вычислительные эксперименты показали высокую степень работоспособности программного модуля в автоматизации расчетных процедур преобразования математических координат функции в экранные координаты, необходимые для прорисовки функции на экране монитора. Ниже, на рисунках 2, 3, 4 приведены варианты расположения ОВ расчетных показателей, не связанные с жесткой фиксацией координат расположения и размерами ОВ. Исходные данные по аргументу (x) и функции (y) представлены в виде списка:

```

x = New Double() {0, 100, 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800, 900} 'Список X
y = New Double() {0, 60, 100, 40, -120, -200, -180, -60, 40, 140} 'Список Y

```

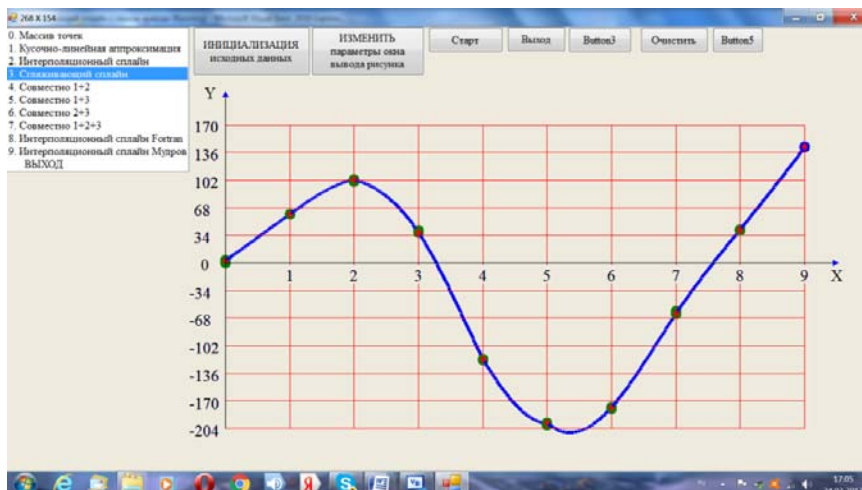


Рисунок 2 – График функции в исходном формате

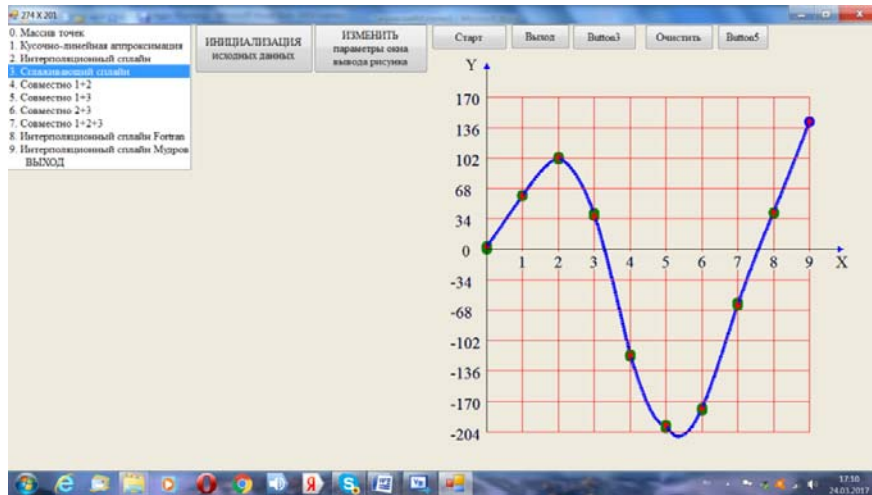


Рисунок 3 – Сжатие окна вывода по оси Ox и перенос OB в экранной СК

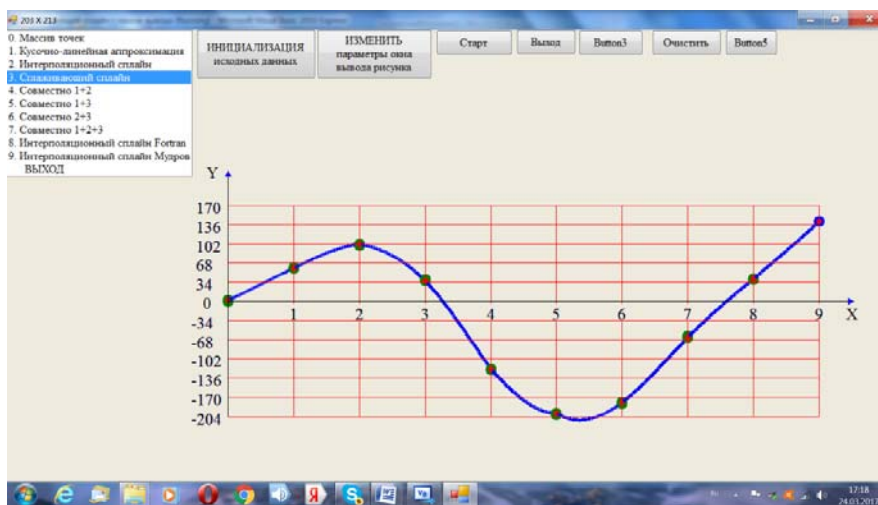


Рисунок 4 – Сжатие окна вывода по оси Oy и перенос OB в экранной СК

Возможность изменения расположения окна вывода и его размеров в экранной системе координат реализуется двумя способами:

1. Отрисовкой мышкой на мониторе компьютера области окна вывода.
2. Заданием в интерактивном режиме в экранной СК координат левого верхнего угла OB в пикселях и размеров OB по ширине и высоте.

Выводы. На алгоритмическом языке Visual Basic 2010 Express реализована компьютерная программа автоматизированной установки соответствия математической и экранной систем координат, что позволяет изменять координаты окна вывода расчетной биомеханической информации и его размеры в оперативном интерактивном режиме. Данный подход реализации визуального представления о биомеханической структуре спортивных упражнений имеет большие перспективы практического применения в разрабатываемом нами автоматизированном компьютерном комплексе биомеханического контроля технического мастерства спортсменов.

Список литературы

1. Загrevский, В. И. Компьютерный синтез двигательных действий с управлением движением по кинематическому состоянию биомеханической системы / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – №7. – С. 10-15.
2. Загrevский, О. И. Техника «Большого оборота назад из стойки на руках в стойку на руках на параллельных брусьях» на этапе формирования умения и навыка / О.И. Загrevский, В.И. Загrevский // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 23-25.
3. Зиборов, В. В. Visual Basic 2012 на примерах. – СПб.: БХВ-Петербург, 2013. – 448 с.
4. Трусов, М. А. Visual Basic.NET. Создание графических объектов и основы программирования / М.А. Трусов. – М.: ИТ Пресс, 2006. – 160 с. – (Просто о сложном).
5. Дукин, А. Н. Самоучитель Visual Basic 2010 / А. Н. Дукин, А. А. Пожидаев. – СПб.: БХВ-Петербург, 2010. – 560 с.

МАТЕМАТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОТОБРАЖЕНИЯ ДАННЫХ В БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Загrevский В.И.^{1,2}, Загrevский О.И.¹, Иванчиков Н.В.³

¹Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия

²Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь

³Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь, Могилев, Беларусь

Ключевые слова: интерполяция, биомеханические характеристики, спортивные упражнения, компьютерная графика, методы отображения.

Актуальность. Современные исследования в области физической культуры и спорта немыслимы без использования средств компьютерной техники, применяемых для обработки результатов эксперимента. Однако определенная спецификация их использования, связанная с уровнем у пользователей специальных знаний в области информатики и программирования, существенно ограничивает широкое применение компьютерной техники в научно-исследовательских целях в области физической культуры и спорта [1; 2]. Поэтому, любые продвижения в русле компьютеризированной обработки экспериментальных данных являются свое-

временными, а разработка программных продуктов приветствуется. Не обошла стороной эта проблема и исследования в области биомеханики физических упражнений, в частности, в вопросах биомеханического анализа техники спортивных упражнений. Можно очертить и представить широкий список вопросов, связанных с полноценным применением компьютерных разработок в исследованиях по биомеханике двигательной деятельности, однако ограничимся лишь спецификой обработки табличных данных, получаемых по материалам оптической регистрации движений: табличные данные координат маркерных точек промера спортивного упражнения.

При использовании видеосъемки спортивного упражнения координаты маркерных точек (суставы) спортсмена регистрируются с определенным шагом по времени. В результате выполнения промера упражнения получается таблица чисел. Эта таблица чисел фиксирует для каждого момента времени числовые значения координат маркерных точек, по которым в дальнейшем вычисляются кинематические и динамические характеристики исследуемого упражнения. Сведений о промежуточных значениях координат маркерных точек в этой таблице нет. Поэтому будут отсутствовать и исходная количественная информация для вычисляемых биомеханических характеристик упражнения.

Цель работы. Разработать на алгоритмическом языке Visual Basic 2010 Express компьютерную программу, позволяющую выполнять в биомеханических исследованиях линейно-кусочную интерполяцию табличных данных промера упражнения.

Результаты и их обсуждение. В качестве результатов исследования рассматриваются характеризующие его направления:

1. Анализ литературных источников.
2. Математические методы интерполяции табличных данных.
3. Компьютерная реализация цели исследования.

Анализ литературных источников. Одним из первоочередных вопросов, стоящих перед исследователем в области использования новых информационных технологий, в частности, средств компьютерной техники в биомеханических исследованиях технической подготовленности спортсменов, возникает вопрос о разработке собственных технологических приемов на базе общепринятых компьютерных технологий. Разобраться в информационном потоке, описывающем применение существующих компьютерных технологий в различных сферах образовательного процесса, действительно очень и очень непросто. Поэтому, предварительно, несколько слов о сложившейся и существующей тенденции подготовки программного обеспечения, реализующего авторские задачи ис-

пользования средств компьютерной техники в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов.

По мнению В.В. Зиборова [3], систему разработки программного обеспечения Microsoft Visual Studio 2012 можно уверенно считать мировым лидером на рынке программного обеспечения. Использование этой системы позволяет оперативно создавать функционально готовые к использованию программные продукты, как настольного плана, так и приложения, исполняемые в браузере.

Центральным ядром системы Microsoft Visual Studio 2012 является встроенный компонент Windows, поддерживающий создание и выполнение современных приложений. Этим встроенным компонентом является среда программирования .Net Framework (платформа). Два компонента .Net Framework являются базовыми, создающими необходимые условия программирования:

1. *Общезыковая среда выполнения (CLR).*
2. *Библиотека классов.* Net Framework – включает ADO.NET, ASP.NET, Windows Forms, Windows Presentation Foundation (WPF).

Непосредственно к алгоритмическим языкам программирования, обеспечивающим возможность подключения к библиотекам классов, относятся языки программирования: Visual Basic, Visual C#, Visual C++ и Visual F#. Таким образом, платформа .Net Framework создает условия интеграции нескольких языковых сред и поэтому программный продукт пишется быстрее, создается проще и легче читается. В наших исследованиях в качестве базового языка программирования использовался язык Visual Basic 2010 Express, примененный в среде разработки Microsoft Visual Studio 2013.

В специальной литературе [3; 4; 5] дается ряд определений и понятий предметной среды, в которой выполнено исследование (точка, кривая, интерполяция и т.п.). В современной математике точка характеризуется как абстрактный объект в пространстве, не имеющий никаких измеримых характеристик, а Евклид определил точку «как объект, не имеющий частей» [4; 5]. В выбранной системе координат (СК) на плоскости любую точку двумерного пространства можно представить как упорядоченную пару (x, y) действительных чисел.

На основе понятий, изложенных в [5], сформулируем несколько общих определений, относящихся к предметной области исследований:

– *Узловые (опорные) точки* – массив точек, на основе которых выполняется построение кривой.

– *Интерполяция* – построение кривой, точно проходящей через массив узловых точек.

– *Аппроксимация* – сглаживание, приближение, т.е. построение гладкой кривой, проходящей не через массив узловых точек, а вблизи них.

– *Экстраполяция* – построение линий за пределами интервала, заданного массивом узловых точек.

– *Слайн* – кривая, удовлетворяющая некоторым критериям гладкости.

Функция, описывающая кривую, может иметь или не иметь производные. Если функция имеет первую или вторую производные, то она считается достаточно гладкой. Следовательно, наличие или отсутствие у функции производной, определяет степень ее гладкости. Какого порядка имеется у функции производная, такого порядка и ее гладкость.

Математические методы интерполяции табличных данных. Если регистрируемые в эксперименте показатели (Y_i) фиксируются в дискретные моменты времени (X_i), то результаты экспериментальных исследований обычно представляются в табличном виде. В этом случае исходная функция $Y(x)$ задана в табличном виде (y_i, x_i – дискретно) и чаще всего возникает задача определить ее в любой точке интервала $x_i < x < x_{i+1}$. Решение задачи базируется на возможности замены таблично заданной функции $Y(x)$ ее аналитическим аналогом $f(x)$, позволяющим вычислить значение y для любых значений x .

Один из способов аналитического представления промежуточных значений табличных данных заключается в их кусочно-линейной интерполяции на основе уравнения прямой, проходящей через две точки таблично заданных исходных данных эксперимента (рис. 1).

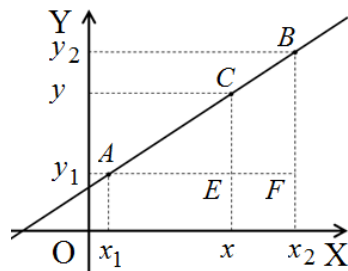


Рисунок 1 – Графическое представление кусочно-линейной интерполяции

Пусть $A(x_1, y_1)$ и $B(x_2, y_2)$ – координаты таблично заданных точек y_i, x_i ($i=1, 2$) на координатной плоскости Oxy . Проведем прямую линию через точки A, B . На прямой линии, соединяющей точки A и B , выделим в произвольном месте точку C .

Задача – необходимо формализовать координаты точки $C(x, y)$, представив их в аналитическом виде.

Решение. Через точку A проведем прямую линию параллельную оси Ox . Рассмотрим два прямоугольных треугольника: $\triangle ABF$ и $\triangle ACE$. Они подобны, так как имеют один и тот же острый угол. В силу подобия тре-

угольников ΔABF и ΔACE принимаем соглашение о пропорциональности отношения сторон

$$\frac{AF}{AE} = \frac{BF}{CE} \quad (1)$$

Подставляем в уравнение (1) разность координат точек. Получим

$$\frac{x_2 - x_1}{x - x_1} = \frac{y_2 - y_1}{y - y_1} \quad (2)$$

Из (2) имеем для y и соответственно для x

$$y = y_1 + \frac{(y_2 - y_1)(x - x_1)}{(x_2 - x_1)} \quad , \quad x = x_1 + \frac{(x_2 - x_1)(y - y_1)}{(y_2 - y_1)} \quad (3)$$

Заменим цифровые индексы (1, 2) на буквенный (k) – соответствует цифре 1 и смешанный ($k+1$) – соответствует цифре 2. Тогда для исходной таблицы чисел можно записать в компактном виде

$$y = y_k + \frac{(y_{k+1} - y_k)(x - x_k)}{(x_{k+1} - x_k)} \quad , \quad x = x_k + \frac{(x_{k+1} - x_k)(y - y_k)}{(y_{k+1} - y_k)} \quad (4)$$

Компьютерная реализация цели исследования. Уравнения (4) позволяют, зная табличные данные $y(k)$, $y(k+1)$ и соответствующие им $x(k)$, $x(k+1)$, определить величину функции y при любом значении аргумента x в интервале $[x_k, x_{k+1}]$. Получаемая в результате вычислений интерполирующая функция $f(x)$ состоит из отдельных отрезков, соединяемых друг с другом в узлах сетки интерполяции. Такой подход в установлении аналитического вида интерполирующей функции получил название кусочно-линейной интерполяции. В рамках алгоритмического языка программирования Visual Basic 2010 Express построим код программы, реализующей кусочно-линейную интерполяцию.

```
Public Class Form1
    Dim x() As Double
    Dim y() As Double
    Dim k, n As Integer
    Dim Yt, Xt As Double
    Private Sub Form1_Load(ByVal sender As System.Object, ByVal e As System.EventArgs) _
        Handles MyBase.Load
        WindowState = FormWindowState.Maximized 'устанавливается макс. размер окна экрана
        Me.SetStyle(ControlStyles.AllPaintingInWmPaint, True) 'предотвращает мерцание экрана
        Me.SetStyle(ControlStyles.OptimizedDoubleBuffer, True) 'во время перерисовки
        x = New Double() {0, 100, 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800, 900} 'Список X
        y = New Double() {0, 60, 100, 40, -120, -200, -180, -60, 40, 140} 'Список Y
        n = x.Count 'количество элементов в списке X
        VvodArgument() 'Обращение к блоку ввода исходных данных
    End Sub
    Sub LineInterpol(ByVal X1, ByVal Y1, ByVal k, ByVal Xt, ByVal Yt)
        ' подпрограмма вычисления кусочно-линейной интерполирующей функции
        ' Входные данные:
        ' n - число точек в табличной функции
        ' x1, y1 - значения табличной функции в точке X(k),Y(k)
        ' Xt - значение аргумента, при котором вычисляется функция Yt
        ' Выходные данные:
        ' Yt - Значение интерполирующей (вычисленной) функции в точке Xt
    End Sub
End Class
```



```

Yt = y(k) + (y(k + 1) - y(k)) * (Xt - x(k)) / (x(k + 1) - x(k))
MsgBox("Для X=" & Xt & " значение функции равно " & Yt)
Dim MessageB As DialogResult = MessageBox.Show _
    ("Продолжить вычисления: да, нет", "Отмена", _
    MessageBoxButtons.YesNo)
If MessageB = DialogResult.Yes Then VvodArgument() Else End
End Sub
Sub VvodArgument()
Xt = Val(TextBox("Введите значение аргумента от " & x(0) & " до " & x(n - 1)))
Dim i As Integer
For i = 0 To n - 1 'цикл для определения индекса k
    If x(i) >= Xt Then
        k = i - 1 'индекс k - индекс начала интервала по аргументу x(k)
        Exit For 'как только x(i)>Xt выполняется выход из цикла
    End If
Next i 'конец цикла i
Dim x1, y1 As Double
x1 = x(k) 'начальное значение интервала на котором вычисляется Yt
y1 = y(k) 'начальное значение функции соответствующее аргументу при x1=x(k)
Call LineInterpol(x1, y1, k, Xt, Yt) 'обращение к подпрограмме LineInterpol
End Sub
End Class

```

Логика работы программного модуля построена на получении результата вычислений по аналитическому алгоритму интерполирующей функции в итерационном цикле (рис. 2):

1. Ввод величины аргумента (X_t), для которого вычисляется значение искомой функции (Y_t) – реализуется в подпрограммном блоке Sub VvodArgument().

2. Передача параметров переменных x_1 , y_1 , k обращением к подпрограммному блоку LineInterpol() в котором непосредственно и вычисляется значение искомой функции (Y_t).

3. Выясняется мнение пользователя:

А - продолжить работу программы для вычисления нового значения искомой функции (Y_t) – выполняется обращение к процедуре ввода (пункт 1 итерационного цикла) – подпрограммный блок Sub VvodArgument());

В – завершить работу программы – выполняется выход из программы (End).

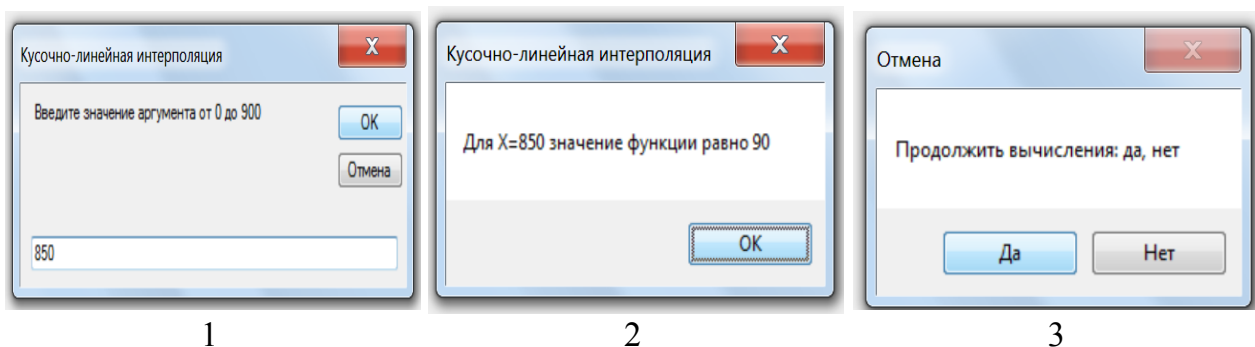


Рисунок 2 – Окна итерационного цикла ввода исходных данных (1), выдачи результатов вычислений (2), вариантов продолжения работы (3)

В качестве окна ввода используется программный элемент: InputBox (рис. 2-1). Окно выдачи результатов вычислений реализовано программным элементом MsgBox (рис. 2-2). Диалог пользователя с компьютером о вариантах дальнейшей работы реализуется также в использовании программного элемента MsgBox (рис. 2-3).

Исходные данные по аргументу (x) и функции (y) представлены в программе в виде списка:

```
x = New Double() {0, 100, 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800, 900} 'Список X
y = New Double() {0, 60, 100, 40, -120, -200, -180, -60, 40, 140} 'Список Y
```

Количественное значение числа элементов списка определяется программно: $n = x.Count$ 'количество элементов в списке X. Так как элементы Control на форме отсутствуют, то обычное копирование текста программы и ее вставка в программный код Visual Basic 2010 Express в тип Windows Forms Application позволяет сразу работать с программой в интерактивном режиме.

Выводы. Разработан блок компьютерной программы, позволяющий интерполировать табличные данные результатов исследования в форме кусочно-линейной интерполяции. Программная разработка прошла тестирование, подтверждена корректность ее функционирования. Программа может быть использована не только в русле биомеханических исследований, а предназначаться и для более широкой аудитории исследователей в области физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Загrevский, В.И. Структурно-параметрическая перестройка техники гимнастических упражнений / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №11. – С. 66-68.
2. Загrevский, В.И. Компьютерная визуализация техники спортивных упражнений на основе видеogramм двигательных действий / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы X Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского / под ред. проф. В.Г. Шилько – Томск: STT, 2016. – С. 175-181.
3. Зиборов, В.В. Visual Basic 2012 на примерах. – СПб.: БХВ-Петербург, 2013. – 448 с.
4. Степанов, В. Уравнение прямой на плоскости / В. Степанов. – http://www.mathelp.spb.ru/book1/line_on_plane.htm
5. Болотова, Ю.Л. Компьютерная геометрия и графика / Ю.Л. Болотова. – ftp://ftp.vt.tpu.ru/study/Bolotova/public/computer_graphics

ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИИ В ПРЕПОДАВАНИИ МАТЕМАТИКИ

Землянко А.В.

Колледж ВГИФК, Воронеж, Россия

Ключевые слова: преподавание математики, исследовательская работа, дискуссия, ситуационные проблемы, активность, учебный материал, овладение знаниями.

Актуальность. В настоящее время мировая система математического образования переживает очередной кризис. Растущий «спрос на образование» вынуждает проводить частые и весьма серьёзные изменения содержания программ, которые в основном сводятся к увеличению теоретической части в ущерб практической. Этот процесс осложняется тем, что, как это не покажется странным, до сих пор нет согласованности между разработчиками программ, авторами учебников и преподавателями. Иными словами, до сих пор существует и постоянно увеличивается разрыв между содержанием излагаемого предмета и содержанием той его части, которая является обязательной для усвоения учащимися (является основой оценивания успеваемости) [1]. В своё время внедрение в практику обучения счетных машин и калькуляторов надолго дестабилизировало преподавание математики. Волна компьютеризации коренным образом изменила отношения между учащимися и преподавателями, а также их отношение к обучению в целом. У многих преподавателей ощущается напряжённость, беспокойство, чувство отставания, скептицизм по отношению к компьютеризации и самой информатике. Проблему признают все, но где и как искать выход из создавшейся ситуации? Главный вопрос, на который так и не получен ответ: «Кого мы готовим – технократов или бюрократов? Случайных пользователей математикой или исследователей в науке? Какие качества требует современная экономическая жизнь от исследователей и прикладников?». На эти вопросы, а они фундаментальны, реагируют в мире примерно одинаково: они признаются важными, высказываются предложения относительно улучшения программ с целью повышения качества преподавания и уровня знаний учащихся.

Так, например, в Австралии 10% учебного времени посвящено обучению обобщения. Учащимся предлагается список проблем разнообразного характера. С одной стороны, эти проблемы могут одновременно требовать применения знаний из классического содержания курса (арифметика, геометрия, тригонометрия, аналитическая геометрия, теория вероятностей, алгебра, анализ, логика). С другой стороны, необходимо обращаться к информатике, истории, естественным наукам в широ-

ком смысле этого слова, спорту, дизайну, общественным проблемам, бизнесу. Среди подобных тем можно назвать, например, такие: законы Кеплера, ряды Фурье, гармония в музыке, обобщение спортивных измерений, применимость аргументации в пользу различных избирательных систем, финансовые расчёты, парадоксы неевклидовой геометрии и т.п.

Такая практика перекликается с идеями французских педагогов. В некоторых вузах Франции студенты, начиная со второго курса обучения, параллельно с классическими курсами приступают к исследовательской работе над обширной проблемой, часто связанной с реальным производством какого-либо предприятия. Решение этой проблемы требует мобилизации разносторонних знаний и качеств студентов, так как предполагает обращение к различным, как правило, изолированным друг от друга источникам. Такая работа обычно выполняется группой из трёх-четырёх студентов, что вырабатывает у них умение совместного коллегиального сотрудничества. Такая же тенденция наблюдается в методе «работ личной инициативы», применяемом в подготовительных классах при вузах. Этот метод позволяет определить, кто из абитуриентов более способен к будущей профессиональной деятельности, позволяет проверить, способен ли молодой человек к длительному труду, к исследованию документов или реального предприятия, обладает ли он инициативой – основными качествами будущих руководителей производства. В самом деле, смешно выбирать будущих инженеров только по итогам краткосрочных испытаний на основе разжёванных и зазубренных сведений. Этот метод сильно противоречит ортодоксальным конкурсным экзаменам, но показал поразительные результаты: в ходе эксперимента «информатика в лицее», проводимого во Франции, на третьем семестре применялась программа обучения систематическому подходу к овладению знаниями. Она позволила большинству учащихся выполнять работы, значительно превышающие школьные задания. К сожалению, эксперимент был закрыт без объяснения причин.

В Соединённых Штатах Америки некоторые учебные заведения практикуют метод обучения при помощи научных дискуссий. Основная идея его заключается в следующем. В профессиональной деятельности человека редко встречаются (а практически никогда не встречаются) чётко сформулированные задачи, для решения которых можно применить конкретные математические методы. В большинстве случаев возникающая задача предстаёт как неопределённая, неформальная, ситуационная проблема. Исходя из этого, преподаватели включают в учебный процесс специально подобранные реальные ситуационные проблемы. В ходе обсуждения их содержания, поиска направлений решений, исследования соответствующих методов вырабатывается необходимый математический ап-

парат – понятия, приёмы, алгоритмы и т.д. Некоторая потеря эффективности в начальный период обучения в сравнении с классическим преподаванием затем компенсируется более глубоким овладением учащимися учебным материалом, так как они осмысливают его как исследователи в противоположность тем, кто зазубривает, не вникая в суть содержания, зная наперёд стандарты и задачи, по которым они будут оценены.

Преподаватели в целом соглашались с тем, что в неформальном обучении скрыты позитивные резервы совершенствования обучения математики, но отторгают его, так как для этого требуется слишком серьёзная перестройка самих преподавателей. Кроме того, такой метод даёт средне- и долгосрочные результаты, а учебные заведения требуют немедленных [2].

Что-то схожее практикуют канадские педагоги. Они исходят из того, что учебники по математике для средней школы сосредотачиваются на развитии технических умений и мало уделяют внимания формированию навыков исследовательской деятельности. Предлагается система задач, решение которых предполагает возможность обучать школьников аналитическому подходу. (Например, сумма первых натуральных чисел равна 10, а сумма их кубов равна 100. Случайно ли это?) Поиск путей решения потребует привлечения определенных математических методов, овладение которыми, в свою очередь, потребует от школьников осмысленно изучить различные области математики. В итоге такой работы учащиеся откроют и используют понятия и методы традиционной программы, но активность их будет гораздо большей, чем при классическом обучении. Речь, таким образом, идёт об активном участии учащихся в собственном обучении. Этот метод переопределяет место преподавателя в учебном процессе: он становится дирижёром, судьёй, генератором идей, что, конечно, потребует специальной подготовки как в плане математики, так и педагогики.

Как видим, всё большее распространение получает преподавание по методу «ситуационные проблемы», «активность». Однако постоянно возникают вопросы: каким должен быть размах этой «активности»? Обязательно ли «активный» студент способен к математике? Разумно ли сводить преподавание математики к исследованию серии ситуационных проблем, какими бы сложными и многообещающими они ни были? Личное математическое знание вытекает из формирования умственного мира, в котором математические понятия приобретают смысл. Поэтому следует изучать механизмы и схемы мышления учащихся в ходе такой активности, их структурную динамику. Наконец, личная математическая активность должна быть включена в более широкий контекст. Она зависит от общества, в котором развивается (социально и политические ас-

пекты) и обусловлена историей самой дисциплины (математика возникла не вчера и продолжает развиваться). Только осознав исключительную сложность акта обучения и усвоения, можно с некоторой эффективностью искать и находить пути к лучшему формированию математических знаний [3].

К сожалению, приходится констатировать, что современная школа подчиняется жестким объективным законам, и один из них можно сформулировать так: в образовании нужны быстрые и легко оцениваемые результаты. А значит, всё, что не соответствует этим законам, не имеет будущего – глубина обучения приносится в жертву экзаменационной статистике.

Список литературы

1. Борокова И. Д., Айбазова А.К. Инновационные методы в преподавании математических дисциплин у бакалавров // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1.

2. Пол Локхард Плач математика // Сетевой журнал «Американской математической ассоциации» (The Mathematical Association of America, МАА). Перевод и комментарии L. Fregimus. – 2008.

3. Нахман А. Д. Инновационные технологические приемы обучения математике // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 11.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ, КАК ОСНОВА КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Зиновьева Т.А

ГБОУ ДО СДЮСШОР по боксу «Спартак»,
ФГБУ ФЦПСР, Москва, Россия

Ключевые слова: профессиональный стандарт, уровень квалификации, необходимые знания.

Актуальность. Согласно Указу Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» в нашей стране начался процесс разработки профессиональных стандартов. Всего к 2015 году должны быть разработаны и утверждены не менее 800 профессиональных стандартов.

Соответственно Указу внесены соответствующие изменения в законодательство, в результате чего в Трудовой Кодекс Российской Федерации введено понятие «профессиональный стандарт», закрепленное в статье 195.1.

Профессиональный стандарт – это характеристика квалификации, необходимой работнику для осуществления определенного вида профес-

сиональной деятельности, набор компетенций работника для осуществления им качественной профессиональной деятельности.

На практике профессиональный стандарт – это объективный измеритель уровня квалификации работника и инструмент для построения индивидуального образовательного маршрута.

Цель работы – рассмотреть особенности внедрения профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта.

Результаты и их обсуждение. Очевидно, что профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта необходимы. Прежде всего, труд спортсменов и тренеров всегда позиционировался как высококвалифицированный труд, требующий высочайшего уровня профессиональной спортивной подготовки для спортсменов и творческого мышления, базирующегося на специальных знаниях и определенном опыте, для тренеров, соответственно развитие спортивных достижений требует постоянного обновления знаний, умений и навыков для всех специалистов, вовлеченных в процесс спортивной подготовки.

Следует отметить, сегодня, действительность такова, что система образования в сфере спорта не удовлетворяет современным запросам общества. Прежде всего, это несоответствие проявляется в том, что нарушена связь между требованиями сферы труда и сложившейся годами системой подготовки кадров для отрасли.

Современный рынок труда в сфере физической культуры и спорта неоднороден. Существует множество видов спорта, включенных во Всероссийский реестр видов спорта, однако выполняемые трудовые функции спортсменов и тренеров идентичны.

Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации совместно с Министерством спорта Российской Федерации была проведена большая работа по реформированию трудовых отношений, были разработаны и утверждены следующие профессиональные стандарты для отрасли физической культуры и спорта.

На сегодняшний день мы уже можем применять стандарты по следующим должностям:

- тренер,
- спортсмен,
- тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту,
- инструктор-методист по адаптивной физической культуре,
- инструктор-методист,
- руководитель физкультурно-спортивной организации,
- спортивный судья,
- сопровождающий лиц, нуждающихся в социальной защите,
- специалиста по антидопинговому обеспечению,

специалиста по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования.

Напомню, что с 1 июля 2017 работодатели обязаны применять профессиональные стандарты в части тех требований к квалификации работников, которые установлены в ТК РФ, и иных нормативных правовых актах.

Следовательно, с учетом профессиональных стандартов необходимо разработать новые должностные инструкции, локальные нормативные акты, определяющие новые методы морального и материального стимулирования работников, организовать проведение аттестации, как в отношении специалистов, так и руководителей и их заместителей, в том числе на присвоение им квалификационных категорий.

Важно отметить, что Минспорт России обосновал необходимость отнесения должностей, включающих в наименование слова «тренер-преподаватель» и «инструктор-методист», к отрасли физической культуры и спорта, а не к области образования, как это регламентировано, соответствующим разделом «Квалификационные характеристики должностей работников образования» Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденного приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 года № 761н. В связи с этим, требования к функциональным обязанностям работников в сфере физической культуры и спорта, включая образовательные организации (на основании утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 8 августа 2013 года № 678 Номенклатурой должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций), должны будут разрабатываться работодателем с учетом рекомендаций Минспорта России.

Таким образом, синхронизированы требования, предъявляемые к уровню образования и знаниям специалистов, с деятельностью подведомственных Минспорту России и органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации профессиональных образовательных организаций, а также образовательных организаций высшего образования. Этот подход позволит не только развиваться профильным кафедрам учебных заведений, но и будет стимулировать их к участию в повышении квалификации работников, сопровождая специалиста в его карьерном росте. Необходимо уже в ближайшее время разработать новые учебные программы (курсы, модули, дисциплины), отвечающие запросам работодателей и работников и позволяющие готовить современного и востребованного специалиста.

В связи с этим становится актуальной проблема подготовки будущих кадров для отрасли физической культуры и спорта в образовательных организациях высшего образования, опираясь на требования рынка труда, отрасли физической культуры, а также на современную нормативную базу. Необходимо построить всю методическую работу профессорско-преподавательского состава образовательных организаций при разработке основных образовательных программ, опираясь, наследующие нормативные документы:

- федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки;
- профессиональный стандарт;
- концепция развития отрасли физической культуры и спорта.

Выводы. Анализируя вышеизложенное можно отметить, введение профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта актуально и своевременно, так это как позволит четко определить круг профессиональных обязанностей работника, а также уровень требований к компетенции работника.

Резюмируя данный материал можно заключить, что внедрение профессиональных стандартов обязывает работодателей ориентироваться на требования профессионального стандарта при приеме на работу, а также при аттестации уже работающих специалистов, а для соответствия занимаемой должности потребуется соответствующий уровень профильного образования бакалавриат, магистратура, аспирантура, повышение квалификации и профессиональная переподготовка. Именно поэтому остро назрела необходимость в формировании новых образовательных программ. При этом образовательные программы должны содержать полный перечень модулей учебных дисциплин, учебных курсов и практик, на которых будут сформированы компетенции, отраженные как во Федеральном государственном образовательном стандарте, так и в профессиональном стандарте.

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №239-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минздравсоцразвития России «Квалификационные характеристики должностей работников физической культуры и спорта» от 15.08.2011 г. № 916 Н.
4. Богдан, Н. В. Соответствие требований профессионального и образовательного стандартов как критерий качества подготовки по направлению «Спорт» /Н.В. Богдан, О.А. Клестова // Вестник ЮУрГУ. Серия

«Образование. Педагогические науки». – 2016. – Т. 8, № 3. – С. 44–50.
DOI: 10.14529/ped160305

5. Указ Президента РФ № 59 от 07.05.2012г. « О мерах по реализации государственной социальной политики».

6. Шевченко О. А. Нормативно-правовые основы разработки профессиональных стандартов в спорте/ О. А. Шевченко: <http://www.standartprof.ru>.

7. Григорьева И. И. «Предложения по кадровому обеспечению и социальной защите работников отрасли»- Доклады Межведомственный семинар-совещание «Актуальные вопросы и проблемы нормативно-правового регулирования сферы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации» 5-6 февраля г. Уфа (Республика Башкортостан) <http://www.minsport.gov.ru>.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖЕНСКОЙ ГРУППЕ НА ОСНОВЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ РЕАГИРОВАНИЯ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ

Исенжулова А. М.
ОрГМУ, Оренбург, Россия

Ключевые слова: физическая культура, степень физической нагрузки, женский организм.

Актуальность. женский организм остро реагирует на изменение воздействия окружающей среды. Безусловно, доказана роль физической нагрузки в формировании здоровья населения, но не стоит забывать об индивидуальных особенностях организма. Массовое стремление женской половины человечества к совершенствованию своих внешних физических данных граничит с серьезной нагрузкой на хрупкий женский организм. В этом случае физическая нагрузка выступает в качестве стрессового фактора. Ряд каскадных реакций в ответ на стресс приводит к нарушению функции отдельных органов и систем, результатом которого являются адаптивные физиологические изменения.

Цель работы: изучить влияние физической нагрузки на женский организм и создать оптимальный режим тренировки благоприятного воздействия.

Женский организм имеет некоторые особенности, что обуславливает необходимость индивидуального подхода для эффективного осуществления физического воспитания девушек.

В некоторых видах спорта женщины имеют особое преимущество (гимнастика, танцы), что связано с их «естественными качествами», за-

ложенными от природы – гибкость, оптимальное соотношение массы тела и силы и др. Однако при нерациональных физических нагрузках организм запускает антистрессорные механизмы, т.к. чрезмерная нагрузка будет восприниматься как стресс умеренно повышенной силы [1]. При постоянном несоблюдении режима дозирования силы и регулярности физических нагрузок происходят порой глубокие нарушения обмена веществ. Это, в первую очередь, отразится на менструальном цикле женщины [2]. Будут предъявляться жалобы на болевой синдром во время менструации, нарушение продолжительности менструального цикла, а также жалобы неспецифические: повышенная утомляемость, слабость, перепады настроения.

Совокупность этих факторов служит основой для создания системы преподавания рациональным и адекватным физическим нагрузкам, соответствующих циклическим колебаниям организма.

Период созревания женского организма, формирования определенного типа высшей нервной деятельности выпадает на годы обучения девочек, девушек в школе. С этим связана возлагающаяся на плечи преподавателя ответственность. Педагог в данной ситуации должен обладать соответствующим спектром знаний, умений и навыков, а также иметь высокую степень преподавательской компетентности [3]. Как бы печально это не звучало, но в нашей стране «гендерная» физическая культура в обычных школах никак не практикуется.

Дифференциальный учебно-тренировочный процесс для девушек базируется на основе циклических колебаний состояния женского организма. Комплекс физических упражнений строится в соответствии с его двигательными возможностями, тесно взаимосвязанных с протеканием овариально-менструального цикла [2]. Эти особенности служат основой для построения тренировочного процесса у девушек следующим образом:

- подготовительная часть (разминка) включает общеразвивающие упражнения, направленные на перестройку организма в режим умеренной активности. Как правило, это упражнения, необходимые для формирования адекватной детородной функции женщины, развития пластичности и грациозности;

- основная часть состоит из упражнений, общих для всей группы, а также индивидуальных заданий в течение 15-20 минут. Они характеризуются повышенной интенсивностью, усилением метаболических процессов. Учет периода овариально-менструального цикла соотносится со степенью интенсивности упражнения. Визуально это можно определить по времени работоспособности девушки. Данная группа упражнений пролонгируется на час и более девушками с избыточной массой тела и при рациональном соблюдении их периодичности они несут благоприятное воздействие на организм.

– заключительная часть проводится по единой схеме с целью приведения организма к функциональной норме. Здесь рекомендовано проводить упражнения на растяжку. Это будет способствовать как физическому, так и физиологическому адекватному ответу организма на нагрузку (формирование силуэта как физический аспект, утилизация лактата в мышечной ткани – как физиологический)

С учетом всех особенностей реагирования женского организма на физическую нагрузку является необходимым применение особой формы методологии к проведению физической культуры.

Выводы. Перед физической культурой, как преподавательской дисциплиной, предстает целый ряд задач, обуславливаемых ее специфическим влиянием на здоровье населения.

Необходимым является составление программ согласно естественной дифференциации населения (по полу и возрасту). Особое положение занимает преподавание физической культуры в женской группе. Ряд особенностей в строении, функционировании и реагировании женского организма делает необходимым выделение особой ветви дисциплины – женской физической культуры и внедрение ее в общеобразовательные учреждения. Это будет вносить вклад в формирование общей картины женского здоровья.

Список литературы

1. Белорусова, В. В. Физкультура и спорт. Под ред. Решетень И.Н. Москва, 2004. – 309 с..
2. Зверев, И. Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – Москва, 2003. –С-Пб, 2004. – 114 с.
3. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры. Москва, 2005. – 312 с.

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ

Комракова А. Д.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: ритм, методика обучения, метод обучения, техника, бальный танец.

Актуальность. Язык танца – один из самых древних языков общения. Не секрет, что долгое время шли споры о том, куда отнести спортивные танцы – к спорту или к искусству. Красота, грациозность движе-

ний в сочетании с яркими костюмами – это не только соревнование танцевальных пар, но и ослепительное зрелище. В 1995 году Международный Олимпийский комитет признал бальные танцы олимпийским видом спорта, и в настоящее время спортивные танцы стали показательным видом спорта на Олимпиаде в Австралии. Бальный танец – это стилизованный, унифицированный танец, предназначенный для исполнения в определенных условиях, что придает ему социальность (вечера, балы, концерты). Танец – это движение под музыку (определенный ритм), что обозначает музыкальность [1].

Поднимая вопрос об актуальности темы необходимо сказать, что спортивный танец предполагает техничность, динамичность исполнения, а также выносливость, гибкость, ловкость и т.д. Спортивный бальный танец объединяет в себе музыкальность, чувство ритма, коммуникативность, стилизованность, эмоциональность, социальность, хореографичность, техничность, выносливость, артистизм, гибкость и другие качества. В спортивном танце эти аспекты мало разработаны. Чтобы воспитать квалифицированного спортсмена, необходимо все перечисленные аспекты прививать с детства, то есть с первого года обучения [2].

Подготовка танцоров международного класса достаточно трудоемкий и длительный процесс (8-10 лет и более). За это время танцоры должны овладеть суммой знаний, умений и навыков, позволяющих выйти на уровень высшего спортивного исполнительского мастерства. Особое значение имеет этап начальной подготовки, где закладывается фундамент дальнейшего совершенствования и прогресса юного спортсмена [3].

При анализе отечественной литературы по бальным танцам, установлено, что их содержание на 80% объединяют танцы народов СССР, танцы в современных ритмах и историко-бытовые. Танцы европейское и латиноамериканской программ описаны не все и весьма поверхностно.

Методические рекомендации к изучению этих танцев фактически отсутствуют. Но с появлением первоисточников зарубежной литературы, в частности в Лондонских изданиях, конкретно описаны десять танцев международной программы, там же дана техника исполнения фигур, ритмическая основа движения, ведение и взаимодействие в паре [4].

Организация исследования. Исследования проводились на базе ТСК «Танцевальный путь» КДЮСШ Факел в период с 2015 по 2016 год. В эксперименте по обоснованию и выявлению эффективности предложенной нами методики принимали участие 36 испытуемых в возрасте 7-8 лет со стажем занятий 4-6 месяцев.

Цель исследования разработать и обосновать музыкально-ритмическую методику для использования в тренировочном процессе юных танцоров.

Результаты исследования и их обсуждение. Предполагалось, что использование элементов музыкально-ритмического воспитания на начальном этапе обучения бальным танцам будет содействовать оптимизации учебно-тренировочного процесса юных танцоров при следующих условиях:

1. При постоянном взаимодействии тренера с преподавателем предполагаемой методики;
2. При использовании элементов музыкально-ритмического воспитания на каждом тренировочном занятии;
3. При продолжительности работы по экспериментальной методике в течение как минимум годичного тренировочного цикла (9 месяцев).

В соответствии с целью решались следующие **задачи исследования:**

1. Изучить состояние проблемы подготовки начинающих танцоров по литературным источникам.
2. Выявить взаимосвязь между спортивно-техническим результатом и музыкально-ритмическими способностями детей 7-8-летнего возраста.
3. Разработать методику музыкально-ритмической подготовки детей 7-8 лет в спортивном танце на начальном этапе обучения.
4. Экспериментально проверить эффективность и обосновать предложенную нами методику обучения бальным танцам детей 7-8-летнего возраста с использованием элементом музыкально-ритмического воспитания.
5. Выявить половые различия в способности освоения музыкально-ритмических приемов танцорами 7-8 лет на начальном этапе обучения.

Для реализации цели и задач исследования нами были использованы следующие **методы исследования:**

1. Анализ научной, методической и учебной литературы, посвященной данной проблеме.
2. Методы педагогических наблюдений.
3. Методы контрольных испытаний, которые позволяют оценить уровень музыкально-ритмической подготовленности.
4. Методы математической статистики.

Для оценки уровня развития музыкально-ритмических способностей детей и определения влияния занятий спортивными танцами на паркете по разработанной нами методике на данные показатели, проведено тестирование в начале и по окончании курса обучения.

Определение изменений показателей технической и музыкально-ритмической подготовленности юных танцоров выявило высокую степень взаимосвязи между спортивно-техническим результатом и музыкально-ритмическими способностями у мальчиков ($r = 0,92$) и по рангу пары ($r = 0,88$), по рангу девочек – средняя степень взаимосвязи ($r = 0,54$) (рисунок 1).

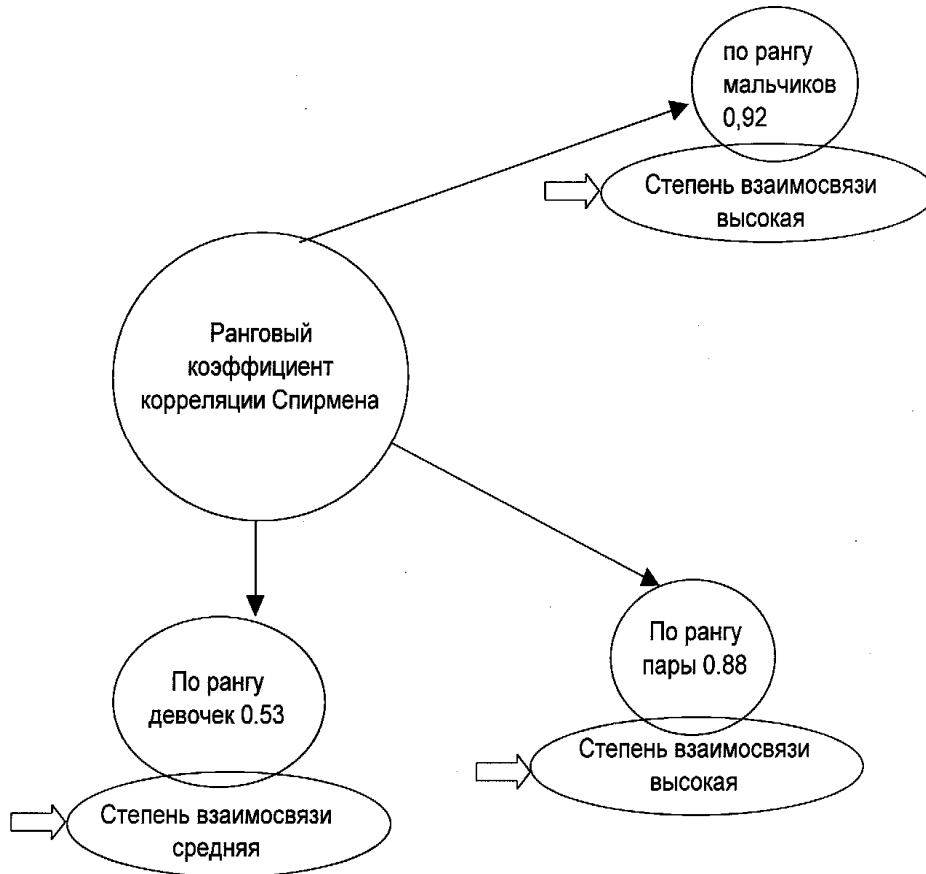


Рисунок 1 – Степень взаимосвязи между спортивно-техническими результатами и музыкально ритмическими способностями детей 6-7 лет.

На основании этого можно предположить, что для улучшения спортивно-технического результата необходимо целенаправленное совершенствование музыкально-ритмических способностей юных спортсменов.

В результате педагогических наблюдений, опроса тренеров и констатирующего эксперимента нами была разработана методика начального обучения спортивным бальным танцам на паркете, которая включала в себя элементы музыкально-ритмической подготовки.

Как следует из показателей, представленных в рисунок 2 (начало курса обучения), девочки опытной группы сделали 19,9 ошибок (20,73%), мальчики допустили 23,1 ошибки (24,06%) из 96 возможных. В целом по группе на данном этапе исследования процентное соотношение допущенных ошибок составило 44,79%.

Танцоры контрольной группы допустили примерно такое же число ошибок: девочки – 20,4 ошибки (21,24%), мальчики – 22,6 ошибки (23,54%), по рангу группы – 43 ошибки (44,79%).

На втором этапе исследования, после курса обучения по предложенной методике, проведенная нами оценка музыкально-ритмических способностей юных танцоров выявило, что в целом по группе детьми сде-

лано только 6,3 ошибки (6,28%), в отличие от танцоров контрольной группы, где было сделано 41,28 ошибок (41,7%). Девочки опытной группы ошиблись 2 раза (2,08%), контрольной – 18,7 раз (19,48%). Это на 17,4% больше ошибок девочек опытной группы. Мальчики, занимающиеся по нашей методике, сделали на 19,02% ошибок меньше мальчиков контрольной группы. Это свидетельствует об улучшении показателей музыкально-ритмической подготовленности детей, занимающихся по предложенной нами методике и об ее эффективности.

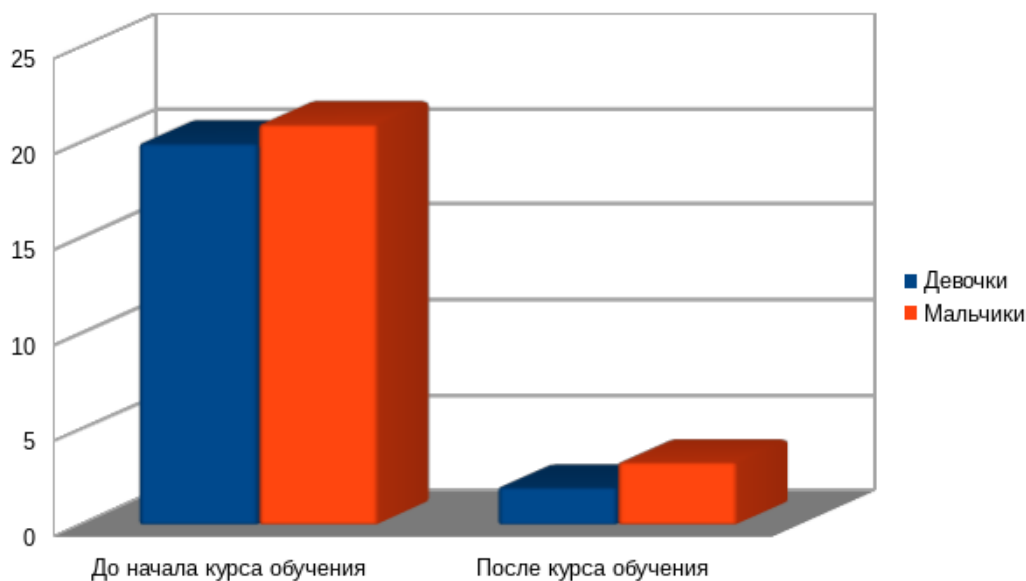


Рисунок 2 – Сравнение показателей музыкально-ритмической подготовленности мальчиков и девочек

В начале курса обучения не было обнаружено достоверных различий между показателями музыкально-ритмической подготовленности танцоров опытной и контрольной групп ($p > 0,05$) (рисунок 3). Это говорит об однородности обеих групп, принимающих участие в эксперименте.

После курса обучения балльным танцам по предложенной нами методике с использованием музыкально-ритмических приемов танцоры контрольной группы допустили при тестировании значительно больше ($p < 0,001$) ошибок по сравнению с танцорами опытной группы как по рангам мальчиков, девочек, так и по рангу пар (рисунок 3).

Сравнивая показатели освоения музыкально-ритмической подготовленности между мальчиками и девочками по t-критерию достоверности различий Стьюдента (рисунок 4), видно, что до и после курса обучения девочки немного лучше выполняют тесты, чем мальчики, но эти различия не достоверны ($p > 0,05$). Следовательно, половые различия в возрасте детей 7-8 лет не имеют значения для успешности освоения музыкально-ритмических приемов.

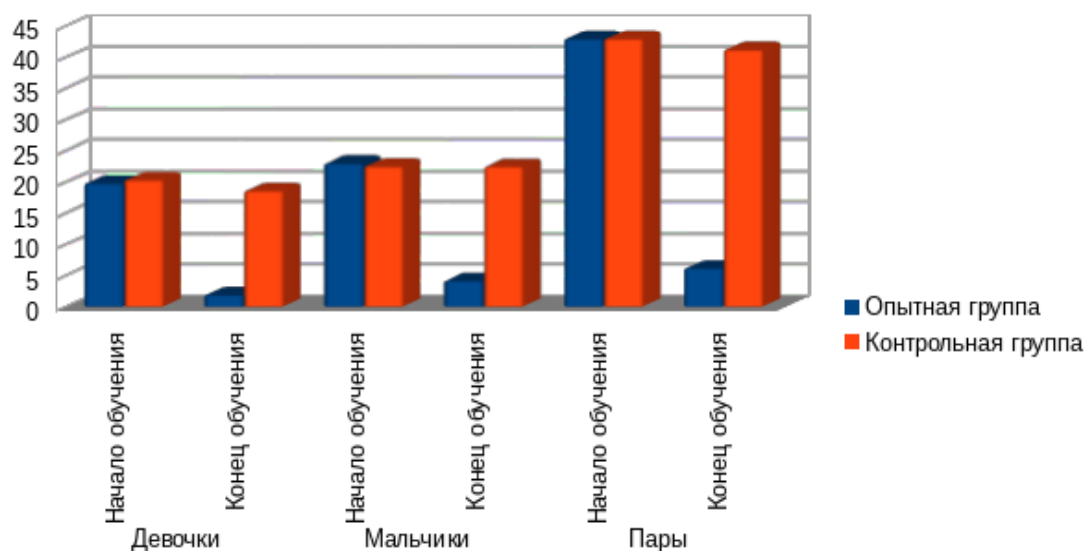


Рисунок 3 – Динамика допущенных ошибок при оценке музыкально-ритмической подготовленности танцоров 7-8-летнего возраста

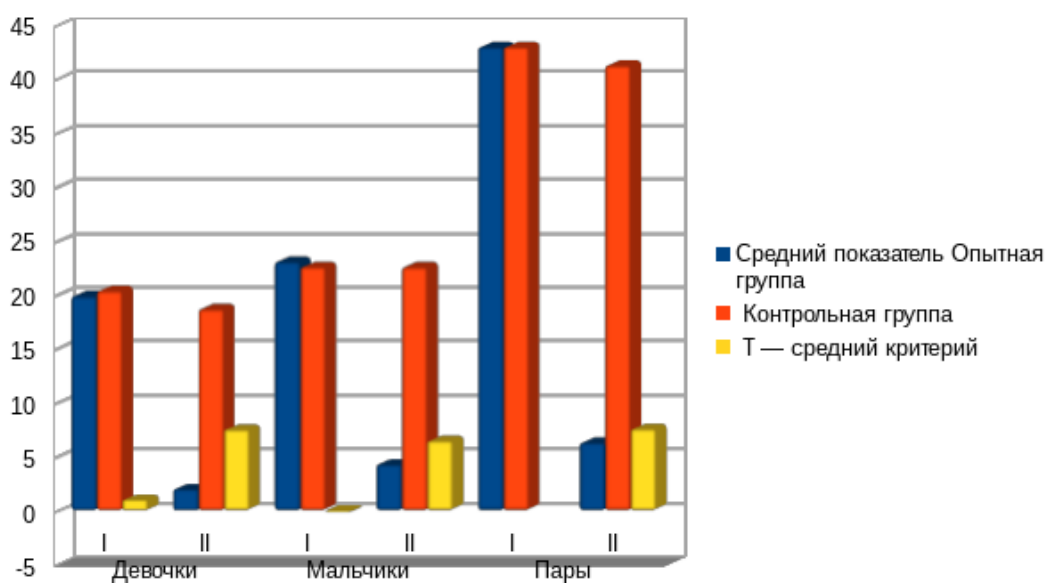


Рисунок 4 – Сравнение показателей музыкально-ритмической подготовленности танцоров 7-8 лет по t-критерию достоверности различий Стьюдента

Полученные теоретические и экспериментальные материалы позволили сделать следующие **выводы**:

1. На основании анализа литературных данных было выявлено, что спортивные бальные танцы являются одной из наиболее массовых и общедоступных форм приобщения детей к основам танцевальной хореографии. В первый год обучения идет освоение музыкально-ритмической, хореографической и общекультурной подготовки детей, а также усвое-

ние детьми необходимых эстетических критериев исполнения бальных танцев и конкретных правил танцевального этикета.

2. Выявлена высокая степень взаимосвязи между спортивно-техническим результатом и музыкально-ритмическими способностями детей по рангу пары ($r = 0,88$) и мальчиков ($r=0,92$) и средняя степень взаимосвязи по рангу девочек ($0,53$). Это указывает на необходимость введения музыкально-ритмических приемов в методику начального обучения спортивным бальным танцам на паркете детей 7-8-летнего возраста.

3. На основании опроса тренеров, педагогических наблюдений и констатирующего эксперимента, была разработана методика музыкально-ритмической подготовки детей 6-7 лет в спортивном танце на начальном этапе обучения.

4. В результате использования предложенной нами методики, после курса обучения девочки опытной группы на 17,65% меньше стали делать ошибок; мальчики – на 19,58%; по группе – на 38,49%. В то же время, по контрольной группе у девочек произошло улучшение всего на 1,76%, у мальчиков – на 0,02%, по группе – на 3,09%. Это указывает на то, что дети опытной группы лучше освоили музыкально-ритмические приемы, чем танцоры контрольной группы.

5. Сравнительный анализ музыкально-ритмической подготовленности опытной и контрольной групп по t-критерию Стьюдента на начальном этапе обучения достоверных различий не выявили ($p>0,05$ по всем показателям), что говорит об однородности обеих групп.

После курса обучения бальным танцам по предложенной нами методике, результаты тестирования музыкально-ритмической подготовленности детей опытной группы значимо ($p<0,001$) выше, контрольной группы, что указывает на эффективность методики обучения спортивным танцам на паркете с использованием элементов музыкально-ритмического воспитания.

6. Сравнивая показатели освоения музыкально-ритмических приемов между мальчиками и девочками достоверных различий не обнаружено ($p>0,05$), как в начале, так и в конце курса обучения. Следовательно, мальчики и девочки в возрасте 7-8 лет имеют одинаковый уровень и способность к освоению музыкально-ритмических элементов бальных танцев.

Список литературы

1. Богомолова, Л. В. Социально-психологическая природа хореографических явлений / Л. В. Богомолова // Тезисы 111 Российской научно-методической конференции по проблемам развития спортивных танцев (январь-февраль 2007). – М. : РГАФК, 2007. – С. 25-28.

2. Вакуленко, М. А. Техника в спортивных танцах и ее проблемы / М. А. Вакуленко // Материалы четвертой научно-методической конференции по проблемам спортивных танцев (Москва, 22-26 февраля 2006 г.) / РГАФК; лаб. спорт, танца. – М., 2006. – С. 54-56.

3. Галова, О. В. Некоторые методические рекомендации для постановки танцевальной осанки у детей в группах начального обучения / О. В. Галова // Тезисы 11 Российской научно-методической конференции по проблемам развития спортивных танцев (февраль 2007). – М. : РГАФК, 2007. – С. 18-20.

4. Весновский, Л. Д. Бальный танец от А до Я. Справочник терминов, понятий и определений / Л. Д. Весновский. – Новосибирск : ЦЕРИС, 2007. – 40 с.

ХОККЕЙНАЯ КОМАНДА «ГУОР» КАК АСПЕКТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ФГБУ ПОО «ГУОР ПО ХОККЕЮ»

Крошева Е. А., Ремизова И. В.

ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», Ярославль, Россия

Ключевые слова: спортивная подготовка, хоккейная команда «ГУОР», тренерская деятельность, училища олимпийского резерва (УОР).

Актуальность. Училища олимпийского резерва (УОР) проводят подготовку педагогов по физической культуре и спорту в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура». Детальный анализ и реализация данного Федерального Стандарта в рамках «ГУОР по хоккею», позволил нам обозначить проблемы спортивной подготовки в училищах олимпийского резерва с акцентом на игровые виды спорта.

Цель работы – анализ реализации стандартов спортивной подготовки, анализ проблем и поиск решений по совершенствованию системы подготовки спортсменов в избранном виде спорта и студентов по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Результаты и их обсуждение. Проводя конкурсный отбор во время поступления в УОР, приоритет отдается талантливым абитуриентам, демонстрирующим на настоящем этапе значительные успехи в спорте, являющимися резервом Сборных команд России. Поддержка, спортивная подготовка, образование, воспитание данного контингента и является основной целью всех УОР. Однако, травматизм, физическое и психоэмоциональное состояние, разногласия с тренерским штабом и ряд других причин могут привести к спаду в карьере спортсмена, его временной не

востребованности в течение любого периода обучения в училище. И это может произойти в каждом виде спорта. Как в таком случае быть с реализацией спортивной составляющей Федерального стандарта для данного студента?

На настоящем этапе нам представляется два варианта выхода из подобной ситуации. Одним из вариантов является переориентация ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура» на подготовку тренера по избранному виду спорта. Студент – спортсмен, не имеющий возможности продолжать спортивную карьеру, сможет направить все свои способности на тренерскую деятельность. При этом проблема дефицита тренеров очень остро ощущается в хоккее с шайбой. Несмотря на создание центров, программ подготовки тренеров, школ, ВУЗов, специалистов в данной отрасли катастрофически не хватает. Хоккейные клубы вынуждены приглашать иностранных тренеров. Отсутствие единого централизованного методического центра по примеру зарубежных стран – мировых хоккейных держав (Канада, Швеция, Чехия) не позволяет развивать отечественный спорт в этом направлении в полном объеме.

Кроме того, училища олимпийского резерва должны стать инновационными центрами, ведущими организациями по разработке и апробации методик, программ, по подготовке спортсменов, тренеров и специалистов в избранном виде спорта.

Еще один путь реализации спортивной подготовки студентов игровых видов спорта – создание собственных команд УОР. Основной целью данных команд будет являться раскрытие потенциала спортсменов, имеющих в настоящий момент сложности в спортивной карьере. Именно в рамках команды, осуществляя и тренировочный процесс и, пожалуй, самый основной аспект подготовки спортсмена игрового вида спорта – соревновательную деятельность, возможно реализовать стандарт спортивной подготовки в полном объеме. Кроме того, в рамках функционирования собственных команд будет существовать возможность апробировать, внедрять инновации методических центров, проводить детальную оценку их эффективности.

Кроме того, наличие собственных команд позволит студентам старших курсов в рамках производственной практики формировать профессиональные навыки и компетенции, уже во время обучения полностью окунуться в профессию тренера, что активно практикуется у нас училище.

В 2014 году при поддержке Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Федерации Хоккея России, хоккейного клуба «Локомотив» во главе с Яковлевым Юрием Николаевичем создана собственная хоккейная команда училища «ГУОР» г. Ярославль. Студенты 1, 2 и 3 курсов тренируются, совершенствуют спор-

тивное мастерство, участвуют в соревновательной деятельности. В сезоне 2014-2015 наша команда под руководством заслуженного тренера России – Михайлова Виктора Николаевича и преподавателя училища по физической культуре, тренера команды – Полетаева Ильи Олеговича принимала участие в Открытом Первенстве Московской области Юниорской Хоккейной Лиги. В сезоне 2015/16 и 2016/17 благодаря работе главного тренера команды Воронина Александра Вадимовича, команда показала высокие результаты, дважды став победителем Открытого Первенства Московской области по хоккею среди юниоров, юношей и младших юношей. Игроки, показавшие высокие результаты в течение сезона, получили предложения продолжения спортивной карьеры в различных клубах.

Данные результаты и успехи подтверждают необходимость создания и развития собственных команд, работы со спортсменами – студентами.

На настоящий момент нормативно-правовая законодательная база не позволяет УОР содержать команду, финансировать ее за счет бюджета. Это создает целый ряд сложностей:

1. Невозможность реализации спортивной подготовки неиграющих на настоящем этапе студентов;
2. Потеря профессиональных навыков студентами, вследствие чего отсутствует возможность формирования у них компетенций согласно ФГОС СПО по специальности «Физическая культура»;
3. Отсутствие мотивации и потеря интереса к профессии у студентов, и как следствие потеря контингента студентов УОР.

Выводы. В заключении отметим, что пересмотр, совершенствование нормативно-правовой и образовательной базы УОР процесс необходимый, многоаспектный, требующий серьезного подхода. Коллективное, глубокое осмысление существующих стандартов позволит совершенствовать систему подготовки спортивных специалистов, а это в свою очередь приведет к повышению уровня спортивных достижений в стране, и в хоккее в частности.

«АДАПТАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ НОВЫХ КОМАНД В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА»

Кузнецова П. А.

ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», Ярославль, Россия

Ключевые слова: адаптация, спортсмен, студент, хоккейная команда.

Актуальность. В настоящее время в системе образования на первый план выдвигается задача повышения роли воспитания как условия

социального, профессионального, личностного развития и саморазвития будущих специалистов. Особое внимание уделяется разработке качественно новых подходов к содержанию и организации воспитательного процесса, основанных на научной, системной, поэтапной диагностике уровня социального развития личности.

Организация целостного педагогического процесса направлена на развитие воспитывающей среды как совокупности окружающих учащегося обстоятельств: социальное окружение (семья, различный досуг), образовательный процесс, спортивные мероприятия, материальные и культурные условия, которые влияют на развитие, формирование и жизнедеятельность личности.

Цель работы. Целью воспитательной работы в нашем училище является создание необходимых условий для формирования гражданских и патриотических качеств студентов, развития социально зрелой личности, усвоения студентами общечеловеческих ценностей. Возможность сформировать у студентов стремления к здоровому образу жизни, привить необходимые навыки и подготовить к самостоятельной жизни и труду, уметь адаптироваться к новым условиям как в спортивной, так и в повседневной жизни. Вызвать желание участвовать в работе общественных организаций, спортивных и творческих клубов, научных студенческих обществ. Выявить творческие потенциалы, раскрыть талантливых студентов во всех сферах и программах обучения. Сформировать спортивный, командный настрой в группах. Помочь овладеть обучающимся профессиональными и общекультурными компетенциями.

Результаты и их обсуждения. Воспитательная работа в ГУОР состоит из набора мероприятий, которые объединены в целую систему. В 2015 году в образовательный процесс училища была внедрена «Программа личностного и профессионального развития» (ПЛПР). Стоит отметить, что ПЛПР – лишь одна из ступеней воспитательного процесса и социального развития обучающихся. «Программа личностного и профессионального развития» опирается в нашем учебном заведении на следующие основания:

- принцип единства обучающей и воспитательной деятельности;
- компетентностный подход;
- адаптация спортсменов на разных этапах спортивной подготовки;
- адаптация спортсменов при совмещении процесса обучения и спортивных тренировок;
- практическая ориентированность содержания;
- учет возрастных задач развития.

Целевой аудиторией являются студенты 1-2 курса очной формы обучения, возрастной группы 16-18 лет.

Данная программа решает следующие задачи:

- создание условий для адаптации к новым спортивным и образовательным условиям в процессе формирования новых команд;
- выявление лидерских качеств у спортсменов при формировании команды;
- помощь в адаптации капитана спортивной команды;
- развитие общекультурных компетенций студентов;
- вовлечение обучающихся в социальное проектирование.

«Программа личностного и профессионального развития» включает в себя 3 содержательных модуля, отражающих основную логику работы со студентами.

1 модуль: «Командообразование».

2 модуль: «Основы эффективного общения и управление конфликтами».

3 модуль: «Управление временем».

Охарактеризуем каждый из них.

Началом программы является адаптационный модуль – «Командообразование», в который включены ряд тренингов. Данный модуль направлен на сплочение студенческой группы, хоккейной команды, организацию эффективного группового взаимодействия, как на спортивной площадке, так и в образовательном учреждении, выявление студенческого актива. Тренинги проводят как студенты старших курсов, так и педагоги-кураторы. В ходе данного модуля осуществляется диагностика групп, их способ самовыражения. Для данного анализа применяются различные тесты, как в форме игр, так и в форме ответов на поставленные вопросы. В качестве экспертов выступают преподаватели, кураторы, студенческий куратор, воспитатели.

Второй модуль программы – «Основы эффективного общения и управление конфликтами» способствует развитию коммуникативных компетенций. Задачами этого модуля являются самопознание своих личных ресурсов и барьеров общения с окружающими, формирование готовности к эффективному общению в различных ситуациях (это и общение с тренером, игроками по хоккейной команде, преподавателями и однокурсниками), а также к предупреждению и разрешению конфликтов, в том числе и на ледовой площадке. Данный модуль также включает в себя различные тренинги, которые проходят в непринуждённой обстановке. Это способствует более тесному контакту преподаватель-студент. Так как физическая и психологическая нагрузка спортсменов, а именно хоккеистов очень большая, студенты нашего училища часто подвержены стрессовым ситуациям. Поэтому в рамках данного модуля студенты также анализируют свои индивидуальные особенности, которые могут спо-

собствовать или препятствовать успешной спортивной карьере, обучению, как в училище, так и в дальнейшем обучении в высшем учебном заведении; выявляют свои личные ресурсы достижения успеха, в том числе ресурсы преодоления и профилактики стрессовых состояний. Данный модуль позволяет студенту определить цели саморазвития общекультурных компетенций.

Третий модуль – «Управление временем» направлен на формирование деятельностных компетенций студента. Сюда относятся организация и планирование деятельности, управление временем, навыки самостоятельной работы и самоконтроля. В программе данного модуля сделан акцент на планирование своей спортивной и учебной деятельности. В результате прохождения данного модуля студенты пытаются выстроить свою спортивную, образовательную и жизненную перспективу на ближайшее будущее, соотнести свое студенческое «сегодня» со своим профессиональным будущим, оценить эффективность личных стратегий достижения поставленных целей как в спорте на ледовой площадке, так и в образовании и скорректировать их при необходимости. Особое внимание обращается на формирование и корректировку студентом собственных целей и мотивов учебно-профессиональной и спортивной деятельности, которая является для студентов ГУОР ведущей на данном возрастном этапе.

Выводы. «Государственное училище олимпийского резерва по хоккею» стремимся к тому, чтобы выпускник нашего учреждения был готов к постоянному саморазвитию, самообразованию, способен достаточно быстро адаптироваться в спортивном мире, в социальной среде и самостоятельно организовывать свою деятельность, опираясь на сильные стороны своей личности.

Результаты нашей работы получили положительную оценку среди студентов, преподавателей, тренеров. Одним из результатов реализации «Программы личностного и профессионального развития» является победа нашей хоккейной команды «ГУОР» в сезонах 2015/2016 и 2016/2017 в Открытом Первенстве Московской области по хоккею среди юниоров, юношей и младших юношей.

Важным приоритетом нашей дальнейшей работы является создание условий для использования студентами, спортсменами опыта полученного в ходе реализации ПЛПР, в дальнейшей учебной и внеучебной спортивной деятельности.

Список литературы

1. Баданина, Л. П. Анализ современных подходов к организации психолого-педагогического сопровождения студентов на этапе адаптации к вузу / Л.П. Баданина // Известия Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. – 2009. – № 83. – С. 99 – 100.

2. Биктагирова, Г. Ф. Формирование социальных компетенций студентов педагогических специальностей и направлений / Г.Ф. Биктагирова // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 4. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=4748>

3. Глухова, Е. С. Психологическое обеспечение работы кураторов по профилактике проблем учебной и социальной адаптации первокурсников / Е.С. Глухова, И.В. Щелин // Вестник Томского гос. ун-та – 2007. – № 304. – С. 181–183.

4. Малышева, Е. Ю. Психолого-педагогическое сопровождение развития общекультурных компетенций студентов вуза / Е.Ю. Малышева, Н.В. Макарова, О.А. Апунович. Практико-ориентированная монография – Череповец: ЧГУ, 2016. – 171 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Лавренова А. Г.

ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР», Омск, Россия

Ключевые слова: педагогические условия, индивидуализация, студенты-спортсмены, профессионально-педагогическая подготовка.

Актуальность. Тенденцией развития образования в условиях смены социальной парадигмы является гуманизация образования, направленная на более полный учет человеческого фактора, особенностей личности. Одним из направлений гуманизации образования является индивидуализация профессиональной подготовки, т.е. речь идет о таком процессе педагогического взаимодействия, адекватного как индивидуально-образовательному потенциалу студента, так и системе социальных ценностей, требований и целей, который обеспечивает овладение способами познания мира, профессии и себя для самореализации в жизни и профессиональной деятельности. Этот процесс направлен на поиск оптимального пути достижения целей подготовки каждым студентом, реализации его индивидуально-профессионального потенциала, разрешения противоречий между индивидуальными и общественными интересами.

Усиление значимости индивидуализации подчёркивается в законе «Об образовании РФ», акцент сделан на предоставление возможностей осваивать образовательные программы на основе индивидуализации их содержания и с учетом особенностей, образовательных потребностей конкретного обучающегося [5].

Специфика контингента студентов-спортсменов, получающих профессиональное физкультурно-педагогическое образование, заключается в том, что многие из них мотивированны на активное продолжение спортивной деятельности, на достижение высоких результатов, а ориентация на будущую педагогическую деятельность в лучшем случае находится в зачаточном состоянии. Это вызвано и тем фактом, что студенты спортсмены зачастую нарушают общий ритм образовательного процесса, поскольку обучаются по индивидуальному графику и вынуждены пропускать значительную часть занятий [4].

Осмысление накопленного практического опыта организации образовательного процесса в учреждениях профессионального образования физкультурной направленности позволяет утверждать, что привести профессионально-педагогическую подготовку в соответствие с новыми социальными реалиями, сделать студента реальным субъектом своего образования возможно на основе построения индивидуализированного обучения. Это предъявляет особые требования к построению и организации образовательного процесса, т.е. возникли объективные предпосылки к определению условий индивидуализации профессионально-педагогической подготовки данной категории студентов.

При рассмотрении данного аспекта мы столкнулись с противоречиями:

- между потребностью в адаптации процесса обучения к особенностям организации спортивной деятельности студентов и неразработанностью технологии построения образовательного процесса в этих условиях;
- между потребностью в индивидуализации профессиональной подготовки, и недостаточным организационно-дидактическим обеспечением построения процесса обучения в учреждениях профессионального образования физкультурной направленности.

Данные противоречия актуализирует значимость заявленной **проблемы**, каковы педагогические условия индивидуализации профессионально-педагогической подготовки студентов с учетом организации спортивной деятельности.

Цель работы. Определить педагогические условия индивидуализации профессионально-педагогической подготовки студентов-спортсменов с учетом организации спортивной деятельности в учреждениях профессионального образования физкультурной направленности.

Результаты и их обсуждение. Педагогические условия представляют собой качественную характеристику основных процессов и явлений образовательной среды, отражающую основные требования к организации деятельности, совокупность объективных возможностей, обстоятельств педагогического процесса, целенаправленно создаваемых и реа-

лизуемых в образовательной среде, и обеспечивающих решение поставленной педагогической задачи, комплекс мер, способствующих повышению эффективности данного процесса [3].

Процесс индивидуализации подготовки студентов в педагогическом вузе по данным Т.В. Бурлаковой обеспечивается реализацией комплекса педагогических условий (признание специфичности внутренней стороны индивидуализации; поиск обобщенных индивидуальных оснований, обеспечивающих внешнюю сторону индивидуализации; гарантия безопасности личностного проявления в учебно-педагогических ситуациях, позволяющих студенту самоуправлять процессом профессиональной подготовки; целевую ориентацию на одновременное развитие профессиональной компетентности и личности студента; стимулирование креативности студента и поддержка его стремления к самостоятельной педагогической деятельности; субъект – субъектное взаимодействие участников образовательного процесса) и организационно-педагогических условий (обеспечение вариативности содержания деятельности и возможности выбора образовательного маршрута, который позволяет сознательно формировать индивидуальное образовательное пространство на основе социального заказа и возможностей данного педагогического вуза с учетом внутреннего потенциала студента; разработка комплекса программно-методических документов, обеспечивающих организацию индивидуальной образовательной деятельности студентов; подготовка педагогических кадров вуза, способных к использованию в учебном процессе индивидуализированных информационных, модульных и компьютерных технологий; взаимосвязь и согласованность действий преподавателей высшей школы в обеспечении индивидуальной образовательной деятельности студентов и др.) Модель индивидуализации профессиональной подготовки студентов представлена на рис. 1. [2].

Модель индивидуализации профессиональной подготовки студента					
Целевой компонент	Содержательный компонент	Деятельностный компонент	Мотивационный компонент	Рефлексивно-аналитический компонент	Диагностический - оценочный компонент

Рисунок 1 – Модель индивидуализации профессиональной подготовки студентов по Т.В. Бурлаковой

На основе анализа литературы, опираясь на исследования Т.В. Бураковой и с учетом особенностей условий организации образовательного процесса в учреждениях физкультурной направленности, нами были выделены условия индивидуализации профессионально-педагогической подготовки студентов-спортсменов, которые представлены на рис. 2.

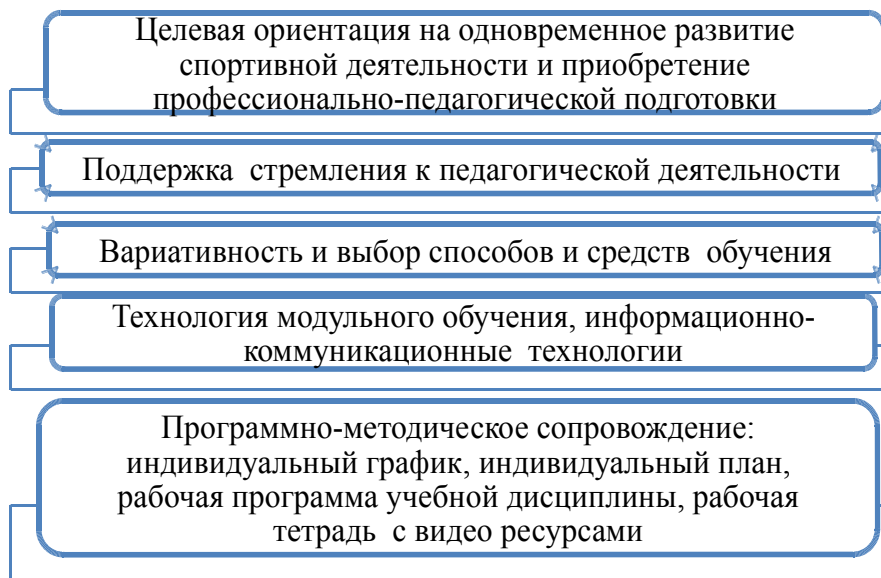


Рисунок 2 – Педагогические условия индивидуализации профессионально-педагогической подготовки студентов – спортсменов в учреждениях физкультурной направленности

Для уточнения особенностей реализации выше перечисленных условий профессионально-педагогической подготовки студентов – спортсменов рассмотрим их содержание.

1. Целевая ориентация на одновременное развитие спортивной деятельности и приобретение профессионально-педагогической подготовки.

Высококвалифицированные спортсмены мотивированы на достижение максимальных спортивных результатов. Для понимания значимости и целевых ориентиров профессионально-педагогической подготовки необходимым является создание условий в процессе освоения содержания основной профессиональной образовательной программы:

- Точная постановка цели, задач учебной дисциплины, модуля, описание междисциплинарных связей, определение для студентов требований к результатам освоения дисциплины;

- Определение значимости изучаемой дисциплины, модуля в профессиональной деятельности;

- Формирование понимания роли спортивной деятельности в достижении результатов профессионально-педагогической подготовки.

2. Поддержка стремления к педагогической деятельности осуществляется через:

- Помощь преподавателя в принятии решений при определении средств, способов деятельности в процессе освоения дисциплины;
- Помощь в решении проблем, возникающих при выполнении заданий;
- Организацию самоконтроля и самооценки деятельности;
- Осуществление работы с субъектным опытом студента.

Исходя из этого, меняется позиция педагога в образовательном процессе. Педагог выполняет функции консультанта, тьютора.

3. Вариативность и выбор способов и средств обучения рассматривается как выбор оптимальных форм, средств, методов и темпов обучения, которые в наибольшей степени соответствуют индивидуальным особенностям студентов. Рассматривая понятие выбор как отбор одного из вариантов движения в образовательном пространстве из нескольких возможных, необходимым является предложение вариантов выбора. Вариативность – это видоизменение частей при сохранении неизменной основы, ее основная формула – единство многообразия. В качестве важнейшей характеристики данного компонента выделена вариативность деятельности студентов по отбору лично значимой информации, участие в разнообразных организационных формах, использование различных методов и средств, что обеспечивает различные способы удовлетворения потребностей студента [1].

Вариативность предполагает определенную позицию преподавателя, обеспечивающую принятие решения каждым студентом в процессе обучения. При этом важно обеспечить каждому студенту не только право, но и реальную возможность выбора при осуществлении им образовательной деятельности.

Особенности индивидуализации профессионально-педагогической подготовки в учреждениях физкультурной направленности предполагает особый подход к организации и реализации студентами своей индивидуальной образовательной деятельности, основанной на выборе содержания ее компонентов. Соответственно вариативность при таком подходе является основным условием осуществления индивидуализации.

4. Технология модульного обучения, информационно-коммуникационные технологии.

В основу проектирования учебной программы по дисциплине «Гимнастика» положена модульная технология. Содержание дисциплины определяется через набор следующих блоков модулей: 1 блок – терминология гимнастических упражнений и методические особенности проведения строевых упражнений на занятиях по гимнастике; 2 блок – характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений; 3 блок – техника и методика обучения гимнастическим упражнениям; 4 блок –

методика проведения занятий по гимнастике; 5 блок – организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по гимнастике.

Концептуальной основой модульного подхода выступает системная методология, базирующаяся на принципах целостности, инвариативности, взаимодействия системы со средой. Дидактическая цель дисциплины предусматривает уровень освоения учебного материала, его использование в учебной и последующей профессионально-педагогической деятельности. Каждый блок модуля включает учебные элементы, при этом в состав модуля входит один раздел учебной дисциплины. В модуле определены цели, задачи его изучения, уровни усвоения знаний и приобретенных умений и навыков. В каждом учебном элементе выделены цель его изучения, информация о содержании и объеме изучаемого материала, перечень заданий, требования к уровню освоения материала и овладения умениями. Рабочая тетрадь для студентов-спортсменов построена, по такому же принципу.

Информационно-коммуникационные технологии целесообразно использовать для повышения:

- эффективности восприятия учебного материала связанного с двигательной активностью (мультимедийные формы, учебные тексты с графическими, анимационными, аудиоиллюстрациями и видео ресурсы);
- обменом информацией между педагогом и учеником с помощью электронных сетей или иных средств телекоммуникаций.

5. Программно-методическое сопровождение включает:

- индивидуальный график;
- индивидуальный план;
- рабочую программу учебной дисциплины;
- технологическая карта дисциплины;
- рабочая тетрадь с видео ресурсами.

Таким образом, учет и реализация выделенных нами условий позволит студентам-спортсменам конкретизировать значимость и целевые ориентиры профессионально-педагогической подготовки, определять особый подход к организации и реализации своей индивидуальной образовательной деятельности с учетом спортивной деятельности.

Список литературы

1. Асмолов А. Г. Психологическая структура личности и ее становление в процессе индивидуального развития человека. // Психология личности. Т. 2. Хрестоматия. – Самара: Изд. Дом «БАХРАХ», 1999. – с. 345-384.

2. Бурлакова Т. В. Индивидуализация профессиональной подготовки студентов в педагогическом вузе: автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Яро-

славль: Ярославский гос. пед. ун-т, 2009. – 39 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.disszakaz.com/catalog/html>

3. Наумова А. Е. Индивидуализация профессионально-педагогической подготовки студентов [Электронный ресурс]. URL: <http://www.yspu.yar.ru/vestnik/peda>

4. Петрова М. П. Организация самостоятельной работы студентов-спортсменов. // Пути оптимизации самостоятельной работы студентов в условиях модернизации профессионального образования: материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: Издат СибГУФК, 2009. -268 с.

5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Мустафоев Ё. С.

Наваинский государственный педагогический институт
Навай, Узбекистан

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, подражание, воспитание нравственных качеств; окружающая среда, физическая нагрузка.

Актуальность. Высокий уровень заболеваемости различных систем организма человека обуславливается многими факторами, в том числе значительную роль оказывает неблагоприятное состояние окружающей среды. В формировании всесторонне гармонично развитой личности – в сфере физической культуры важное место отводится подвижным играм. В отечественной психологической, педагогической и специальной литературе подвижные игры рассматриваются как основное средство и как метод физического воспитания школьников. Рассмотрим более подробно влияние подвижных игр на формирование гармонично развитой личности.

Правильная, рациональная дозировка объема и интенсивности физической нагрузки в подвижной игре, чередование нагрузки и отдыха способствуют своевременному восстановлению организма и тем самым повышают работоспособность школьников.

Как средство физического воспитания подвижная игра оказывает огромное оздоровительное, образовательное и воспитательное воздействие на школьников. Оздоровительное воздействие подвижных игр на организм заключается в том, что в их содержание входят самые разнообразные движения (ходьба, бег, прыжки, метания, лазания, ползания), ко-

которые используются в самых разнообразных игровых ситуациях. Разнообразные двигательные действия активизируют дыхание, кровообращение, улучшают обменные процессы. Подвижные игры являются также и незаменимым средством воспитания и совершенствования психофизических качеств, таких, как сила, воля, скорость, выносливость, ловкость, смелость, координация движений.

Неблагополучная экологическая обстановка, оказывая негативное воздействие на окружающую среду, вызывает нарушение физиологических систем организма, что в свою очередь сказывается на общем ухудшении состояния здоровья населения и, в частности, на здоровье школьников, и значительно влияет на снижение общего уровня здоровья, а также их физического и физиологического развития.

Исходным для определения термина «здоровье» является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Здоровье характеризуется биологическим потенциалом (наследственными возможностями), физиологическими резервами жизнедеятельности, нормальным психическим состоянием и социальными возможностями реализации человеком всех задатков (генетически детерминированных) выделяют три типа здоровья:

- 1) «индивидуальное здоровье» (человек, личность);
- 2) «здоровье группы» (семья, профессиональная группа, «страта – слой»);
- 3) «здоровье населения» (популяционное, общественное).

В соответствии с типом здоровья выработаны показатели, посредством которых дается качественная и количественная характеристика. Выделяют здоровье психологическое, определяющее душевное, эмоциональное как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие человека, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных благополучие детей дошкольного возраста. Обобщенный портрет психологически здорового человека – это творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, находится в постоянном развитии. Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие детей на всех этапах.

Психологическое здоровье следует рассматривать с точки зрения духовного богатства личности, ориентации на абсолютные ценности (доброту, красоту, истину).

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно не определено: рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

Здоровый образ жизни рассматривают с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения: например, медико-биологическая; но резкой грани между ними нет, т.к. они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни – это «результатирующая действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья». Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования. Проблематике только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни.

Заключение. Занятия физической культурой и спортом способствуют приобретению учащейся молодежи нравственных качеств: формирование потребности в здоровом образе жизни; воспитание уважения к старшему поколению; формирование потребности к выполнению поручений, освоение правил поведения спортсмена; ознакомление со спортивными традициями; освоение принципов международного спортивного движения; изучение спортивной этики; воспитание коллективного взаимодействия; воспитание трудолюбия; формирование чувства ответственности; формирование эстетических качеств личности.

ВОСПИТАНИЕ МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Найн Ан. А.

ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Ключевые слова: студенты, учебная деятельность, профессиональная мотивация, образовательная среда вуза.

Актуальность проблемы исследования. Современная система высшего педагогического образования развивается и функционирует в новых политических и социально-экономических условиях, которые определяют не только пути и направления её развития, но и связанные с этим проблемы. Отчетливо видны противоречия в образовательном процессе физкультурного вуза между возрастающими требованиями к профессиональной подготовленности выпускников и реальным уровнем их готовности к профессиональной деятельности. Совершенствование подготовки студентов в условиях современного образования обусловлено многими факторами, среди которых важным является мотивация учебной деятельности студентов-первокурсников физкультурного вуза.

Начиная обучение в вузе, бывший школьник сталкивается с рядом изменений: во-первых, резко снижается уровень внешнего контроля над деятельностью студента; во-вторых, изменяется структура самой учебной деятельности – мотивы учения дополняются и тесно переплетаются с профессиональными мотивами; в-третьих, происходит вхождение в новую социальную общность – «студенчество». В свете таких изменений особенно важным становится вопрос о мотивации учебной деятельности студентов.

Анализ педагогических проблем связанных с успеваемостью и посещением занятий показывает, что в этом возрасте в силу своих возрастных особенностей психического развития, сформированности мотивов студенты не совсем четко осознают и могут овладеть профессией в полной мере, как того требует социальный заказ общества. Особые проблемы вызывает изучение дисциплин общеобразовательного цикла, так как много студентов имеют разочарование в изучении этих дисциплин после школы. У них слабые знания, они не отличаются прилежанием, и некоторые сильно отстают от своих сверстников.

Целью нашего исследования выступило исследование профессиональной мотивации студентов. В проведенном исследовании принимали участие студенты I курса факультета ЗВС и Е УралГУФК, кафедры теории и методики физического воспитания. Выборка составила 19 студентов. Исследование проводилось в середине первого семестра (ноябрь 2016 года).

В ходе констатирующего эксперимента нами установлены уровни мотивации студентов-первокурсников обучающихся на базе Уральского государственного университета физической культуры.

Результаты проведенного исследования показывают, что доминирующим является средний уровень мотивации учебной деятельности (70 %). Его отличительными характеристиками является то, что студенты понимают значение изучаемых наук, проявляют интерес к учебному предмету, особенно когда преподаватель устанавливает связь рассматриваемого вопроса с их будущей профессией, практической деятельностью. В тоже время решение задач по математике, физике, химии, выполнение заданий, написание курсовых работ и т.п. не увлекает обучающихся этого уровня, более того – они стремятся избежать такой работы, испытывая неуверенность в своих знаниях и умениях. Их привлекает интересный простой материал, несложные задания, с помощью которых они могли бы получить положительные отметки, достигнуть успехов без особых усилий и напряжения.

Все положительные мотивы связаны с результативной стороной процесса обучения, ориентированы на успех, достижение результата. Характерной особенностью студентов данного уровня является то, что учение выступает для них в качестве средства для достижения личного благополучия. Цели обучения они видят в том, что оно позволит им получить самостоятельность, профессию, научиться работать. Согласно цели они учат только то, что им пригодится на будущей работе. Но в тоже время они не готовы к самовоспитанию, то есть не умеют руководствоваться своими побуждениями, преодолевать недостатки, к которым, прежде всего, относиться формальное усвоение ценностных ориентаций [2, с. 9].

Приведя характеристику данного уровня мотивации студентов вуза, нами сформулированы критерии воспитания мотивации учебной деятельности обучающихся. Под критериями понимается (греч. – средство для суждения) – признак, на основании которого производится оценка, определение или квалификация чего-либо, мерило оценки.

В результате проделанной работы нами сформулированы критерии, показатели и измерители воспитания мотивации учебной деятельности. Их взаимосвязь представлена в таблице 1.

Отраженные в таблице взаимосвязи являются основой выделенного нами комплекса дидактических условий и педагогических приемов для воспитания мотивации учебной деятельности. На данном этапе исследования он апробируется на студентах Уральского государственного университета физической культуры.

Таблица 1 – Взаимосвязь критериев, показателей и методов оценки процесса воспитания мотивации учебной деятельности

Критерии	Показатели образовательного процесса	Методы оценки (измерители)
Активность студентов в овладении системой знаний и способов учебной деятельности	1. Коэффициент полноты усвоения содержания знаний по предмету	Тестирование
	2. Педагогические приемы активизации студентов к учебной деятельности	Метод опроса
	3. Отношение к учебной работе на занятии	Метод экспертных оценок
Степень сформированности приемов исследовательской работы	1. Коэффициент полноты выполнения учебных операций	Тестирование
	2. Коэффициент успешности усвоения приемов исследовательской деятельности	Подсчет коэффициента
	3. Коэффициент эффективности методики обучения приемам исследовательской деятельности	Подсчет коэффициента
	4. Предпочтительные виды учебно-познавательной деятельности	Метод опроса
	5. Отношения к выполняемым заданиям	Метод опроса
Готовность студентов к деятельности, ориентированной на положительный результат своей учебной и учебно-производственной деятельности	1. Система отношений студентов с преподавателями	Метод экспертных оценок
	2. Выработка позитивной самооценки студентами своей учебной деятельности	Метод опроса

Мотивация учебной деятельности студентов относится к числу профессионально значимых личностных характеристик. Она является как показателем, так и критерием успешности и качества профессионального становления будущего специалиста.

Выводы. С целью изучения особенностей мотивации учебной деятельности студентов-первокурсников были разработаны критерии, которые предназначены решать следующие задачи:

- 1) выявить ведущие мотивы учебной деятельности студентов;
- 2) установить связи между мотивацией учебной деятельности студентов и их личностной направленностью;
- 3) установить связи между мотивацией учебной деятельности студентов и их ценностными ориентациями.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ГРУППЫ РИСКА

Новичкова Н. Г.

ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Ключевые слова: дети, педагоги, девиантное поведение, коррекционная работа.

Актуальность. Учащиеся «группы риска» – это такая категория детей, которая требует особого внимания со стороны педагогов, воспитателей и других специалистов.

К такой категории относятся дети с нарушениями в аффективной сфере, педагогически запущенные дети, дети с задержкой психического развития, дети с проблемами в развитии (олигофрены), дети с отклоняющимся поведением и многие другие [1, с. 26].

Проанализировав литературные источники разных авторов по коррекционной педагогике, психологии, оказалось, что к данной категории можно отнести и таких детей, у которых ведущей является левая рука, а также детей с эмоциональными и волевыми нарушениями.

Цель. В рамках дисциплины по выбору «Теория и методика воспитательной работы с подростками девиантного поведения средствами физической культуры», которая проводится на 3 курсе для студентов ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», рассмотреть и обсудить вопросы данной категории детей.

Результаты и их обсуждение. Гиперактивные дети или дети с синдромом дефицита внимания. Детей с нарушениями такого типа невозможно не заметить, поскольку они резко выделяются на фоне сверстников своим поведением. Можно выделить такие черты, как чрезмерная активность ребенка, излишняя подвижность, суетливость, невозможность длительного сосредоточения внимания на чем-либо.

В последнее время специалистами показано, что гиперактивность выступает как одно из проявлений целого комплекса нарушений отмечаемых у таких детей. Основной же дефект связан с недостаточностью механизмов внимания и тормозящего контроля.

Синдромы дефицита внимания считаются одной из наиболее распространенных форм нарушения поведения среди детей младшего школьного возраста, причем у мальчиков фиксируются чаще, чем у девочек. При поступлении в школу возникают серьезные трудности для детей с недостатками внимания, так как учебная деятельность предъявляет повышенные требования к развитию этой функции. Как правило, к подростковому возрасту дефекты внимания у таких детей сохраняются, но гиперактивность обычно исчезает и нередко сменяется инертностью психической деятельности и недостатками побуждений [2, с 125].

Основные нарушения поведения сопровождаются серьезными вторичными нарушениями, к числу которых относятся слабая успеваемость и затруднения в общении с другими людьми.

Низкая успеваемость – типичное явление для гиперактивных детей. Она обусловлена особенностями их поведения, которое не соответствует возрастной норме и является серьезным препятствием для полноценного включения ребенка в учебную деятельность. Во время урока этим детям сложно справляться с заданиями, т.к. они испытывают трудности в организации и завершении работы, быстро выключаются из процесса выполнения задания. Навыки чтения и письма у них значительно ниже, чем у сверстников. Их письменные работы очень часто неразборчивы и характеризуются наличием ошибок, которые являются результатом невнимательности, невыполнения указаний педагога [2, с. 138].

Гиперактивность влияет не только на школьную неуспеваемость, но и на взаимоотношения с окружающими. Эти дети не могут долго играть со сверстниками, среди остальных они являются источником постоянных конфликтов и быстро становятся отверженными. Большинству таких детей свойственна низкая самооценка. У них нередко отмечается агрессивность, упрямство, лживость и другие формы асоциального поведения.

В работе с гиперактивными детьми большое значение имеет знание причин наблюдаемых нарушений поведения.

Этиология и патогенез гиперактивности изучались специалистами. Они пришли к выводу, что здесь играют такие факторы:

- а) органические поражения мозга;
- б) перинатальная патология (осложнения во время беременности);
- в) генетический фактор (наследственность);
- г) социальные факторы (последовательность и систематичность воспитательного воздействия) [3, с. 263].

Исходя из этого, работа с гиперактивными детьми должна проводиться

комплексно, с участием специалистов разных профилей и обязательным привлечением родителей и педагогов.

Прежде всего, следует учесть, что важное место в преодолении синдрома

дефицита внимания принадлежит медикаментозной терапии. Поэтому, необходимо убедиться в том, что такой ребенок находится под наблюдением врача.

Для организации занятий с гиперактивными детьми специалист может использовать специально разработанные коррекционно-развивающие программы на увеличение объема внимания, на распреде-

ление внимания, на усиление концентрации и устойчивости внимания, переключения внимания.

Педагог должен объяснить родителям гиперактивного ребенка, что им необходимо придерживаться определенной тактики воспитательных воздействий. Они должны помнить, что улучшение состояния ребенка зависит не только от специально назначаемого лечения, но, в значительной мере, еще и от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему [3, с. 394].

Не менее ответственная роль в работе с гиперактивными детьми принадлежит педагогам. Нередко педагоги, не справляясь с такими учениками, под разными предлогами настаивают на их переводе в другую школу. Однако, эта мера, проблем ребенка не решает. Вместе с тем, выполнение некоторых рекомендаций может способствовать нормализации взаимоотношений учителя с беспокойным учеником и поможет ребенку лучше справиться с учебной нагрузкой. В отношении дальнейшего развития таких детей нет однозначных прогнозов. У многих серьезные проблемы могут сохраняться и в подростковом возрасте.

Выводы. Задачей индивидуального подхода является наиболее полное выявление индивидуальных способов развития, возможностей ребенка, укрепление его собственной активности, раскрытие неповторимости его личности. Главное, не бороться с индивидуальными особенностями, а развивать их, изучать потенциальные возможности ребенка и строить воспитательную работу по принципу индивидуального развития.

Работа педагогов с учетом зоны ближайшего развития способствует развитию у детей самоконтроля, саморегуляции в условиях контроля со стороны учителя. Опираясь на зону ближайшего развития ребенка, нам будет легче работать с учащимися «группы риска». Как ни кто другой, они требуют пристального внимания и изучения их индивидуальных особенностей, а так же разработки программ коррекционного развития.

Список литературы

1. Глухов, В. П. Коррекционная педагогика с основами специальной психологии : курс лекций по учебной дисциплине / В. П. Глухов. – М. : В. Секачев, 2012. – 256 с.
2. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения : учеб. пособие / В. Д. Менделевич. – СПб. : Речь, 2005. – 444 с.
3. Педагогика : учебник / под ред. Л. П. Крившенко. – М. : Проспект, 2012. – 429 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЧЕЛЯБИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сычева Е. В., Панарин Н. Д.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: темперамент, студенты, межличностные отношения.

Актуальность: Численность населения земного шара составляет около 7 млрд. человек. И все мы очень разные не только внешне, но и внутренне. Такое многообразие обусловлено многими факторами, в том числе и типом темперамента людей. От соотношения темпераментов в коллективе напрямую зависят и межличностные отношения, оказывающие значительное влияние на формирование личности каждого студента в группе.

В современной психологии под темпераментом понимается характеристика психики со стороны ее динамических качеств – интенсивности и скорости протекания психических процессов.

Темперамент бывает четырех типов: *холерик*, *флегматик*, *меланхолик* и *сангвиник*. Каждый имеет свои особенные характеристики, которые отражаются на поведении человека, его реакции на окружающие раздражители.

Сангвиник – это живой, горячий, подвижный человек, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Он очень продуктивен в работе, если она ему интересна.

Холерик – человек быстрый, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением и эмоциональными вспышками. У него нет равновесия нервных процессов, что резко отличает его от сангвиника. Холерик, увлекаясь, безалаберно растрчивает свои силы и быстро истощается.

Флегматик же напротив – медлителен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, компенсируя свою медлительность прилежанием.

Меланхолик – человек легкоранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий. Свои переживания не может сдерживать усилием воли. Меланхолики повышено впечатлительны, легко эмоционально ранимы.

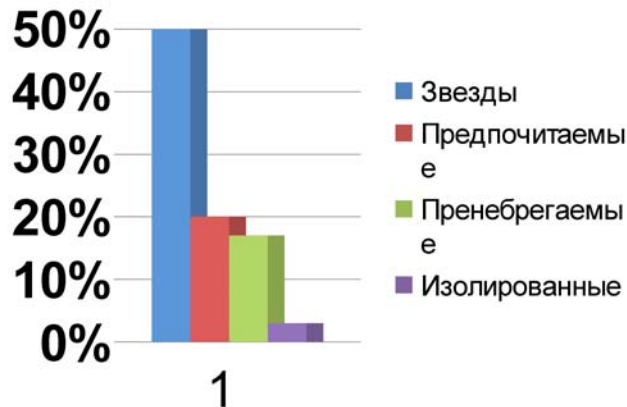
Цель: Выявить степень влияния свойств темперамента на межличностные отношения в группе студентов колледжа.

База исследования. Студенты 22 группы Челябинского колледжа ФК. Возраст респондентов 17-19 лет.

Методы исследования. В ходе исследования мною были использованы такие методы как

- Социометрия Морено
- Диагностика темперамента Стреляу
- Межличностный опросник Айзенка

Результаты исследования. Используя данные методы, мы выяснили, что среди студентов 22 группы Челябинского колледжа ФК:



(Диаграмма 1) [Морено]

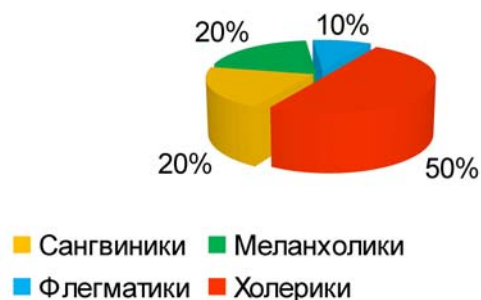
50% – Студентов, относящихся к категории «Звезды»

20% – «Предпочитаемые»

17% – «Пренебрегаемые»

3% – «Изолированные»

Chart Title



(Диаграмма 2)[Ганс Айзенк]

Используя систему Ганса Айзенка, мы так же установили, что подавляющее большинство студентов, а именно

50% – являются Холериками. Следует отметить, что именно такое количество студентов по методике Морено относятся к категории Звезд;

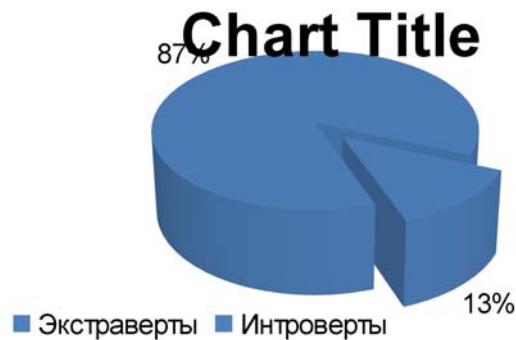
а одним из отличительных качеств Холериков является их желание и умение быть лидерами.

20% – Меланхоликов

20% – Сангвиников

10% – Флегматиков

Но не смотря на то, что подавляющее большинство студентов – Холерики, межличностные отношения в рассматриваемой группе находятся на достаточно высоком уровне так как:



(Диаграмма 3) [Д\Т Стреляю]
87% экстраверты
13% интроверты

Выводы. Целью нашей работы являлось установление зависимости межличностных взаимоотношений в группе студентов колледжа ФК от типов темперамента и его особенностей. Очевидно, что межличностные отношения происходят между мыслящими, думающими и чувствующими людьми. Но все люди, в силу разнообразности темпераментов, характеров и ряда других причин, мыслят по-разному; а, соответственно, по-разному чувствуют себя в окружающей среде, по-разному относятся друг к другу, по-разному общаются. Можно сказать, что межличностные отношения – это сущность общения. Межличностные отношения в группе и коллективе потому так и называются, что в отношения вступают личности, по-своему воспринимающие и ощущающие окружающий мир. По результатам нашего исследования мы определили, что люди со сходными типами темперамента чаще всего объединяются для общения в одну группу; межличностные отношения в студенческом коллективе не всегда зависят от типа темперамента, но они напрямую зависят от уровня экстраверсии или интроверсии в данном коллективе.

Другими словами, средний уровень межличностных отношений в коллективе будет достаточно высок, если в этом коллективе преобладающее большинство – экстраверты. Соответственно, если в коллективе подавляющее большинство интровертов – обстановка в такой группе людей будет стабильно напряженная.

Средний уровень межличностных отношений связан с высокой экстраверсией.

Список литературы

1. Антонов А. И., Медков В. М. Межличностные отношения в группе. – М., 2002. – 562 с.
2. Батаршев А. В. Темперамент и характер: Психологическая диагностика. – М., 2001. – 336 с.
3. Бодалев А. А. Личность и общение. – М., 2003. – 618 с.
4. Купер К. Индивидуальные различия – М., 2000. – 527 с.
5. Немов Р. С. Общие основы психологии. – М., 2001. – 523 с.

ТЕСТ РОРШАХА КАК МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ЧЕЛЯБИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сычева Е. В., Сапончик И. Н.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: студенты, психологический тест, свойства личности.

Актуальность. В связи с возрастающей потребностью в прикладных психологических исследованиях личности проективные методики стали широко использоваться во многих областях психологической практики. психологии. С их помощью не только получают какие-либо знания о личности. Нередко они служат рабочим инструментом для проверки тех или иных теоретических положений. Тест Роршаха или методика чернильных пятен Роршаха – один из самых известных психодиагностических тестов личности. Каждый из нас видел по крайней мере одну картинку с кляксами, которые напоминают. А вот здесь, собственно, и начинается тест, так как ответ определяет индивидуальные свойства и склонности конкретно взятого человека. Последнее время, в силу массового распространения в социальных сетях, тест Роршаха часто представляется в значительно упрощённых вариантах, но на самом деле – это мощный психологический инструмент.

Тест Роршаха принадлежит к числу проективных тестов. Он используется для диагностики отдельных психических свойств и качеств личности. Выяснение таких свойств и сторон личности по тесту Роршаха основано на анализе простейших продуктов творчества, в которых отражаются (проецируются) некоторые индивидуальные особенности личности. В качестве объективной основы для выявления конкретных личностных качеств Роршах использует сферу перцепции.

Объект: личность студентов.

Предмет: личностные особенности студентов 2 курса ЧКФК.

Организация и методы исследования. Исследование проходило на базе Челябинского колледжа физической культуры УралГУФК среди студентов 2 курса. Принцип действия очень прост, тест Роршаха – это десять изображений симметрично нарисованных разноцветных пятен. Они не имеют конкретного смысла и содержания и обладают многозначностью. Каждый человек видит в них то, что хочет. Тест предоставляет человеку свободу мышления. Исследователь просто задает студенту вопрос: «Что изображено на картинке?». А дальше в дело вступает принцип ассоциативного мышления и проекции. Благодаря механизму проекции, люди видят внешний мир в соответствии с внутренними ощущениями. Именно поэтому иногда происходит приписывание собственных ощущений, настроений, побуждений на другого человека на бессознательном уровне. Если при описании пятен человек акцентировал внимание на цвете, то это говорило о его эмоциональности. При помощи теста Роршаха можно распознать модель отношений и социальные установки. Тест может показать характерные черты человека, такие как замкнутость; враждебность; доброжелательность; соперничество.

Результаты исследования. По результатам исследования были получены следующие результаты. Установлено, что 60% тестируемых видели картинку как одно целое, а не отдельными фрагментами. Это говорит о доброжелательности, систематизированном мышлении и умении абстрагироваться.

У 25% тестируемых, доминировали различные формы. Это говорит о том что суждения преобладают над эмоциями, присутствует некоторая замкнутость

У 15% тестируемых, пятна изобилуют красками. Это высокая эмоциональность и некоторая враждебность. Также в ходе исследования было выявлено, что студенты 2 курса имеют живое воображение и хорошо развитые умственные способности.

Выводы. Тест Роршаха уникален тем, что кляксы – это совершенно неструктурированный материал, а значит и опора на реальный опыт будет минимальна, а проявление личности – максимально. При анализе данных большое значение имеет не только что человек "увидел" в кляксе, то есть содержание, но и как именно он это "увидел", то есть механизм возникновения. К тому же здесь нет и намека на возможную правильность ответов и следовательно человек может давать любые ответы, делая выбор исключительно в соответствии с собственным личностным стилем.

Список литературы

1. Белый Б. И. Тест Роршаха: практика и теория /Под ред. Л.Н. Собчик.- СПб.: Дорваль, 2002. – 200 с.
2. Бурлачук Л. Ф. Введение в проективную психологию. – Киев: Ника-центр; Вист-С, 2007. – 128 с.
3. Бурлачук Л. Ф. Исследование личности в клинической психологии.- Киев: Вища шк., 1978. – 174 с.
4. Рауш де Траубенберг Н.К. Тест Роршаха: Практическое руководство. – М: Когито-Центр, 2005. – 255 с.
5. Соколова Е. Т. Проективные методы исследования личности. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. – 176 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ЧЕЛЯБИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сычева Е.В., Шиллер И. Е.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: психологические особенности, стрессовое состояние, студенты.

Актуальность. Студенческая жизнь для одних студентов ассоциируется со студенческими обществами, общением с интересными людьми, различными мероприятиями и весельем. Для других это серьезное испытание, изменение в жизни, трудная жизненная ситуация к которой необходимо приспособляться. Существует большое количество подтверждений тому, что хронический стресс – спутник студенческой жизни. Исследователи отмечают причины стрессов у студентов связанные с проблемами финансов, жилья, безопасности и др. Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на обучении, что препятствует академической успеваемости. Трудности с успеваемостью в свою очередь также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается.

Феномен не специфической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия называется общим адаптационным синдромом, или стрессом. Такое определение стрессу дал Г. Селье.

Исследователи у стресса выделяют две формы: стресс полезный – эустресс; и стресс вредоносный – дистресс . Чаще всего под стрессом понимают реакцию именно на негативные воздействия внешней среды и внешних факторов.

Для современного студента, стресс является реакцией на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Для студента колледжа этими проблемами и трудностями могут быть: недостаток сна; не сданные во время и незащищенные практические, лабораторные работы; не выполненные или выполненные неправильно задания; большое количество пропусков по какому-либо предмету; отсутствие на нужный момент реферата или проекта по дисциплине; недостаточно полные знания по дисциплине; плохая успеваемость в определенной дисциплине.

Цель: исследование стрессового состояния студентов II курса в процессе обучения в колледже.

Объект исследования: стрессовое состояние.

Предмет исследования: психологические особенности учебного стресса студентов 21 группы.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Челябинского колледжа физической культуры среди студентов 21 группы. Для решения поставленных задач в исследовании был использован комплекс психодиагностических методик: Тест на учебный стресс (разработан Ю.В. Щербатых); Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона).

Результаты исследования. Анализ полученных результатов показал, что основными причинами возникновения стресса у студентов являются большая учебная нагрузка и страх перед будущим. Средний показатель волнения в группе 8,3 балла по 10-балльной системе. Проявляется стресс у исследуемой группы студентов в основном на психологическом уровне, что сказывается на понижении работоспособности студентов, плохом сне, нехватке времени. Показатели биологических признаков проявления стресса у большинства студентов невысокие. Можно сделать вывод о хорошем состоянии здоровья студентов данной группы.

Основным способом снятия стресса является сон (используют 100% опрошенных). Для большинства опрошенных студентов (80%) это общение с друзьями и (или) прогулки на свежем воздухе. Это тоже эффективный способ снять стресс. Более половины опрошенных ищут поддержку у родных, самых близких людей.

По тесту самооценки стрессоустойчивости мы определили, что оценка «хорошо» у 33,4% студентов, «удовлетворительно» у 60% и «плохо» у 6,6%.

Основными способами снятия стресса у студентов являются сон (100%), также общение с друзьями или любимым человеком (80%), прогулки на свежем воздухе (80%), вкусная еда (73,4%), перерыв в работе или учебе (60%), поддержка родителей (53,4%) и другое.

Выводы. Стресс в студенческой деятельности представляет собой повседневные перегрузки, связанные с особенностями процесса обучения в колледже. От самого студента зависит, каким будет его образ жизни – здоровым, активным или же нездоровым, пассивным, а следовательно, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии.

Основными причинами возникновения стресса у студентов исследуемой мной группе являются большая учебная нагрузка и страх перед будущим. В данной группе, проявляется стресс в основном на психологическом уровне, что сказывается на понижении работоспособности студентов, плохом сне, нехватке времени.

Показатели биологических признаков проявления стресса у большинства студентов данной группы выражены не значительно. Можно сделать вывод о хорошем показателе здоровья студентов в группе.

Список литературы

1. Аракелов Г. Г. Стресс и его механизмы // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 2005. №4. С. 45-54.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ. – 2006. – С. 528
3. Вальдман А. В. Психофизиологическая регуляция эмоционального стресса // Актуальные проблемы стресса. Кишенев: "Шттинца", 2006, С. 34-43.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва "Прогресс" 1982.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – С. 256

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Турдиев У. К.

Наваинский государственный педагогический институт
Наваий, Узбекистан

Ключевые слова: личность, физическая культура и спорт, формирование, деятельность, работоспособность, личностные качества.

Актуальность. Физическое воспитание совершенно неотделимо от других видов воспитания. Органической основой их взаимосвязи является единство физического и духовного развития человека, а также закономерности организации всей социальной системы физического воспитания.

Собственно, физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности старших подростков, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы. Таким образом, физическая культура и спорт выступают важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством разностороннего развития личности. Установка на разностороннее развитие личности предполагает овладение старшими подростками, с одной стороны, основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а с другой – формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер старшего подростка, его эстетических представлений и потребностей.

Объективная сторона влияния занятий спортом на интеллект состоит в том, что умственная и физическая деятельность выступает в единстве и во взаимосвязи. Многие явления, происходящие в окружающем мире и в организме, могут быть познаны только в результате двигательной деятельности. Это относится, прежде всего, к представлениям о кинематических, динамических и ритмических характеристиках движений, то есть к представлениям о времени, пространстве, продолжительности выполнения движений, темпе, скорости, ритме, а также о возможностях собственного тела. Занятия спортом оказывают влияние на развитие следующих сторон интеллекта старших подростков: внимания (овладение сложно-координированными физическими упражнениями требует его концентрации на выполняемых движениях, возникающих двигательных ощущениях и ситуациях, сопутствующих движениям), наблюдательности (вследствие развития анализаторов), находчивости и быстроты соображения (предъявляются высокие требования к способности быстро и адекватно ориентироваться в изменяющейся ситуации) и мышления (необходимость вести поиски причин удачных и неудачных движений, осмысливать их цель, структуру, результат).

Занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению умственной работоспособности старших подростков в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения физических нагрузок, которые, даже непродолжительные, оказывают позитивное влияние на протекание психических процессов. Ограничение двигательной активности, наоборот, ведет к снижению умственной работоспособности.

Важное место в формировании личности старшего подростка в процессе учебно-тренировочных занятий занимает и эстетическое воспитание, влияние которого мы рассматриваем с двух сторон.

Одна состоит в их воздействии на формирование у школьников красоты движений, поведения и телосложения.

Другая сторона занятий физической культурой и спортом при решении задач эстетического воспитания старших подростков – формирование у них эстетически оправданных представлений о красивом в движениях человека, в его поведении и в физическом развитии.

Воспитательная работа как важнейшая функция педагога приобретает особое значение на учебно-тренировочных занятиях со старшими подростками. В первую очередь это обусловлено тем, что для данной возрастной группы популярные спортсмены часто являются образцом для подражания, причем старшеклассники могут копировать не только их спортивную технику, но и поведение, манеры, а порой и их мировоззрение и взгляды. Поэтому личностные качества тренера, его идейная убежденность, честность и дисциплинированность будут играть немаловажную роль в формировании личности старших подростков, занимающихся спортом. Весь стиль поведения педагога должен способствовать утверждению атмосферы оптимизма, жизнерадостности, бодрости и неистощимой энергии.

Глубокое влияние на процесс формирования личности старших подростков оказывает коллектив, в котором молодой человек тренируется. Содружественная деятельность, деловые межличностные отношения, взаимная помощь и ответственность – все это способствует воспитанию членов коллектива.

В ходе учебно-тренировочного процесса старших подростков, как и во всех видах воспитания, необходима сознательная активность воспитуемого в решении образовательно-воспитательных задач. По определению Л.П. Матвеева (1976), формирование лишь тогда может считаться достаточно эффективным, когда оно перерастает в самовоспитание.

Заключение. Таким образом, важнейшая задача занятий физической культурой и спортом – формирование личности. Это достигается путем проникновения воспитательных мер во все сферы деятельности преподавателя и путем самовоспитания занимающегося. Основным условием достижения положительных результатов в формировании личности старших подростков в ходе учебно-тренировочного процесса служит комплексный подход, обязывающий соблюдать единство воздействия на занимающихся средств и методов физического и нравственного воспитания. Одним из основных условий успеха в учебно-тренировочных за-

нятиях и особенно в спортивных соревнованиях является развитие интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер старших подростков.

Список литературы

1. Ильинич М. В. Физическая культура студентов. – М., 2002. – 340 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. – М., 1993.

ПОЛИТИЧЕСКИЕ ИДЕИ РИМСКИХ МЫСЛИТЕЛЕЙ В РАМКАХ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ИСТОРИЯ В КОЛЛЕДЖЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Фархутдинов Д. М., Коробейникова А. С.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: государство, естественный закон, демократия, аристократия.

Введение. Марк Туллий Цицерон – род. в 106 до н. э. – ум. 07.12.43 гг. до н. э. – знаменитый римский оратор, юрист, учёный, писатель, государственный деятель и мыслитель. Римский эдил, претор, консул. Он прославился тем, что стремился возродить республиканские принципы во время гражданских войн, окончательно разрушивших Римскую республику. В его обширном творчестве значительное внимание уделено проблемам государства и права. Теоретические воззрения Цицерона в области государства и права находятся под заметным влиянием древнегреческой мысли, и, прежде всего учений Платона, Аристотеля, Полибия и стоиков [1, с. 1527 – 1528]. Вместе с тем это «иноземное» влияние Цицерон как патриот Рима и практический политик стремился соединить и согласовать с собственно римскими традициями в области государственно-правовой практики и политико-правовой мысли, с самобытной историей римского государства и права, с реальной обстановкой и актуальными задачами современной ему социальной и политической действительности. В целом творческое использование идей предшественников в политико-правовом учении Цицерона сочетается с развитием им ряда оригинальных и новых положений в области теории государства и права. Конец жизни и деятельности Цицерона (44–43 гг. до н. э.) прошел в борьбе против новой опасности военной диктатуры и новых триумвиров (Антония, Октавиана и Лепида). В этой борьбе Цицерон, выступавший против диктатуры от имени «всей Италии» и всех сторонников республики, играл, по словам Аппиана, роль «единовластного демагога». После победы триумвиров имя Цицерона было включено в проскрипционные

списки лиц, подлежащих смерти без суда. 7 декабря 43 г. до н. э. Цицерон был обезглавлен сторонниками триумвиров.

Цель: формирование навыков исследовательской деятельности на примере выбранной темы, изучение основных аспектов политических воззрений Цицерона, возникновения государства, форм государств, отношения Цицерона к рабству, характеристика государственного деятеля и естественного закона.

Организация и методы исследования. Объектом нашего исследования являются политические воззрения Цицерона. Предмет данного исследования – теория возникновения государства, формы государств, отношение Цицерона к рабству, естественный закон. В течение первых недель марта 2017 года проходила работа по сбору информации и исследованию данной темы. Естественное право, согласно Цицерону, возникло «раньше, чем какой бы то ни было писанный закон, вернее, раньше, чем какое-либо государство вообще было основано». Само государство (как «общий правопорядок») с его установлениями и законами является по своей сущности воплощением того, что по природе есть справедливость и право.

Затем было подведение итогов, обобщение полученного материала и определение важности и влияния данных воззрений и идей на последующие эпохи.

Основные аспекты учения Цицерона о государстве и законе. Государство (*respublica*) Цицерон определяет как дело, достояние народа (*res populi*). При этом он подчеркивает, что «народ не любое соединение людей, собранных вместе каким бы то ни было образом, а соединение многих людей, связанных между собою согласием в вопросах права и общностью интересов». Тем самым государство в трактовке Цицерона предстает не только как выражение общего интереса всех его свободных членов, что было характерно и для древнегреческих концепций, но одновременно также и как согласованное правовое общение этих членов, как определенное правовое образование, «общий правопорядок». Таким образом, Цицерон стоит у истоков той юридизации понятия государства, которая в последующем имела много приверженцев, вплоть до современных сторонников идеи «правового государства». Основную причину происхождения государства Цицерон видел не столько в слабости людей и их страхе, сколько в их врожденной потребности жить вместе.

В русле традиций древнегреческой мысли Цицерон уделял большое внимание анализу различных форм государственного устройства, возникновению одних форм из других, «круговороту» этих форм, поискам «наилучшей» формы и т. д.

Критерии различения форм государственного устройства Цицерон усматривал в «характере и воле» тех, кто правит государством. В зависимости от числа правящих он различал три простые формы правления: царскую власть, власть оптиматов (аристократию) и народную власть (демократию). «И вот, когда верховная власть находится в руках у одного человека, мы называем этого одного царем, а такое государственное устройство – царской властью. Когда она находится в руках у выборных, то говорят, что эта гражданская община управляется волей оптиматов. Народной же (ведь ее так и называют) является такая община, в которой все находится в руках народа» [3].

Все эти простые формы государства не совершенны и не наилучшие, но они, по Цицерону, все же терпимы и могут быть вполне прочны, если только сохраняются те основы и связи (в том числе – и правовые), которые впервые накрепко объединили людей в силу их общего участия в создании государства. Каждая из этих форм имеет свои достоинства и недостатки. В случае если бы предстоял выбор среди них, предпочтение отдается царской власти, а на последнее место ставится демократия. «Благоволением своим, – пишет Цицерон, – нас привлекают к себе цари, мудростью – оптиматы, свободой – народы» [2, с. 422]. Перечисленные достоинства разных форм правления, по мысли Цицерона, могут и должны быть в их совокупности, взаимосвязи и единстве представлены в смешанной (а потому и наилучшей) форме государства. В простых же формах государства эти достоинства представлены односторонне, что и обуславливает недостатки простых форм, ведущие к борьбе между различными слоями населения за власть, к смене форм власти, к их вырождению в «неправильные» формы. Как путь к смешанной форме правления Цицерон трактовал эволюцию римской государственности от первоначальной царской власти к сенатской республике. При этом аналогию царской власти он видел в полномочиях магистратов (и, прежде всего, консулов), власти оптиматов – в полномочиях сената, народной власти – в полномочиях народных собраний и народных трибунов. В этой связи, Цицерон восхищался дальновидностью и мудростью «предков», создавших такую разумную форму государства, и призывал твердо придерживаться их политических заветов. Подчеркивая опасность крена в сторону того или иного начала смешанной государственности и выступая за их взаимное равновесие, он подчеркивал необходимость «равномерного распределения прав, обязанностей и полномочий – с тем, чтобы достаточно власти было у магистратов, достаточно влияния у совета первенствующих людей и достаточно свободы у народа» [4].

Рабство, по Цицерону, «справедливо потому, что таким людям рабское состояние полезно и это делается им на пользу, когда делается ра-

зумно; то есть, когда у бесчестных людей отнимут возможность совершать беззакония, то угнетенные окажутся в лучшем положении, между тем как они, не будучи угнетены, были в худшем». Рабство обусловлено самой природой, которая дарует лучшим людям владычество над слабыми для их же пользы.

Цицерон дает следующее развернутое определение естественного права: «Истинный закон – это разумное положение, соответствующее природе, распространяющееся на всех людей, постоянное, вечное, которое призывает к исполнению долга, приказывая; запрещая, от преступления отпугивает; оно, однако, ничего, когда это не нужно, не приказывает честным людям и не запрещает им и не воздействует на бесчестных, приказывая им что-либо или запрещая. То есть, Естественное право, согласно Цицерону, возникло «раньше, чем какой бы то ни было писанный закон, вернее, раньше, чем какое-либо государство вообще было основано» [1, с. 1525].

Выводы. В учении Цицерона о праве наряду с отличием естественного права от писаного содержится деление самого писаного права на частное и публичное право. Так называемое право народов трактуется им как частью положительное право разных народов и частью как естественное право международного общения (т. е. как естественное международное право).

Творческое наследие Цицерона, в том числе и его учение о государстве и праве, оказало большое влияние на всю последующую человеческую культуру. Его труды находились в центре внимания римских (стоики, юристы, историки) и христианских (Лактанций, Августин и др.) авторов. Пристальный интерес к его идеям проявляли мыслители эпохи Возрождения, а затем и французские просветители, видевшие в Цицероне своего великого предтечу и гуманиста.

Нам удалось исследовать важные, на наш взгляд, политические воззрения видного политического деятеля Рима древнего мира. Цицерон оказал огромное влияние на выработку норм естественного права. В то же время Цицерон являлся еще и популяризатором своих оригинальных для тех времен идей. Нам удалось исследовать важные, на наш взгляд, политические воззрения видного политического деятеля Рима древнего мира.

В истории политической и правовой мысли наибольшее внимание многочисленных авторов привлекали, в частности, положения Цицерона о формах государства, о смешанном правлении, о государстве как деле народа и правовом сообществе, о естественном праве, о гражданине как субъекте права и государства (Ф. Аквинский, Г. Греции, Ш. Л. Монтескье и др.). Суждения Цицерона по этому кругу проблем находятся в поле внимания многочисленных современных интерпретаторов.

Список литературы

1. Всемирный энциклопедический словарь / Под ред. М.В. Адамчика и др. Минск, 2004 г. – 1640 с.
2. Всемирная история. Эллинистический и Римский периоды / Под ред. А.Н. Бадак, И.Е. Войничь, Н.М. Волчек и др. Москва, 1999 г. – 856 с.
3. Кузищин В.И. История древнего Рима. М.: 1994 г. – 366 с.
4. Цицерон Марк Тулий. Философские трактаты. / Перевод М.И. Рижский. Москва, 1985 г. – 256 с.

ПОРТФОЛИО КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

Хрычева О. В.

ФГБУ ПОО ГУОР по хоккею, Ярославль, Россия

Ключевые слова: общие и профессиональные компетенции, портфолио.

Актуальность. Развитие современного общества предъявляет высокие требования к будущему специалисту во всех сферах деятельности. Подготовка высококвалифицированных кадров по физической культуре и спорту предусматривает, на наш взгляд, не только совершенствование в спортивно-тренировочной деятельности, но и в области современных технологий, в том числе, используемых в образовании.

Цель нашей работы – поделиться опытом в области современных педагогических технологий при подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту.

Формирование общих и профессиональных компетенций является основой реализации федеральных государственных стандартов нового поколения для учреждений начального и среднего профессионального образования. Под компетенцией в ФГОС понимается способность применять знания, умения, личностные качества и практический опыт для успешной деятельности в определенной области.

В Законе «Об образовании в Российской Федерации» компетенция рассматривается как «готовность действовать на основе имеющихся знаний, умений, навыков при решении задач общих для многих видов деятельности».

Общие компетенции означают совокупность социально – личностных качеств выпускника, обеспечивающих осуществление деятельности на определенном квалификационном уровне.

Под профессиональными компетенциями понимается способность действовать на основе имеющихся умений, знаний и практического опыта в определенной профессиональной деятельности.

В настоящее время все выучить невозможно, так как поток информации очень быстро увеличивается, поэтому особенно важно не только то, что студент знает, но и то, как он воспринимает, понимает информацию, как к ней относится, может ее объяснить и применить на практике.

На сегодняшний день существует множество новых педагогических технологий, применяемых в обучении. Это и проектная деятельность, и исследовательские и творческие задания, деловые игры, проблемное обучение и т.д.

Одним из вариантов реализации активных форм обучения является метод портфолио, представляющий собой современную образовательную технологию, в основе которой лежит метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. В образовательных средах многих стран технология портфолио используется как преподавателями высших и средних учебных заведений, так и студентами и учащимися школ. Цели применения технологии портфолио преподавателями заключаются в мониторинге и рефлексии уровня своего профессионализма; определении направлений профессионального развития и представлении своих возможностей при приеме на работу и лицензировании. Студенты и учащиеся школ применяют технологию портфолио для оценки прогресса и успехов по различным дисциплинам и предметам или сферам интересов, а также как возможность продемонстрировать свой потенциал и персональные достижения при поступлении на учебу или приеме на работу. Основным назначением портфолио является систематизация обучаемым накапливаемых им опыта, знаний, отображение форсированности его общекультурных и профессиональных компетенций и более четкое самоосмысление направления своего развития в будущей профессиональной деятельности. Также технология портфолио упрощает консультирование обучаемых как со стороны преподавателей, так и более квалифицированных специалистов в рассматриваемой области. Таким образом, портфолио позволяет выполнить более объективную оценку своего профессионального уровня.

В рамках дисциплины ЕН.02 Информатика и ИКТ в профессиональной деятельности в училище (техникуме) олимпийского резерва по хоккею студенты 2 и 3 курса формируют портфолио, в котором представлены работы по разделам курса, в том числе небольшие исследовательские труды. В перечень входят электронные учебные комплексы, тестовые программы, выполненные в Microsoft Office PowerPoint и Excel, регрессионно-корреляционные исследования спортивных показателей, веб-сайты.

Немалый интерес для изучения представляет такое направление, как основы программирования в Visual Basic for Applications (Visual Basic для приложений) – немного упрощённая реализация языка программирования Visual Basic, встроенная в линейку продуктов Microsoft Office [2].

Мы представляем одну из таких работ, выполненную в приложении Microsoft Office PowerPoint. Тема разработки – «История олимпийских игр». Своей задачей мы ставили не только ознакомление с историей олимпийского движения, но и проверку знаний по этой тематике. В начале презентации представлены некоторые основные сведения из истории олимпиад. После этого предлагается пройти тест, который подразумевает возможность начисления баллов.

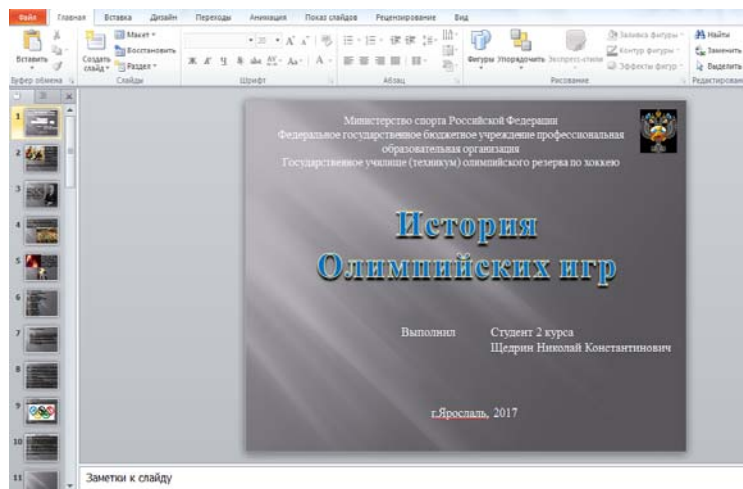


Рисунок 1 – Презентация и тест по теме «История олимпийских игр»

Наибольший интерес, на наш взгляд, представляет процесс написания теста. Он выполнен на языке Visual Basic. В тесте предлагается более 30 вопросов. Каждый вопрос содержит один правильный ответ из четырех предложенных.

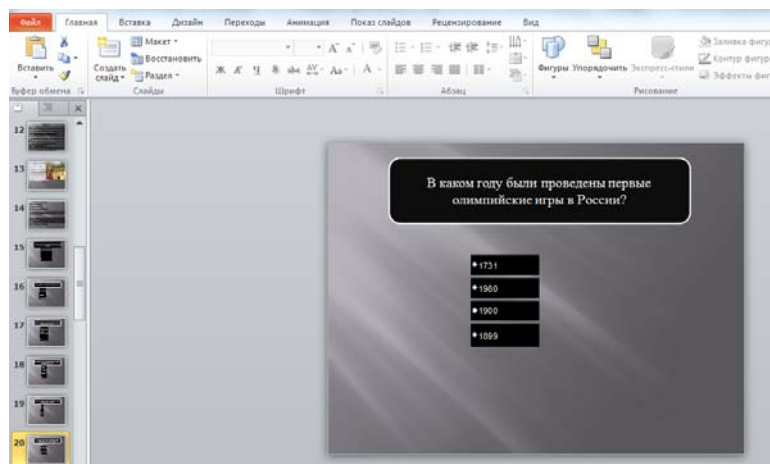


Рисунок 2 – Пример вопроса по теме «История олимпийских игр»

Варианты ответов представляют собой элемент ActiveX «Переключатель». Для каждого из них прописан программный код, позволяющий в конце программы выполнить подсчет набранных баллов.

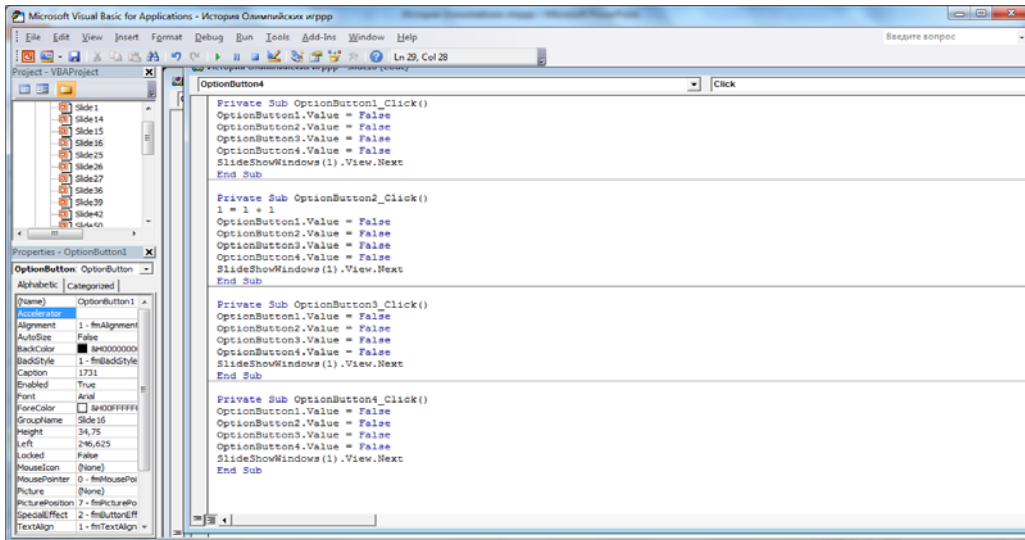


Рисунок 3 – Фрагмент программного кода тестовой части

В процессе выполнения данной работы, как одной из составляющих портфолио по курсу дисциплины, у обучающихся формируются такие общеобразовательные и профессиональные компетенции как умение использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности, самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации, ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности, осуществлять педагогический контроль [1].

Выводы. Одна из целей современного процесса обучения – развитие интеллектуальных и творческих способностей студентов, их нравственных ценностей. Технология портфолио, на наш взгляд, ориентирована на личность студента, учитывает и развивает его индивидуальные особенности и способности и является неотъемлемой частью современного информационно-образовательного пространства образовательной организации.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт по специальности 49.02.01 "Физическая культура".
2. Википедия. Свободная энциклопедия: <https://ru.wikipedia.org>.
3. Полонский, В. М. Инновации в образовании: методологический анализ / В.М. Полонский // Инновации в образовании. 2007. № 2.
4. Михеев, Р. Н. VBA и программирование в MS Office для пользователей // БХВ-Петербург. 2006.

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ САБДЖЕКТ СЭМПЛ (SUBJECT SAMPLER) НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Широбокова Н. В.

ФГБУ ПОО "СИБИРСКОЕ ГУОР", Омск, Россия

Ключевые слова: интерактивные технологии, технология Сабджект Сэмпл, Интернет- ресурсы, веб-сайт

Актуальность работы заключается в недостаточной степени осведомленности о технологии интерактивного обучения Сабджект Сэмпл в теории и в низком уровне информационной компетенции для реализации данной технологии на практике

Цель работы: заключается в необходимости раскрытия методико-педагогических аспектов реализации технологии интерактивного обучения Сабджект Сэмпл

Современный взгляд на обучение иностранным языкам, повсеместная доступность Интернета способствует созданию новых интерактивных технологий, использованию новых ресурсов, когда новые методики, предполагающие использование Интернет- ресурсов, идут наравне, а иногда и превосходят по результативности и частоте использования традиционному обучению иностранным языкам. Именно поэтому возникла необходимость более подробно остановиться на интерактивной технологии (Интернет стратегии Сабджект Сэмпл).

Разнообразие существующих определений свидетельствуют о значительной заинтересованности педагогического и методического сообщества в данном вопросе.

Сабджект Сэмпл (Образец постановки проблемы)- особый вид задания, позволяющий выявить интересующие обучающихся аспекты темы и нацелить их на критическую оценку полученной информации [3].

Технология *Сабджект Сэмпл* представляет собой последовательность действий по работе с небольшим количеством заранее подобранных преподавателем веб-сайтов, организованных вокруг определенной темы [4]. Указанные ссылки предлагают различные виды разнообразной работы по просмотру, чтению, письму или даже созданию собственного материала по изучаемой теме. Данная технология, по мнению создателей- разработчиков [1], помогает студентам эмоционально соединиться с темой, т.к. их просят ответить на вопросы с личной точки зрения, где в центре внимания не правильные или неправильные ответы, а скорее сообщество заинтересованных студентов, приглашенных к изучению новой темы [2].

Особый интерес в использовании Сабджект Сэмпл представляется в рамках работы в технологии проектов, когда студенты должны будут искать информацию о содержании изучаемой темы исходя из выбранных веб-

сайтов, которые их максимально заинтересовали. Это позволяет студентам чувствовать себя более связанными с содержанием совместной работы.

Перспективы использования технологии Сабджект Сэмпл *со стороны учителя* могут состоять в следующем:

1. на этапе введения нового материала, когда принципиально важно замотивировать учащихся, заинтересовать их
2. при рассмотрении темы, в которой планируется ее дальнейшее продолжительное и более детальное изучение
3. при наличии лишь короткого периода времени и небольшого количества объемных сайтов для планирования совместной работы
4. если студенты обладают невысоким уровнем информационной компетенции по поиску необходимой информации в интернете и нуждаются в педагогической поддержке и т.п.
5. если есть необходимость в более интенсивной работе, в индивидуализации обучения, в повышении интереса к предмету.

Деятельность преподавателя в Сабджект Сэмпл начинается с выбора определенного числа вэб-сайтов, посвященных обсуждаемой теме или каким-то образом относящихся к ней, обычно не более шести-семи. Разработчики технологии [1] настаивают на том, что выбранные сайты должны содержать обширную информацию, охватывающую различные аспекты проблемы, которые бы включали последующие вопросы и задания. Таким образом, преподаватель работает над созданием ссылок на веб-сайты, содержащие материал по обсуждаемой теме для Сабджект Сэмпл. В дальнейшем эти ссылки можно редактировать. Непосредственно после изучения веб-материала обучающимися преподаватель организует дискуссию по исследуемой теме, где обучающие выражают свои мнения и суждения по поводу прочитанного и по поводу проблем в целом. Особое внимание преподаватель должен уделить качеству и авторитетности источников по интересующей теме.

Результаты и их обсуждение. Преимущества использования Сабджект Сэмпл заключается в том, что данная технология не предполагает наличие у обучающихся глубоких академических знаний по обсуждаемой проблеме и более целесообразным представляется использование ее именно на начальном этапе изучения темы. Сабджект Сэмпл помогает сфокусировать внимание аудитории на определенной проблеме, а также выявить конкретные аспекты данной темы (с помощью преподавателя) для дальнейшей их тщательной проработки.

Наличие самых разнообразных информационных ресурсов (текстовый, аудио- и визуальный материал, мультимедийный и т.п.) по различной тематике на разных языках требует от студентов высокого уровня информационной компетенции. Данная технология позволяет разработать специ-

альные учебные Интернет- материалы, направленные на обучение учащихся работать с ресурсами сети Интернет. Выбранные заранее преподавателем веб- ресурсы в рамках работы в технологии Сабджект Сэмпл позволяют продуктивно использовать уже имеющиеся знания студентов для удовлетворения их образовательных интересов и потребностей.

Выводы. Опыт разработки и использования цифровых образовательных ресурсов в общем и технологии Сабджект Сэмпл в частности в ФГБУ ПОО "Сибирское ГУОР" позволил по-иному взглянуть на образовательные ресурсы сети Интернет и начать восприятие их не в качестве дополнительных, а в качестве аналогов или альтернативы, в то время, как, процесс обучения иностранному языку стал более интерактивным, что способствует преодолению психологического барьера на пути использования иностранного языка как средства общения. Благодаря данным ресурсам английский язык достаточно хорошего уровня теперь может изучать каждый при определенной доли желая, настойчивости и терпения.

Список литературы

1. March, T. (1999). The six Web-and-Flow activity formats. Retrieved October 29, 2001, from Web-and-Flow: <http://www.web-and-flow.com/help/formats.asp>.

2. March, T. (2000). Grow what you know: An evolving process for curriculum design. Retrieved June 30, 2001 from Web-and-Flow Interactive: <http://www.web-and-flow.com/articles/grow.asp>.

3. Драгунова А. А. «Учебные интернет- ресурсы как средство формирования профессиональной иноязычной коммуникативной компетенции студентов». Ярославский педагогический вестник, 2013г.

4. Ливская Е. В. «Использование проблемно- поисковых веб-заданий в процессе преподавания иностранному языку в экономическом ВУЗе», 2013 г.

МАТЕМАТИКА КАК СРЕДСТВО ПОЗНАНИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА

Шумакова Ю. С., Орлик Е.А.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: Правильные шестиугольники, пчелиные соты, объём, площадь поверхности, геометрия.

Актуальность. На многих учебных занятиях студенты не проявляют должной активности и заинтересованности в получении знаний. Для

повышения интереса обучаемых необходимо на учебных занятиях приводить примеры из окружающего мира. Жизнь и деятельность пчёл всегда привлекала внимание человека, исследователей – своей изумительной красотой и изяществом. Геометрические способности пчёл проявляются при построении сот. Если разрезать пчелиные соты плоскостью, перпендикулярной их рёбрам, то будет видна сеть правильных шестиугольников, уложенных в виде паркета. Возникает справедливый вопрос: «Почему пчёлы строят именно так, почему они предпочли сеть правильных шестиугольников, а не правильных треугольников или квадратов?».

Совершенство природы не перестаёт удивлять человека, а математика – это уникальное средство познания красоты природы.

Цель работы. Изучить формы пчелиных сот и ячеек, а так же геометрические принципы их построения.

Результаты и их обсуждение. Пчёлы издавна вызывают восхищение. С тех пор как древние египтяне распробовали мёд, обитателей ульев почитали за их трудолюбие и готовность к самопожертвованию. Первые догадки о том, насколько пчёлы умны, появились с исследованиями австрийского зоолога Карла фон Фриша, выполненными в 30–50-х годах XX века. Не так давно британские исследователи пришли к интересному выводу, что пчелы, оказывается, склонны к проведению сложных математических расчетов. Эти насекомые быстро и точно производят расчет кратчайшего пути от объекта к объекту. Такая задача вполне под силу простому компьютеру, но, каким образом с ней удастся справиться крошечному мозгу пчелы, остается загадкой.

Пчелы строят восковые соты для хранения кормовых запасов и для выращивания потомства. Соты выступают в роли домика для пчелиной семьи, состоят они из ячеек. Ячейки имеют форму шестигранной призмы. Математики считают, что именно такая форма оптимальна для максимального использования площади при наименьшем расходе строительного материала.

Из всех правильных многоугольников только треугольниками, квадратами и шестиугольниками можно заполнить плоскость без пробелов и наложений, так как в этом случае сумма углов, сходящихся в одной вершине, равна 360° ($60^\circ \cdot 6 = 360^\circ$; $90^\circ \cdot 4 = 360^\circ$; $120^\circ \cdot 3 = 360^\circ$). Поэтому пчелы должны «выбрать» одну из этих фигур.

Почему пчелы выбрали именно шестиугольник? Чтобы ответить на этот вопрос, надо сравнить периметры разных многоугольников, имеющих одинаковую площадь. Известно, что сумма внутренних углов выпуклого n -угольника равна $(n-2) \cdot 180^\circ$, где n – число сторон многоугольника. Сумма углов правильных n -угольников, сходящихся в одной вершине паркета, равна 360° . Тогда $((n-2) \cdot 180) / n \cdot k = 360^\circ$, т.е. $(1-2/n) = 2/k$,

или $2/n + 2/k = 1$, где k - число углов, сходящихся в одной вершине. Отсюда $k = 2n/(n-2)$, что подтверждает предположение о том, что чтобы заполнить плоскость без пропусков можно использовать или правильные треугольники, или квадраты, или правильные шестиугольники.

Так как соты могут иметь форму правильной треугольной, четырехугольной или шестиугольной призмы, то количество меда в сотах будет зависеть от объема призмы, а количество воска, необходимого на эти соты – от площади боковой поверхности призмы. Объем меда, содержащегося в одной ячейке сот, будет зависеть от площади основания ячейки и ее высоты. Поэтому если ячейки разной формы, но имеют равные площади оснований и равные высоты, то меда в них будет уместиться одинаковое количество. Поскольку, соты занимают весь улей, то независимо от того, какую они имеют форму, объем, то есть количество меда в улье, будет одинаковым. Значит, выбор формы связан с количеством воска, расходуемого на соты.

Попробуем дальше развить «пчелиную» тему: найдем периметры правильного треугольника, квадрата, правильного шестиугольника, считая их равновеликими. Эту задачу решить не сложно.

Пусть S – площадь каждой из названных фигур, A_3, A_4, A_6 – сторона соответствующего правильного n – угольника. Тогда $S = (A_3)^2 \cdot \frac{\sqrt{3}}{4}$ – площадь правильного треугольника, $S = (A_4)^2$ – площадь квадрата, $S = 3(A_6)^2 \cdot \frac{\sqrt{3}}{2}$ – площадь правильного шестиугольника. Теперь не трудно вычислить периметр P_n каждой фигуры, зная её площадь:

$$P_3 = 6 \frac{\sqrt{S}}{\sqrt{3}} ; P_4 = 4\sqrt{S} ; P_6 = 6\sqrt{\frac{2S}{3\sqrt{3}}} .$$

Для сравнения периметров фигур найдем их отношение

$$P_3 : P_4 : P_6 = \approx 1 : 0,877 : 0,816 .$$

Таким образом, из трёх правильных многоугольников с одинаковой площадью наименьший периметр имеет правильный шестиугольник. Строя шестиугольные ячейки пчелы наиболее экономно используют площадь внутри небольшого улья и воск для изготовления ячеек.

В имеющейся литературе приводятся сведения о том, что благодаря такой «математической» работе расчётливые «геометры» экономят около 2% воска. Количество воска, сэкономленного при постройке 54 ячеек, может быть использовано для одной такой же ячейки. Чарльз Дарвин лично охарактеризовал медовые соты, как чудо инженерии, позволяющее пчелам экономить воск.

В итоге необходимо сказать, что пчелиные соты представляют собой пространственный паркет, поскольку заполняют пространство так, что не остаётся просветов. Сегодня принцип пчелиных сот применяется

учеными для создания конструкций, сочетающих в себе упругость и компактность. Например, в авиастроении используются панели со структурой в виде сот. Самолеты, изготовленные из таких конструкций, обладают большей прочностью и легкостью, что снижает расход топлива.

Выводы. Строя шестиугольные ячейки пчелы наиболее экономно используют площадь внутри небольшого улья. Таким образом, с помощью геометрии и математического анализа мы раскрыли тайну математических шедевров из воска, убедившись во всесторонней эффективности математики.

Как не согласиться с мнением Пчелы из сказки «Тысяча и одна ночь»: «Мой дом построен по законам самой строгой архитектуры. Сам Евклид мог бы поучиться, познавая геометрию моих сот».

Список литературы

1. [http// www.tyumen-lechnopfrk.ru](http://www.tyumen-lechnopfrk.ru)
2. Азевич А. И. Геометрические вариации на пчелиную тему // Математика в школе. – М : Наука, 1998. №21 с. 32-38.
3. Фирсина С. Правильные многоугольники. Математика. Ежедневное учебно-методическое приложение к газете « Первое сентября», № 10, 2000.

2. УЧЕБНАЯ, ТРЕНИРОВОЧНАЯ, СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Аверьянова А. С., Миронова А. О.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: координационные способности, слабослышащие дети, младший школьный возраст, подвижные игры.

Актуальность. Подвижные игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста. Сегодняшний ребенок мало двигается, неактивно созерцает мир, мало сочиняет, фантазирует, очень мало работает руками, мало рисует, конструирует. Можно сказать, игра – необходимый вид деятельности, в процессе которой отражается накопленный детьми опыт, углубляются и закрепляются представления об окружающем мире, приобретаются новые навыки, необходимые для успешной трудовой деятельности.

Один ребенок из тысячи рождается с нарушением слуха. С возрастом число слабослышащих детей увеличивается – сказываются перенесенные болезни или лечение препаратами, вредно действующими на слух. Если восстановить утерянный слух нельзя, то глухоту ребенка можно и нужно компенсировать другими средствами. Таким средством является игра.

Игра – занятие, форма общения детей, не носящая обязательного характера, приносящая чувство радости, удовольствия от достижения игрового результата, а также игра моделирует жизненные ситуации. Игра для взрослого – средство заполнения досуга, а для детей – возможность освоения и познания мира. Игра выполняет целый ряд функций, что позволяет говорить о ее разнообразии и полезности; игра – труд, досуг, праздник.

Цель исследования: изучить влияние подвижных игр на повышение уровня развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Результаты и их обсуждение.

Таблица 1– показатели равновесия у слабослышащих детей.

№ п/п	Основная группа		№ п/п	Контрольная группа	
	Время			Время	
	До	После		До	После
1	3,0	2,1	1	3,2	3,0
2	4,5	2,0	2	4,6	4,0
3	4,3	1,5	3	3,8	3,5
4	5,0	1,7	4	3,0	2,5
5	3,5	1,1	5	4,8	4,1

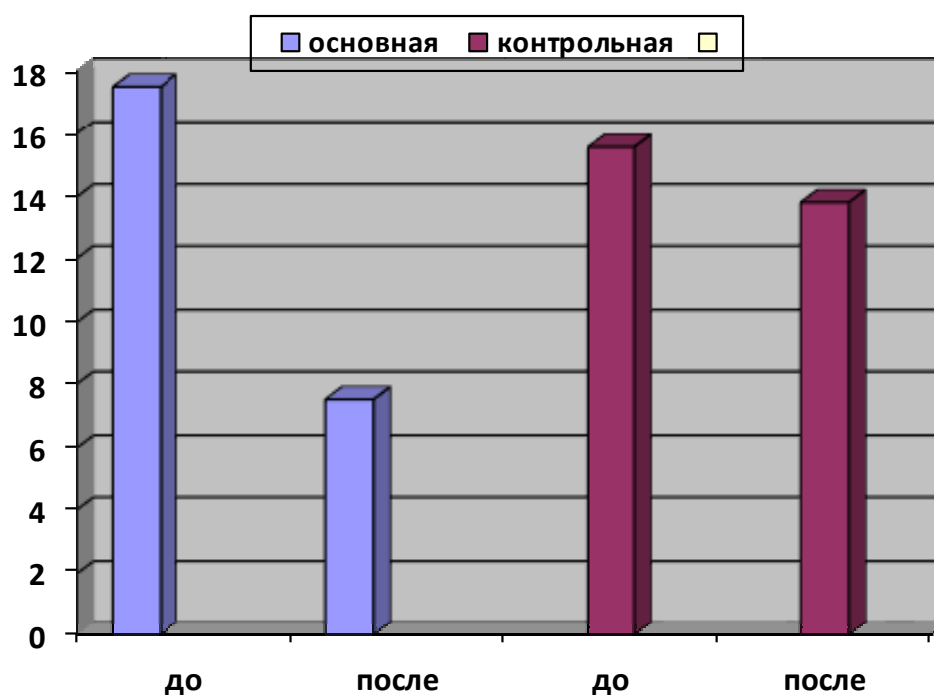


Рисунок 1– показатели равновесия слабослышащих детей.

Из таблицы 1 и рисунка 1 видно, что показатели в основной группе до начала исследования в среднем составлял 17,5 балла, что характеризуется как низкий уровень.

После проведения в основной группе занятий с подвижными играми у контрольной группы этот показатель составил в среднем 7,52 балла, что характеризуется как высокий уровень.

У контрольной группы показатели почти не изменились так как с ними не проводились подвижные игры на развитие координации.

Тест «Ловля линейки»

Таблица 2 – показатели быстроты реакции у слабослышащих детей.

№ п/п	Основная группа		№ п/п	Контрольная группа	
	Расстояние в баллах			Расстояние в баллах	
	До	После		До	После
1	3,5	5,5	1	3,2	3,2
2	4,0	6,1	2	3,5	4,1

Продолжение таблицы 2

3	2,4	5,0	3	4,0	4,5
4	4,3	6,3	4	3,7	3,9
5	3,8	5,7	5	2,3	3,5

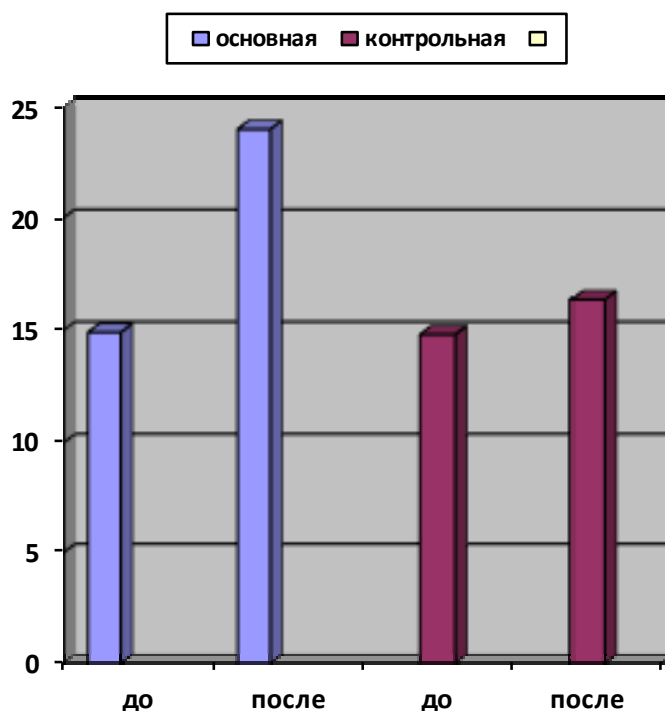


Рисунок 2 – показатели быстроты реакции у слабослышащих детей.

Из таблицы 2 и рисунка 2 видно, что показатели в основной группе до начала исследования в среднем составлял 14,96 балла, что характеризуется как низкий уровень.

После проведения в основной группе занятий с подвижными играми группы этот показатель составил в среднем 24,04 балла, что характеризуется как средний уровень. У контрольной группы показатели изменились, но уровень так и остался низким, так как с ними не проводились подвижные игры.

Таблица 3 – показатели САН.

Показатели	Основная группа		Контрольная группа	
	До коррекции	После коррекции	До коррекции	После коррекции
Настроение	2,3	4,6	2,4	2,7
Активность	2,9	4,9	2,2	2,5
Самочувствие	2,6	4,5	2,5	2,5

Из таблицы 3 и рисунка 3 видно, что показатели настроения в основной группе до начала исследования в среднем составлял 6 баллов, что характеризуется как не удовлетворительное самочувствие у исследуемых.

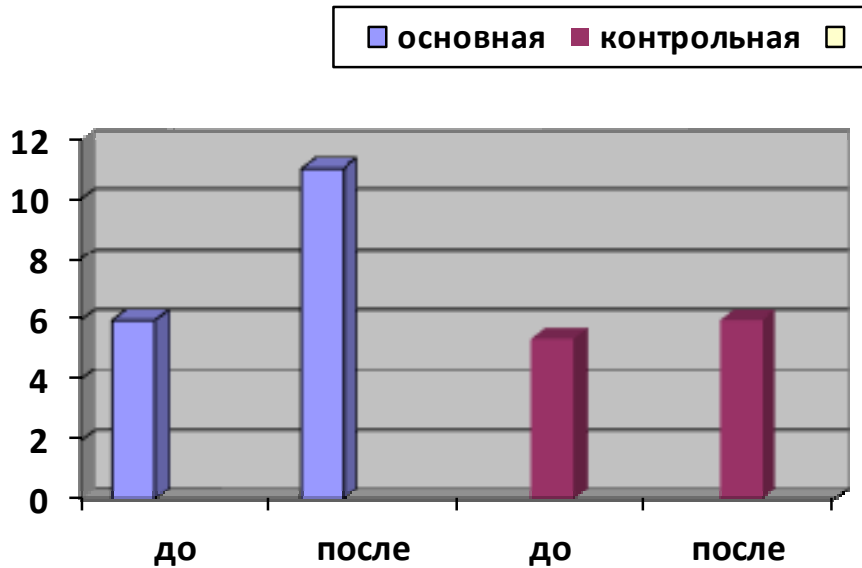


Рисунок 3 – показатели САН.

После проведения в основной группе занятий с подвижными играми у контрольной группы этот показатель составил в среднем 11 балла, что характеризуется как хорошее состояние.

Дети первой контрольной и основной группы по возрасту, уровню физического развития и координационным способностям достоверно не отличались друг от друга. Проведя сравнительный анализ между экспериментальной и основной группой до эксперимента, установлены достоверно низкие показатели у слабослышающих детей, в сравнении со здоровыми сверстниками, по всем видам анализируемых координационных способностей.

Вывод. В результате эксперимента установлено улучшение координационных способностей в основной группе, в сравнении с показателями контрольной группы, по всем исследуемым параметрам. После проведения эксперимента уровень развития координационных способностей основной и контрольной группы практически по всем показателям не имел статистически значимых различий. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы показал, что применение разработанной методики не только позволило достоверно улучшить координационные способности детей экспериментальной группы по сравнению с первой контрольной, но и приблизить уровень координационных способностей детей экспериментальной группы к уровню практически здоровых.

Список литературы:.

1. Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста / В.П. Назаров. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 32 с.
2. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская. – М.: Новая школа, 2004. – 287 с.

3. Горская, И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья: автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук / И.Ю. Горская; СибГАФК. – Омск: СибГАФК, 2001. – 46 с.

4. Губарева, Н.В. Дифференцированный подход в процессе коррекции и развития координационных способностей у школьников с различной степенью нарушения слуха: автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук / Н.В. Губарева; СибГУФК. – Омск: СибГУФК, 2009. – 24 с.

5. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. – М.: Сов. спорт, 2003. – 179 с.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Алангузова Р. М., Миронова А. О.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: специальная выносливость, слабослышащие, стрелок из лука.

Актуальность. Лучный спорт – отличный способ воспитать в себе спокойствие и силу духа, укрепить свой мышечный корсет, развить глазомер и поднять иммунитет. Медики отмечают, что самая лучшая осанка – у танцоров и лучников. А ведь от положения нашего позвоночника зависит очень многое. Даже надоедливая головная боль может возникать по причине неправильной осанки. Помимо прочего, лучный спорт улучшает состояние дыхательного аппарата и сердечно-сосудистой системы [1].

Стрельба из лука является малотравматичным и очень интересным видом спорта, который оказывает как развивающее, так и воспитательное воздействие на организм. Этот вид спорта развивает за счёт специальных физических упражнений, которые выполняются в процессе стрельбы. Основная нагрузка идёт на мышцы верхней части плечевого пояса, а также затрагивает мышцы спины, например ромбовидные, которые имеют огромное значение при технически правильном выполнении выстрела. Также хорошо работают дельтовидные и трапециевидные мышцы, при натяжении тетивы происходит экскурсия грудной клетки. Все вместе они улучшают крово- и лимфообращение в зонах плечевого пояса, верхней части спины, шеи, груди, рук, что в свою очередь улучшает кровообращение в спинном и головном мозгу. Большое насыщение кровью головного и спинного мозга – значит хорошее снабжение их кислородом, что улучшает их деятельность [2].

Цель работы – изучить развитие специальной выносливости в условиях тренировочного процесса стрелков из лука у слабослышащих детей 10-11 лет.

Результаты и их обсуждение.

1. Проба Штанге

Таблица 1 – Проба штанге основной и контрольной группы

Исследуемые	Основная группа (уд/мин)		Контрольная группа (уд/мин)	
	До	После	До	После
1	6	3	6	7
2	7	2	7	8
3	8	1	8	6
4	9	0	9	4
5	5	4	5	6

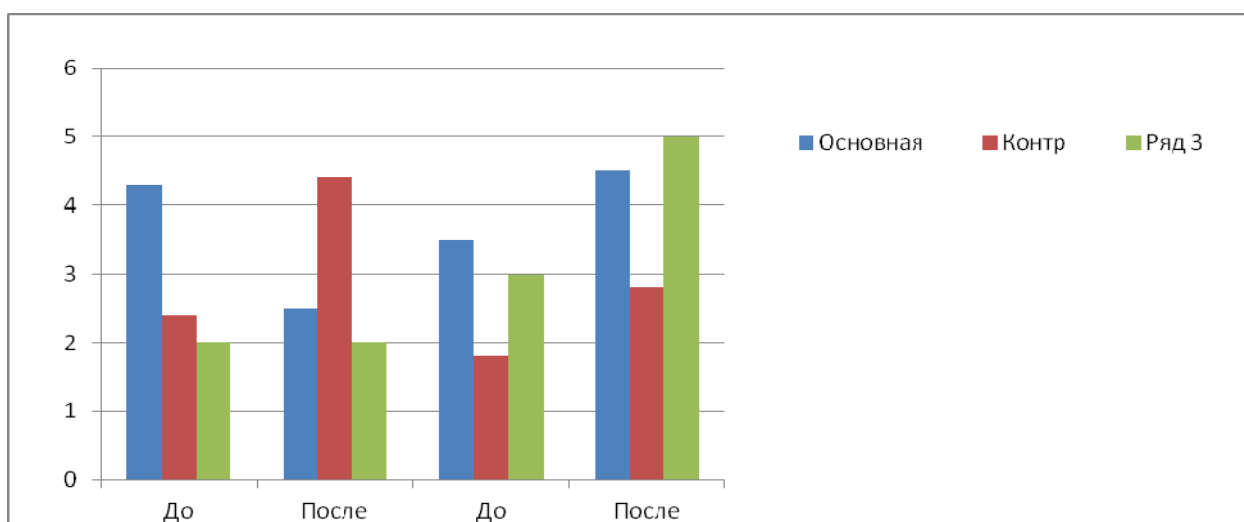


Рисунок 1 – Результаты пробы Штанге основной и контрольной группы

Из таблицы 1 и рисунка 1 видно, что по результатам теста проба длительности задержки дыхания на вдохе оказалась хорошей, т.е. свыше 50 секунд. После подсчета показателя ритма сердца мы узнали, что он менее 1.2, т.е. он не превышает норму, которая свидетельствовала бы о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода.

2. Проба Руфье-Диксона

Таблица 2 – Проба Руфье-Диксона основной и контрольной группы

Исследуемые	Основная группа (уд/мин)		Контрольная группа (уд/мин)	
	До	После	До	После
1	6	3	6	7
2	7	2	7	8
3	8	1	8	6
4	9	0	9	4
5	5	4	5	6

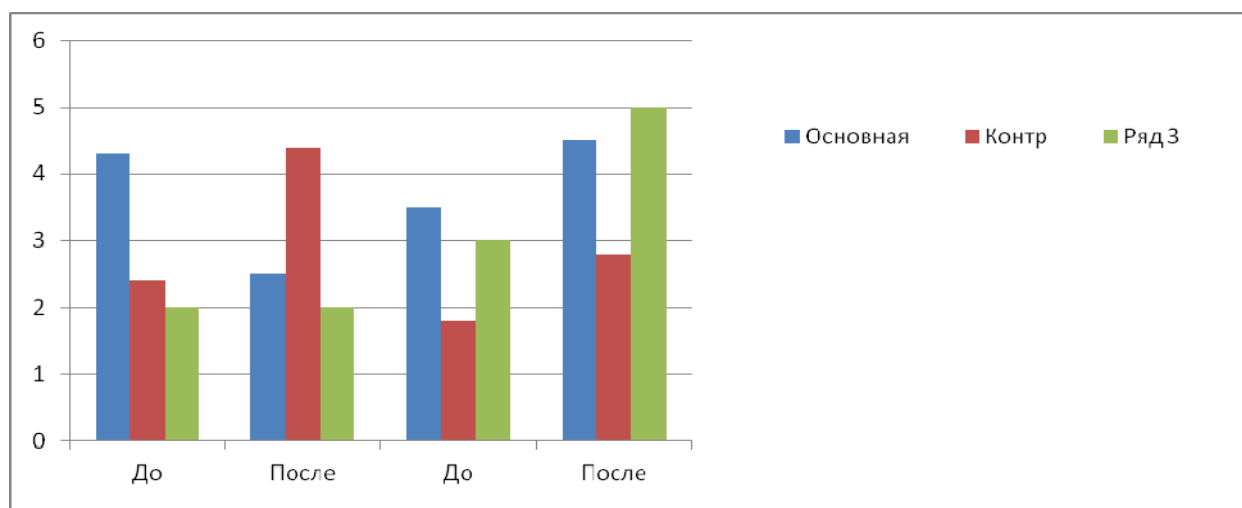


Рисунок 2 - Результаты пробы Руфье-Диксона основной и контрольной группы

Из таблицы 2 и рисунка 2 видно, что по результатам теста данная проба оказалась эффективной, т.к. до начала теста показатель в основной группе был удовлетворительным, после проведения теста показатели улучшились.

3. Тест на улучшение координации движений

Таблица 3 – Тест на улучшение координации движений основной и контрольной групп

Исследуемые	Основная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
1	5,5	4	5,5	5,1
2	6	4	6	5,5
3	7,6	4,4	7,6	6,8
4	5,6	3,9	5,6	4
5	7,3	4,5	7,3	4,9

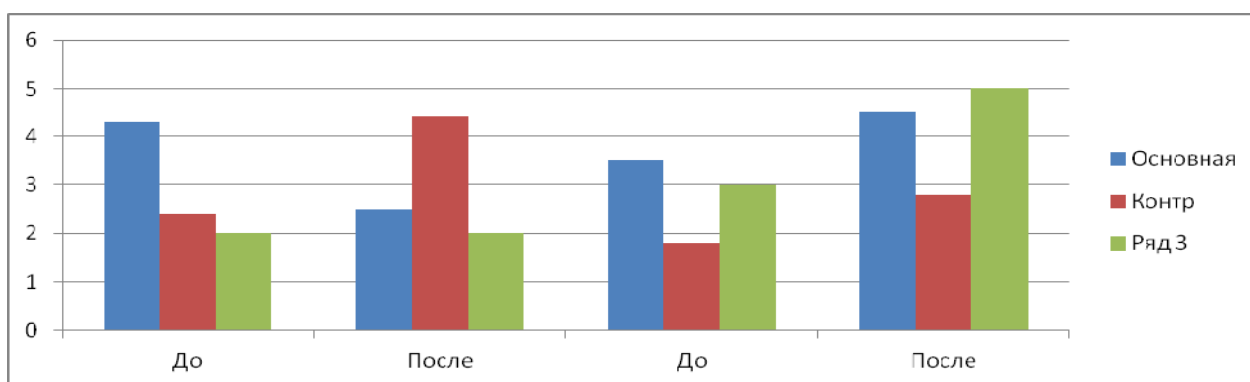


Рисунок 3 – Результаты теста на улучшение координации основной и контрольной групп

Из таблицы 3 и рисунка 3 видно, что данный тест оказался хорошим, он позволил оценить не только физическую подготовленность, но и выявить навыки и умения формирование которых вызывает затруднение.

Это ловкость и координация у девочек и скоростно-силовые и координационные способности у мальчиков.

Выводы. Этот вид спорта развивает спортсмена за счёт специальных физических упражнений, которые выполняются в процессе стрельбы. Развитие выносливости лучше всего достигается длительными физическими нагрузками, вызывающими мощное развертывание в организме окислительных процессов (обменного характера). В этом случае улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается экономичность обмена веществ, увеличивается кислородный запас во время работы, а также улучшается деятельность внутренних органов. Лучшие условия для необходимых сдвигов в организме создаются при выполнении длительной работы в умеренном темпе.

Следует отметить, что выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий спортсмены испытывают утомление. При этом в организме происходят адаптационные изменения, повышающие общую выносливость организма. Кроме того, развитие выносливости, заключающееся в противостоянии утомлению, развивает в процессе тренировки и волевые качества спортсмена [3].

Список литературы

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова .– М. : Сов. спорт, 2007 .– 239с.
2. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л.В. Шапковой .– М. : Сов. спорт, 2008 .– 463с.
3. Шилин, Ю.М. Регуляция психических состояний стрелков из лука : метод. рек. для студентов специализации и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа / Н.А. Худадов, К.Р. Ставицкий ; ГЦОЛИФК .– М. : ГЦОЛИФК, 2009.– 30с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Блохина В. М., Миронова А. О.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: физические качества, скоростно – силовые качества, круговой метод, круговая тренировка, адаптивная физическая культура, адаптация, глухота.

Актуальность: Физкультурно – оздоровительное направление всегда составляло одну из наиболее важных и сильных сторон деятельности. В осуществлении этого направления помогают программы по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста.

Для повышения эффективности физического воспитания при его планировании преимущество должны иметь физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм, и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия. Один из перспективных путей реализации тренирующего эффекта занятий по физическому воспитанию – применение круговой тренировки.

Круговая тренировка, таким образом, является одним из самых эффективных способов повышения общей физической подготовленности детей подготовительной группы, однако при этом следует учитывать их анатомо-физиологические, моторные и психологические особенности.

Цель исследования: изучить эффективность применения метода круговой тренировки на занятиях физической культуры с детьми 8 – 9 лет.

Результаты и их обсуждение: По результатам проведённого нами предварительного тестирования, были сформированы контрольная и основная группы. Уровень подготовленности участников на начало эксперимента не имел достоверных различий.

Были проведены 3 теста:

1) Прыжки в длину с места (на координацию движений)

Таблица 1– Изменение показателей теста «прыжки в длину с места» в основной и контрольной группах (см)

№п/п	Контрольная группа		Прирост	Основная группа		Прирост
	До коррекции	После коррекции		До коррекции	После коррекции	
	Показатели					
1	150	151	1	151	155	4
2	149	149	0	152	154	2
3	151	152	1	147	149	2
4	148	150	2	149	151	2

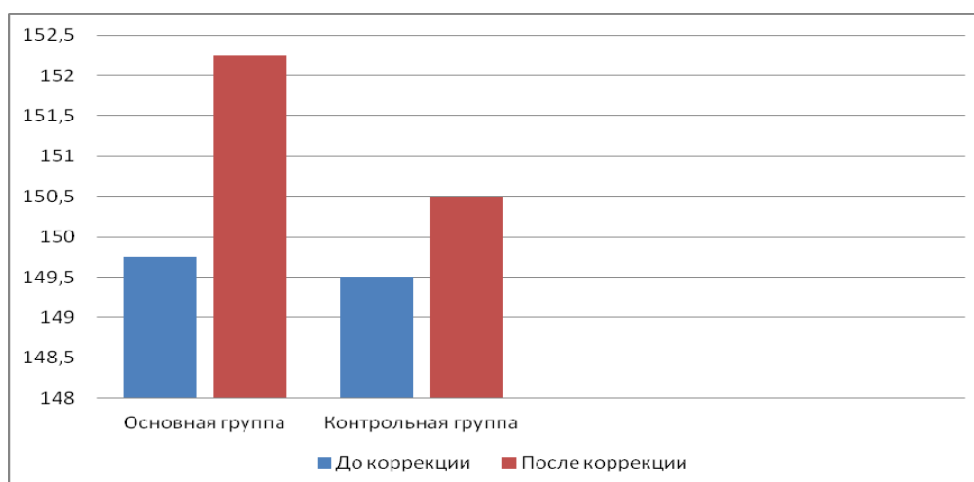


Рисунок 1– Изменение показателей теста «прыжки в длину с места» в основной и контрольной группах (см)

Из таблицы 1 и рисунка 1 «прыжки в длину с места» видно, что показатели основной группы до коррекции составили в среднем 149,75 см, после коррекции данные показатели составили 152,25 см, прирост составил 2,5 см. У контрольной группы эти показатели до коррекции составили в среднем 149,5 см, после 150,5 см, прирост результатов 1 см. Из этого можно сделать вывод, что показатели основной группы выше, чем у контрольной, это можно связать с тем, что при их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних конечностей.

2) Бег на 10 метров.

Исследование проводилось на координацию движений, согласование движений рук и ног.

Таблица 2 – Изменение показателей теста «бег на 10 метров» в контрольной и основной группах (сек)

№п/п	Контрольная группа		Прирост	Основная группа		Прирост
	До коррекции	После коррекции		До коррекции	После коррекции	
	Показатели					
1	4,3	4,2	-0,1	4,4	4,1	-0,3
2	4,0	3,8	-0,2	4,0	3,7	-0,3
3	3,8	3,7	-0,1	3,3	3,1	-0,2
4	3,9	3,9	0	4,1	4,0	-0,1

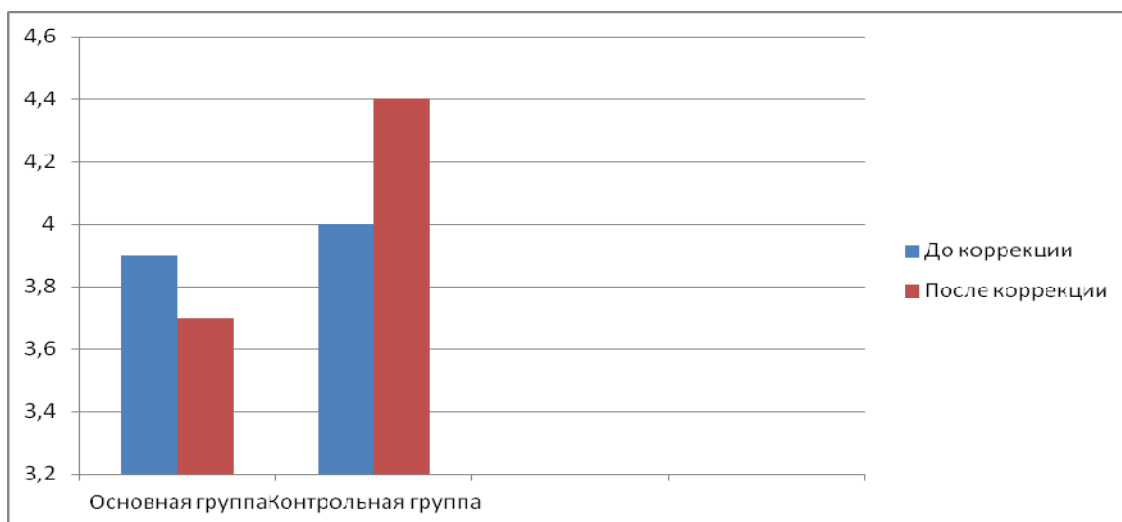


Рисунок 2 – Изменение показателей теста «бег на 10 метров» в контрольной и основной группах (сек)

Из таблицы 2 и рисунка 2 «бег на 10 метров» видно, что показатели основной группы до коррекции составили в среднем 3,9 сек, после коррекции данный показатель составил 3,7 сек, прирост результатов -0,2 сек. У контрольной группы этот показатель до коррекции составлял в среднем 4 сек, после 3,9 сек, прирост составил -0,1 сек.

Из этого можно сделать вывод, что показатели основной группы выше, чем у контрольной, это можно связать с тем, что при частом использовании упражнений на бег, постепенно увеличивается сила сердца, улучшается состояние мышцы правого и левого желудочков сердца, резко увеличивается поглощение кислорода, значительно повышается его содержание в крови, что также облегчает работу сердца. Большой объем воздуха, ежеминутно прокачиваемый во время бега обеспечивает мощный тренировочный процесс для всей дыхательной системы, повышается жизненная емкость легких и их вентиляционная способность.

3) Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Исследование проводилось на измерение мышечной силы.

Таблица 3 – Изменение показателей теста «отжимания» в контрольной и основной группах (раз)

№п/п	Контрольная группа		Прирост	Основная группа		Прирост
	До коррекции	После коррекции		До коррекции	После коррекции	
	Показатели					
1	2	3	1	3	5	2
2	3	3	0	2	4	2
3	1	2	1	1	3	2
4	2	3	1	2	2	0

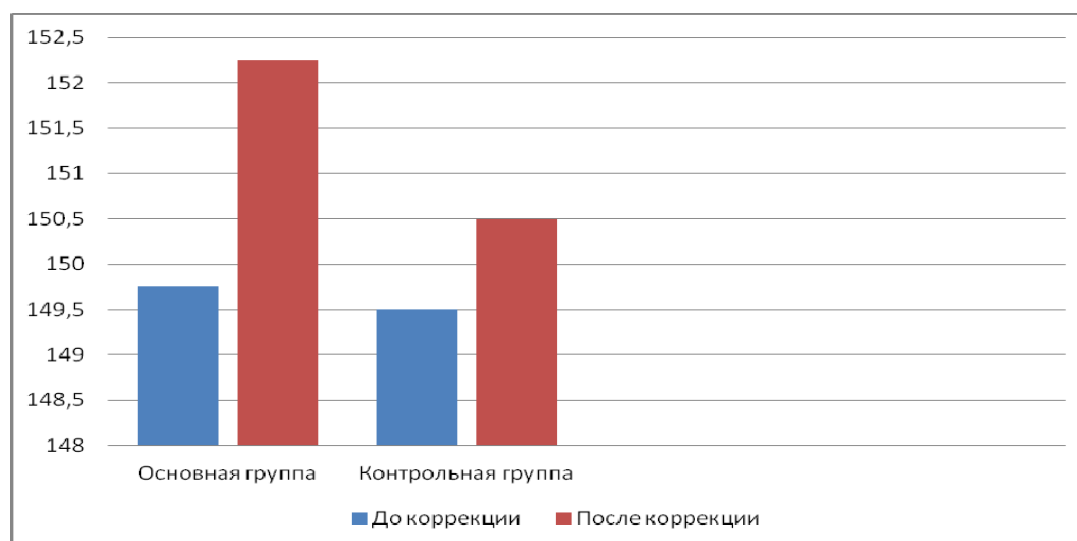


Рисунок 3 – Изменение показателей теста «отжимания» в контрольной и основной группах (раз)

Из таблицы 3 и рисунка 3 «отжимания» видно, что показатели основной группы до коррекции составляли в среднем 2 раза, после коррекции данный показатель составил 4 раза, прирост результатов 2. У контрольной группы показатели до коррекции составляли в среднем 2 раза, после 3 раза, прирост составил 1 раз.

Из этого можно сделать вывод, что показатели основной группы выше, чем у контрольной, это связано с тем, что при регулярном выполнении данного упражнения повышается сила и выносливость мышц верхней части тела, укрепляются кости в следствии улучшается метаболизм, из-за него и общее физическое здоровье.

Вывод. Положительные сдвиги в уровне скоростно – силовых способностей произошли в обеих группах, однако, более выраженные изменения показателей у детей основной группы по сравнению с контрольной. Естественно, положительные изменения произошли и в контрольной группе, где конечно результаты отличались от исходных данных. Однако темп прироста в основной группе оказались значительно выше, чем в контрольной.

Таким образом данное экспериментальное исследование показало, что применение метода круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей глухих детей младшего школьного возраста более эффективно, чем занятия ОФП. Это подтверждают результаты тестирования («прыжки в длину с места», «бег на 10 метров», «сгибание разгибание рук в упоре лежа»). Оценка развития скоростно – силовых способностей в основной группе достоверно выше, чем в контрольной.

Список литературы

1) Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – 3-е изд., перераб. и доп. – Минск: Высшая школа.

2) Круговая тренировка в физическом воспитании детей школьного возраста: метод.рек. для студентов и учителей физкультуры / А.И.Голубев и др.; ВГИФК.

3) Круговая тренировка в физическом воспитании детей школьного возраста: метод.рек. для студентов и учителей физкультуры / А.И.Голубев и др.; ВГИФК.

4) Хода, Л.Д. Коррекция двигательных нарушений не слышащих детей дошкольного возраста упражнениями скоростно-силовой направленности // Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика.

5) Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2004.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ НА РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ – ИНВАЛИДОВ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Егорова М.А., Мирошников И.А.
ФГБУ ПОО «БГУОР», Брянск, Россия

Ключевые слова: адаптивный спорт, показатели дыхательной системы, спортсмены-инвалиды, церебральный паралич.

Актуальность. По данным Минздрава России в среднем 6 из 1000 новорожденных страдают церебральным параличом. ДЦП – тяжелое неврологическое заболевание, которое характеризуется двигательными, речевыми и психическими нарушениями, отрицательно влияющими на социальную адаптацию больного и снижающими качество его жизни. При детском церебральном параличе страдают самые важные функции организма: движение, речь, психика. Характерной особенностью этого заболевания является отставание моторного развития ребенка, обусловленное, прежде всего, аномальным распределением мышечного тонуса и нарушением координации движения

Цель работы: проанализировать характер влияния спортивных занятий на функциональные показатели дыхательной системы у спортсменов вследствие ДЦП.

Результаты и их обсуждение.

Одной из важнейших функций, определяющих работоспособность организма, является функция дыхания. Условно можно разделить показатели дыхательной функции на две составляющие: характеристика собственно дыхательного аппарата, его развитие и параметры газообмена в легких, отражающие транспорт газов кровью, работу сердца и состояние тканевого дыхания.

Для решения первой задачи было проведено первое тестирование функциональных показателей дыхательной системы. Показатели дыхательной системы спортсменов вследствие ДЦП представлены в рис. 1.

Оценка вентиляции легких проводилась по показателю частоты дыхательных движений (ЧДД). На основании полученных результатов, выявлено, что у спортсменов этот показатель равен 25 в минуту, т.е. наблюдается учащенное поверхностное дыхание (тахипноэ – свыше 20 ЧДД в минуту).

Физиологическим параметром, используемым при оценке уровня физического развития служит и показатель жизненной емкости легких. Анализ результатов состояния аппарата внешнего дыхания в начале учебного года показал, что имеются достоверные различия по показате-

лям жизненной емкости легких и должной жизненной емкости легких: ЖЕЛ снижена, ее фактическая величина составляет менее 79% от ДЖЕЛ. Показатель процентного отношения фактической жизненной емкости легких к его должной величине (ЖЕЛ/ДЖЕЛ) в норме.

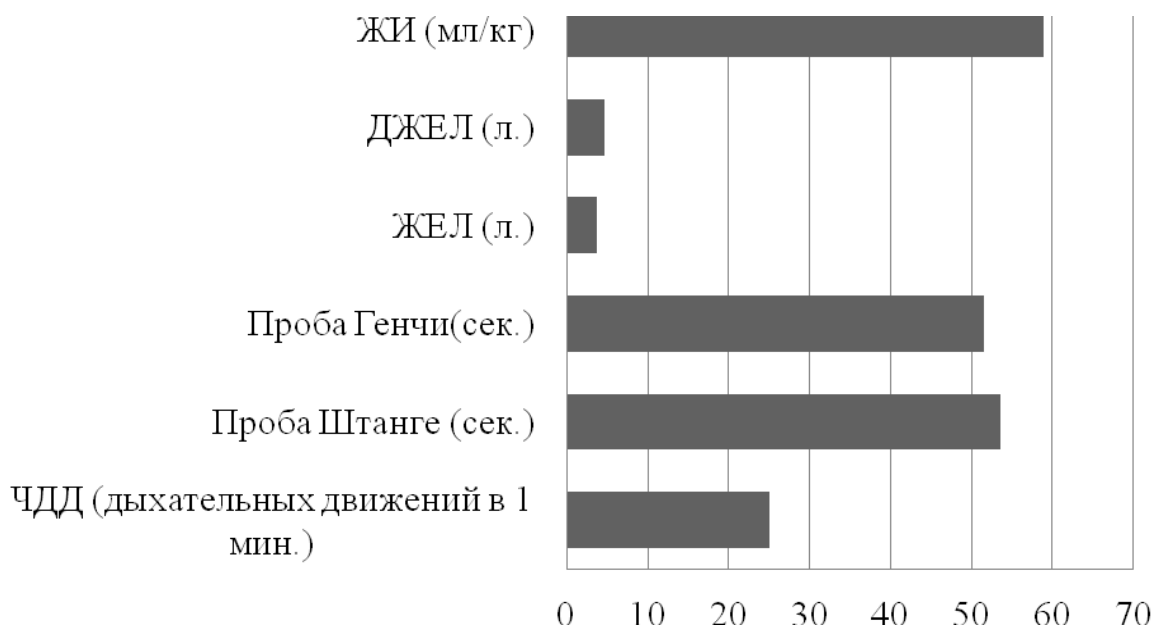


Рисунок 1 – Функциональные показатели дыхательной системы спортсменов с ограниченными возможностями в начале учебного года

Представление о способности организма противостоять недостатку кислорода дают пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) и Генчи (задержкой дыхания на выдохе). У спортсменов с последствиями ДЦП задержка дыхания на вдохе составила 53,6 сек., а задержка дыхания на выдохе 51,6 сек. Величина пробы Штанге у спортсменов с ограниченными возможностями ниже, чем у здоровых спортсменов. А величина пробы Генче находится в пределах нормы. Наблюдается состояние сниженной устойчивости организма к гипоксии.

Как известно, функциональные возможности дыхательного аппарата можно узнать, посчитав жизненный индекс. У спортсменов с последствиями ДЦП ниже среднего (58,9 мл /кг), что свидетельствует о недостаточности ЖЕЛ.

Таким образом, в начале учебного года уровень функциональных показателей дыхательной системы был снижен, в связи с патологическими изменениями, наблюдающимися в организме спортсменов вследствие ДЦП.

Результаты исследования функциональных показателей дыхательной системы на момент 2-го исследования спортсменов вследствие ДЦП представлены в рис. 2.

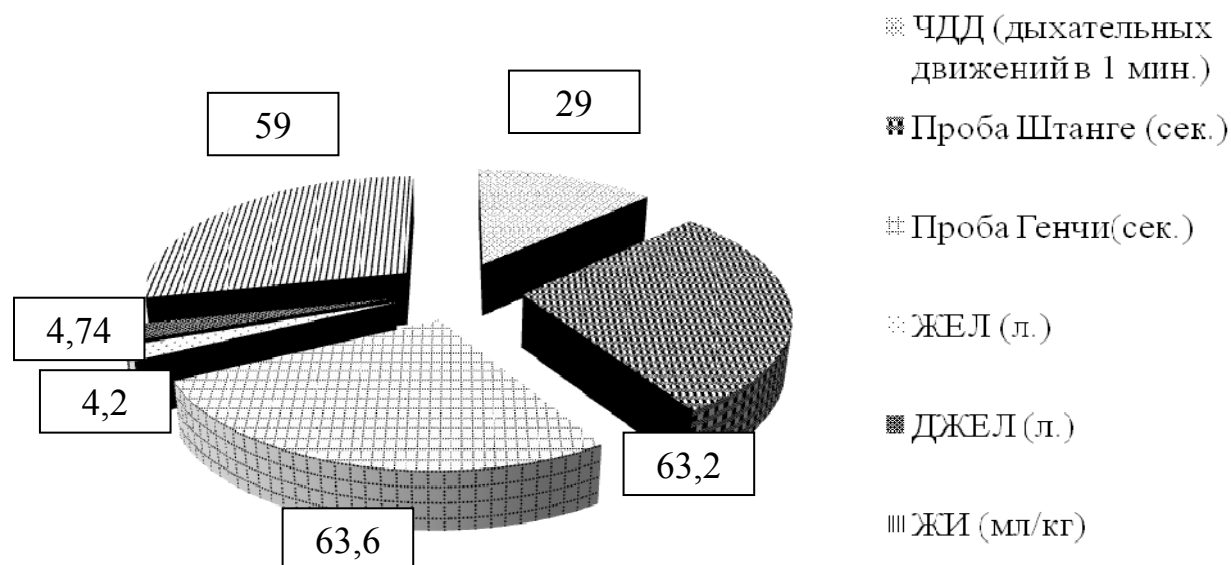


Рисунок 2 – Функциональные показатели дыхательной системы спортсменов с ограниченными возможностями в мае

Выявлено, что у спортсменов показатель частоты дыхательных движений равен 29 в минуту, т.е. наблюдается учащенное поверхностное дыхание (тахипноэ – ЧДД свыше 20 в минуту).

Анализ результатов состояния аппарата внешнего дыхания в конце учебного года показал, что имеются достоверные различия по показателям жизненной емкости легких и должной жизненной емкости легких: ЖЕЛ снижена, ее фактическая величина составляет 88% от ДЖЕЛ. Показатель процентного отношения фактической жизненной емкости легких к его должной величине (ЖЕЛ/ДЖЕЛ) в норме.

У спортсменов с последствиями ДЦП задержка дыхания на вдохе составила 63,2 сек., а задержка дыхания на выдохе 59 сек. Лица с ограниченными возможностями адаптировались к двигательной гипоксии, время задержки дыхания нарастает.

По результатам математической обработки данных жизненный индекс у спортсменов с последствиями ДЦП средний (63,6 мл /кг).

Согласно полученным данным, наблюдается прирост в показателях состояния дыхательной системы у лиц с ограниченными возможностями:

- ЧДД улучшилось на 16 %;
- Проба Штанге 17%;
- Проба Генчи 14% ;
- ЖЕЛ 11%.
- ЖИ 5,2 % (рис.3)

Систематические спортивные тренировки ведут к экономизации деятельности респираторной системы и в условиях покоя, а также при физических нагрузках.

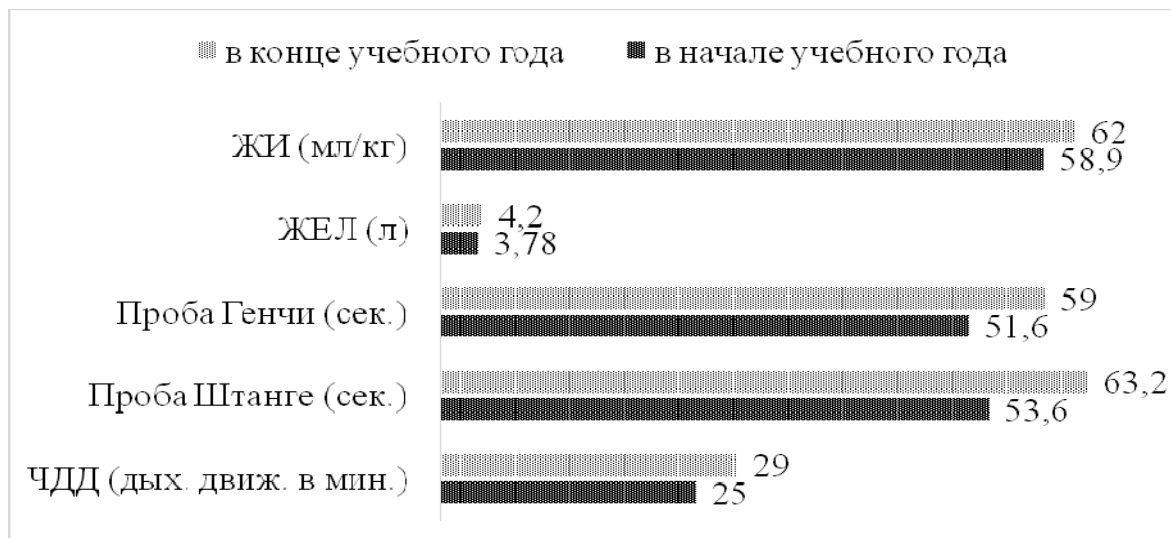


Рис. 3 Сравнительная характеристика показателей состояния дыхательной системы за время исследования у спортсменов с ограниченными возможностями

Следовательно, исходя из результатов проведенного исследования, можно говорить об улучшении показателей дыхательной системы, что подтверждает эффективность параолимпийского спорта.

Двигательная активность – физические упражнения для лиц с ограниченными возможностями жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации.

Выводы.

1. Установлено, что у лиц с ограниченными возможностями ряд показателей (ЖЕЛ, проба Генчи) дыхательной системы снижены аналогичных показателей спортсменов.

2. Результаты исследований итогового тестирования показывает прирост показателей дыхательной системы в конце учебного года у лиц с ограниченными возможностями. Прирост в показателях состояния дыхательной системы увеличился у лиц с ограниченными возможностями:

- ЧДД улучшилось на 16 %;
- Проба Штанге 17%;
- Проба Генчи 14% ;
- ЖЕЛ 11%.
- ЖИ 5,2 %

3. Доказано, что систематические занятия адаптивным спортом оказывают положительное влияние на показатели дыхательной системы и

такой вид реабилитации оказывается в разы более эффективным, чем медикаментозная реабилитация.

Список литературы

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология / М.М. Безруких. – М.: Академия, 2009. – 230 с.
2. Гольберг, Н.Д. Метаболические реакции организма при адаптации к мышечной деятельности /Н.Д.Гольберг// Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 3. – С.17-22.
3. Перепонов, Ю.П. Особенности кардиореспираторной системы у больных со стойкими последствиями детского церебрального паралича: Автореф. дис ... д-ра мед. наук /Ю.П. Перепонов. – М., 2014. – 40 с.
4. Суслина, И. В. Влияние привычной специфической мышечной деятельности на функциональные характеристики дыхательной мускулатуры спортсменов / И. В. Суслина // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов. – Вып. 1. – Волгоград, 2005. – С. 82-91.
5. Шипицына, Л.М. Детский церебральный паралич / Л.М. Шипицына. – СПб., Изд-во "Дидактика Плюс", 2001. – 272 с.

ИСХОДНЫЙ УРОВЕНЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПЕРВОГО КУРСА СПбПУ

Липовка А.Ю., Черкасова А.В.
СПбПУ Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия

Ключевые слова: Студентки специальной медицинской группы, здоровьесберегающие технологии, тестирование.

Актуальность. Разработка и внедрение здоровьесберегающих, здоровьесформирующих технологий для студентов специального медицинского отделения связана с комплексом ряда причин [1; 2; 3]. В частности, одной из них является ухудшение здоровья подрастающего и молодого поколения. И на сегодня это одна из главных проблем современного Российского общества [4].

Оздоровительная физическая культура является основой сохранения здоровья, улучшения качества жизни и ее продления [1; 4; 5].

Цель работы. Определить исходное состояние студенток первого курса института физики, нанотехнологий и телекоммуникаций Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого (ИФНИТ СПбПУ), отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 2016/17 года обучения.

Исходное тестирование студенток специальной медицинской группы первого курса ИФНИТ СПбПУ 2016/17 учебного года осуществлялось по показателям, приведенным в таблице 1. В тестировании приняло участие – 52 студентки первого курса специальной медицинской группы. Основной задачей нашего эксперимента являлось определение исходного уровня развития физических качеств и функционального состояния студентов первого курса СМГ на момент поступления в университет.

Результаты и их обсуждение. Таблица 1 содержит средние исходные данные студенток специальной медицинской группы первого курса 2016-17 учебного года ИФНИТ СПбПУ по изучаемым показателям.

Таблица 1 – Средние показатели со стандартным отклонением физического развития и функционального состояния студенток СМГ первого курса ИФНИТ СПбПУ 2016-17 учебного года (n-52)

Показатель	В начале учебного года
Рост (см)	162,7±5,8
Вес (кг)	59,4±9,8
Индекс массы тела (ИМТ)	21,73
ЖЕЛ (л)	2945±75,4
ДЖЕЛ (л)	3205±53,9
Гибкость позвоночного столба (см)	10,4±2,2
Частота пульса в покое (уд.мин)	71,0±9,1
Частота дыхания в покое (кол-во циклов в мин)	16,0±3,6
Проба Штанге (сек)	38,1±13,2
Проба Генче (сек)	25,7±4,7
Ортостатическая проба (сек)	13,1±9,9

Выводы.

1. У студенток специальной медицинской группы ИФНИТ СПбПУ индекс массы тела, частота пульса в покое, частота дыхания находятся в пределах нормы.

2. Показатель жизненной емкости легких, в среднем, снижена от должной на 300 мл. Пробы задержки дыхания на вдохе и на выдохе ниже нормы.

3. Ортостатическая проба находится в пределах нормы.

4. Гибкость позвоночного столба – в пределах нормы.

5. Анализ справок показал что, 40% имеют проблемы с позвоночником (сколиозы различной степени, ущемление седалищного нерва, деформация копчика), 9% имеют проблемы с сердечно-сосудистой системой (такие заболевания как ВСД, тахикардия), 20% – заболевания органов зрения (миопия различной степени тяжести), 6% – заболевания органов дыхания, 10% – послеоперационный или послетравматический период, 15% прочие заболевания.

Список литературы

1. Современные оздоровительные технологии. Теория: учеб.-метод. пособие / В. П. Липовка [и др.]; под ред. В. П. Липовка. – СПб.: изд-во Политехн. ун-та, 2014. – 92 с.: ил.
2. Липовка В.П. Структура и содержание занятий оздоровительной направленности со студентами СПбГУП специальной медицинской группы / В.П. Липовка, Е.В. Ивченко, А.Ю. Липовка // Научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб.: НГУФКиС им. П.Ф. Лесгафта, №5 (75). – 2011г. – С. 78-80.
3. Липовка В.П. Методика проведения занятий оздоровительной направленности в гуманитарном вузе. Динамика показателей физического развития и функционального состояния студентов специальной медицинской группы с 2010 по 2013 учебные годы / В.П. Липовка, А.Ю. Липовка, Р.В. Кууз, Е.В. Ивченко // Научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб.: НГУФКиС им. П.Ф. Лесгафта, №3 (109). – 2014г. – С. 92-96.
4. Щеголев В.А. Основные негативные факторы, влияющие на здоровье и здоровый образ жизни студента / В.А. Щеголев, А.Ю. Липовка // Труды XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016. Т. II, Часть 2.- С. 448-453.
5. Устинова О.Н. Комплексный подход к индивидуализации физического развития студентов с проблемами здоровья в техническом вузе / О.Н. Устинова, А.В. Черкасова, И.К. Яичников // В сборнике: Олимпийский спорт для всех XX Международный научный конгресс. Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта, Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2016. С. 690-693.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАДМИНТОМ

Миронова А. О., Робенко А. Е.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: нарушение интеллекта легкой степени (дебильность), спортивное воспитание, бадминтон, выносливость.

Актуальность. Проблема спортивного воспитания и обучения детей с нарушением интеллекта является одной из актуальных проблем в со-

временном обществе. На современном этапе проводятся многочисленные исследования с целью улучшения условий жизни таких ребят, создаются коррекционные классы для обучения детей и секции по адаптивному спорту среди детей с нарушением интеллекта.

Проблема, связанная с развитием общей выносливости у детей с умственной отсталостью легкой степени занимающихся бадминтоном, в настоящее время, мало изучены, что и обуславливает актуальность исследования.

Следовательно, использование специально подобранного комплекса упражнений для развития общей выносливости будет не только улучшать анаэробные возможности организма ребенка, но и позволит добиться эффективного тренировочного процесса и максимальных результатов в спорте, тем самым благотворно повлияет на самореализацию детей с нарушением интеллекта в обществе.

Цель исследования. Изучить развитие общей выносливости у детей среднего школьного возраста с нарушением интеллекта занимающихся бадминтоном.

Результаты и их обсуждения.

В исследовании были проведены 3 теста: на определение наблюдательности, психо-эмоциональное состояние и на определение уровня выносливости с помощью 12-минутного бегового тест Купера.

Наблюдательность – это одно из важнейших качеств в бадминтоне. Чтобы определить уровень этого качества у детей с нарушением интеллекта легкой степени был проведен тест на наблюдательность с использованием рисунка 1. На рисунке 1 изображены числа от 1 до 50. Ребенку



Рисунок 1 – Определение уровня IQ у детей с нарушением интеллекта легкой степени

нужно найти их по порядку (1, 2, 3, 4...) как можно быстрее и не сбиваясь при счете, за возможно более короткое время. Получаемая за выполнение теста оценка зависит от времени выполнения теста. Результаты с показателями IQ показаны в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты теста IQ для детей на наблюдательность (в баллах)

Основная группа	Показатели IQ	Контрольная группа	Показатели IQ
1. Анисимова Е.В.	43	1. Бондоренко С.Ю.	53
2. Зуев Н.А.	39	2. Венских Д.Н.	31
3. Куликова А.О.	56	3. Луганова Е.А.	45
4. Шумилин С.В.	48	4. Митюков П.А.	36

После проведения теста на наблюдательность детей, согласно таблицы 1, было выявлено, что средний показатель IQ у основной группы составил 46,5 балла, а у контрольной 41,2 балла. Это означает, что в исследовании принимали участия дети с низким уровнем внимательности.

Уровень выносливости у испытуемых нам помог определить 12-минутный беговой тест Купера. После проведения теста была произведена оценка уровня выносливости у детей основной и контрольной группы. После бегового теста, мы использовали нормативы оценивания в возрастной категории детей 12-14 лет. Результаты теста показаны в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты бегового теста Купера для детей 12-14 лет (в метрах)

Основная группа	Количество пройденного расстояния	Контрольная группа	Количество пройденного расстояния
1. Анисимова Е.В.	1845	1. Бондоренко С.Ю.	1475
2. Зуев Н.А.	2625	2. Венских Д.Н.	2135
3. Куликова А.О.	2035	3. Луганова Е.А.	1590
4. Шумилин С.В.	2480	4. Митюков П.А.	2260

Из таблицы 3 видно, что у контрольной группы нормативы бегового теста оцениваются как низкие и очень низкие показатели. У основной группы после применения комплекса показатели теста значительно выше и оцениваются как средние и хорошие показатели.

Из рисунка 2 видно, что средний показатель пройденного расстояния в беговом тесте Купера основной группы составил 2245 метров, а средний показатель контрольной группы составил 1865 метров. Следовательно, показатель основной группы выше, чем показатели контрольной группы.

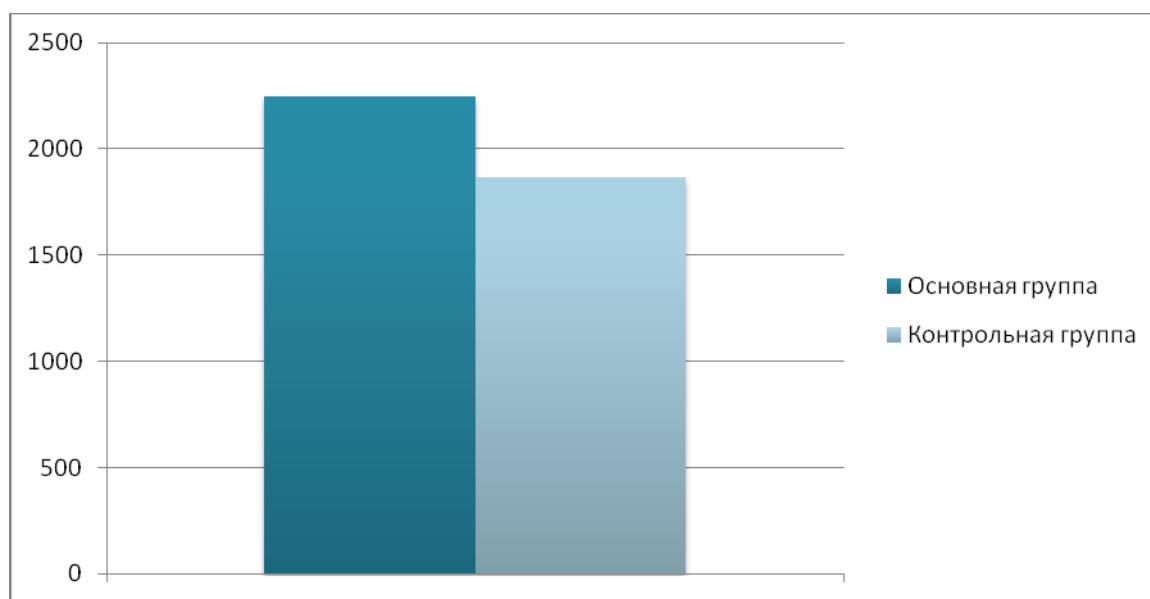


Рисунок 2 – Средний показатель пройденного расстояния в беговом тесте Купера после применения комплекса

Таким образом, специально подобранный комплекс упражнений для развития общей выносливости положительно влияет на функциональность дыхательной и сердечно-сосудистой систем юных бадминтонистов, улучшает выносливость мышц. Общая утомляемость организма ребенка начинается позже, тем самым, позже и появляется фаза некомпенсированного утомления.

Примененный комплекс для развития выносливости улучшает подачу крови к мозгу, что избавляет детей с нарушением интеллекта легкой степени от головной боли, улучшает мыслительные процессы, тем самым, благотворно влияет на результаты юных спортсменов в тренировочном процессе.

Психо-эмоциональное состояние было исследовано с помощью теста «САН». Показатели психо-эмоционального до и после использования комплекса упражнений для развития выносливости и представлены в таблице 3 и рисунке 3.

Таблица 3 – показатели психо-эмоционального состояния детей с нарушением интеллекта легкой степени (в баллах)

Показатели	Основная группа	
	До использования комплекса	После использования комплекса
Настроение	3,9	5,1
Активность	4,1	4,7
Самочувствие	3,4	4,5

Из таблицы 3 видно, что показатели настроения, активности и самочувствия у основной группы до начала использования комплекса в среднем составлял 3,8 балла, что характеризуется как неблагоприятное состояние испытуемых. После проведения в основной группе комплекса

эти показатели составили в среднем 4,7 балла, что характеризует как благоприятное состояние испытуемых.

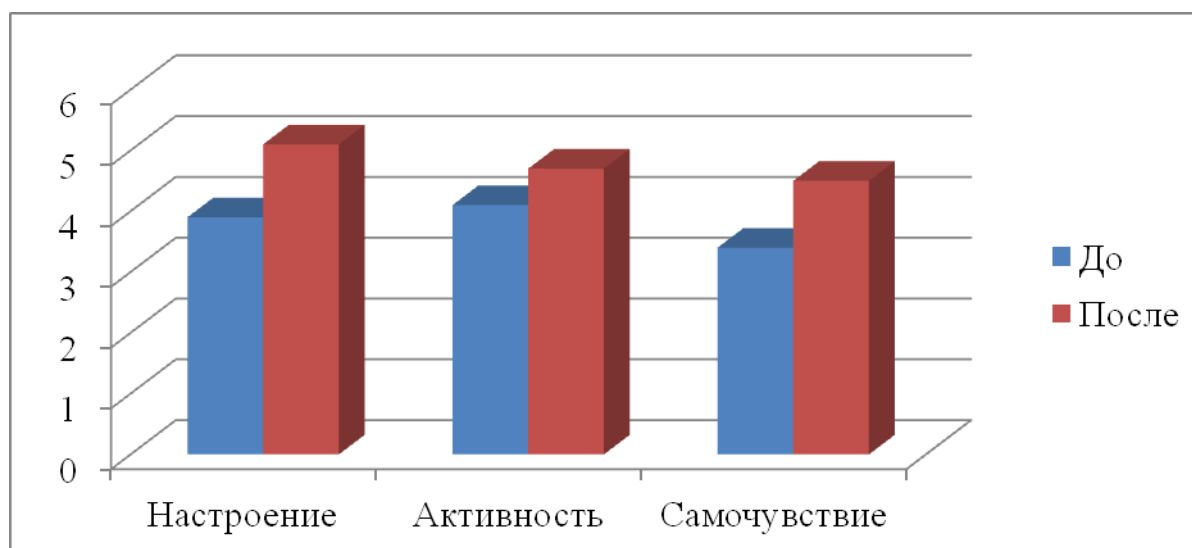


Рисунок 3 – Средний показатель психо-эмоционального состояния детей до и после применения комплекса

Исследование психо-эмоционального состояния показало, что применение комплекса упражнений на развитие общей выносливости положительно влияет на динамику увеличения показателей настроения, активности и самочувствия детей в учебно-тренировочном занятии.

Вывод. В ходе проведенного исследования удалось доказать, что подобранный комплекс упражнений для развития общей выносливости у юных бадминтонистов с нарушением интеллекта легкой степени благотворно влияет не только на развитие общей выносливости, но и на воспитание спортивного трудолюбия в тренировочном процессе, готовности переносить большие нагрузки и тяжелые ощущения утомления.

Эффективность разработанного комплекса упражнений заключается в том, что значительно повышает плотность тренировочного занятия и продолжительность физической работоспособности организма ребенка, положительно влияет на функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также улучшает психо-эмоциональный фон.

Таким образом, включение комплекса в тренировочный процесс несомненно повысит уровень спортивного мастерства и позволит юным бадминтонистам с умственной отсталостью добиться больших спортивных результатов.

Список литературы

1. Астафьев, Н. В. Физическое состояние умственно отсталых школьников / Н. В. Астафьев, В. И. Михалев ; СибГАФК . – Омск : СибГАФК, 1996 .

2. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А. П., Соколова Н. Д. П78 Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. – СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2003.

3. Горелик, В. В. Адаптивная физическая культура (АФК) и спорт для лиц с нарушением интеллекта : учеб.-метод. пособие / В.В. Горелик. – Тольятти : ТГУ, 2009.

4. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон : учебник для ин-тов физкультуры / Ю.Н. Смирнов . – М. : Физкультура и спорт, 1990 .

5. Чернов, К. Л. Выносливость человека и методы ее развития / К. Л. Чернов ; МОГИФК . – Малаховка : МОГИФК, 1982 .

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК У ДЕТЕЙ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ РОДОВОЙ ТРАВМЫ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Миронова А. О., Сидорук В. В.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: Мелкая моторика, дети с ДЦП, дошкольный возраст.

Актуальность. Актуальность работы по развитию мелкой моторики детей раннего обусловлена возрастными психологическими и физиологическими особенностями детей: в дошкольном возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. Мелкая моторика – совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук и ног. В применении к моторным навыкам руки и пальцев часто используется термин ловкость. К области мелкой моторики относится большое разнообразных движений: от примитивных жестов, таких как захват объектов, до очень мелких движений, от которых, например, зависит почерк человека.

Сейчас уже известно, что на начальном этапе жизни именно мелкая моторика отражает то, как развивается ребенок, свидетельствует о его интеллектуальных способностях.

Цель исследования. изучить особенности влияния специальных упражнений на развитие мелкой моторикой пальцев рук у детей дошкольного возраста.

Результаты и их обсуждения. Для развития мелкой моторики пальцев рук, были проведены игры («перебор пальцами», «Одновременное и

поочередное сжимание кистей», которые позволили установить следующие результаты.

Таблица 1 – Итоговый уровень мелкой моторики у детей дошкольного возраста «Перебор пальцев»

Этапы	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Основ.гр	Кон.гр	Основ.гр	Кон.гр	Основ.гр	Кон.гр
Основная	3чел. (100%)	3чел. (100%)	Не выявлено	Не выявлено	Не выявлено	Не выявлено
Контрольная	2чел. (66,6%)	3чел. (100%)	1чел. (33,3%)	Не выявлено	Не выявлено	Не выявлено

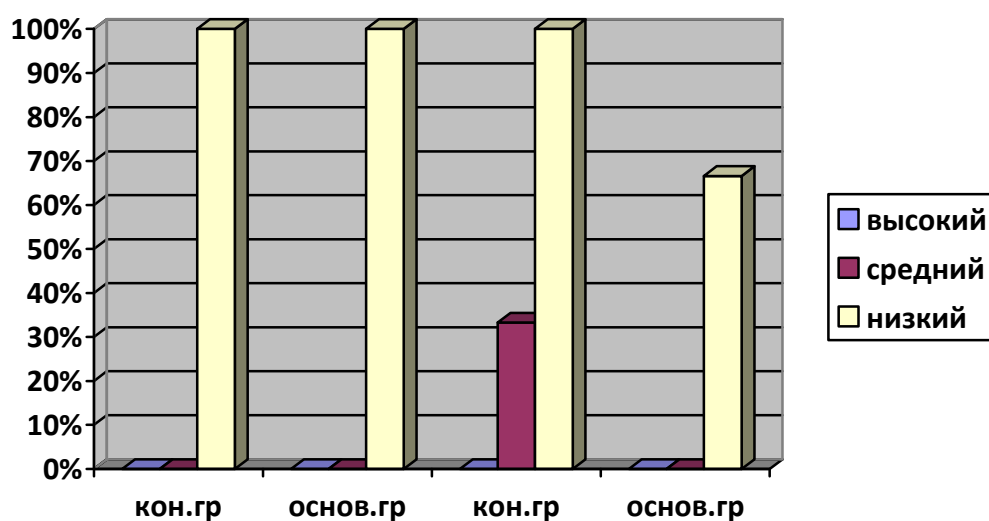


Рисунок 1 – Итоговый уровень мелкой моторики у детей дошкольного возраста «Перебор пальцев»

Контрольная группа. Если на основном этапе никому из испытуемых не удалось набрать максимальное количество баллов (5), то после проведения комплексов упражнений по развитию мелкой моторики рук один ребенок в группе показали средний уровень развития мелкой моторики, выполняя первое диагностическое задание.

Основная группа. Низкий уровень: выявлен у трех испытуемых.

Результаты второй методики («Одновременное и поочередное сжимание кистей» – пробы Озерецкого) свидетельствуют об улучшении реципрокной координации движений рук по сравнению с основным этапом

Таблица 2 – методика «Одновременное и поочередное сжимание кистей»

Этапы	Низкий		Средний		Высокий	
	Основ. гр	Конт. гр	Основ.гр	Конт.гр	Основ.гр	Конт.гр
Основная	3чел. 100%	3чел. 100%	Не выявлено	Не выявлено	Не выявлено	2чел. 66,6%
Контрольный	2чел. 66,6%	3чел. 100%	1чел. 33,3%	Не выявлено	Не выявлено	Не выявлено

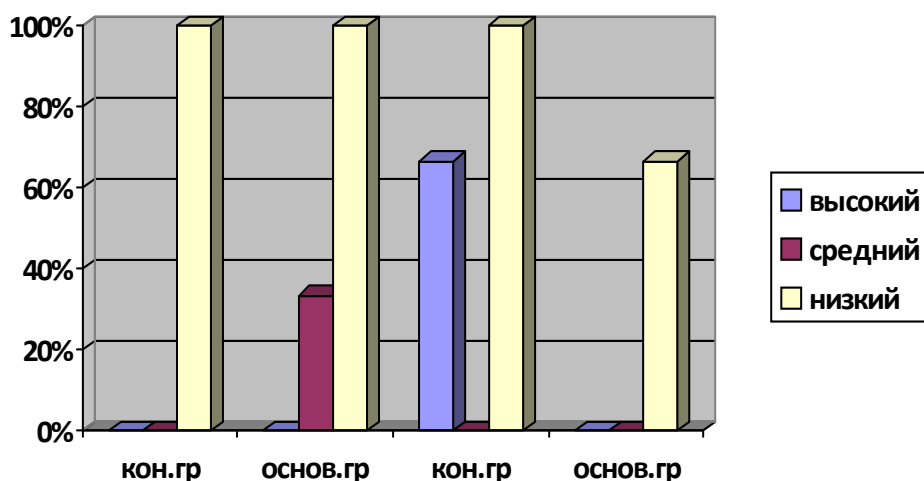


Рисунок 2 методика «Одновременное и поочередное сжатие кистей»

Основная группа. Различия в эмпирических данных основного и контрольного экспериментов не так существенны, как в экспериментальной группе.

Контрольная группа. По сравнению с экспериментальным этапом эксперимента показатели развития мелкой моторики согласно второй методике улучшились на 66,6%.

В процессе выполнения диагностических заданий улучшились такие двигательные качества, как точность, координация, ловкость, сила, гибкость, а также состояние общей моторики. Дети научились контролировать и с легкостью выполнять изолированные движения пальцами, при необходимости синхронизировать их. Снизилось мышечное напряжение, дети избавились от скованности, замедленности выполнения движений.

Таким образом, на контрольном этапе экспериментальной работы нами выявлено, что в целом у детей дошкольного возраста преобладает низкий уровень развития мелкой моторики (66,6%), т.е. в экспериментальной группе показатели среднего уровня ниже на 33,3%. Кроме того, в экспериментальной группе у 33,3% детей диагностирован средний уровень развития мелкой, а у контрольной группы 66,6% выявлен высокий уровень.

В состоянии тонких движений мелких мышц испытуемых произошли изменения от констатирующего к контрольному этапу эксперимента: улучшились такие двигательные качества, как точность, координация, ловкость, сила, гибкость. Дети научились контролировать и выполнять изолированные движения пальцами, при необходимости синхронизировать их. Дети избавились от мышечного напряжения, скованности движений. Полученные нами результаты являются достоверными и статистически значимыми.

Цель исследования достигнута, задачи реализованы полностью.

Вывод. Таким образом, развивая мелкую моторику и координацию движений рук у детей дошкольного возраста через различные виды деятельности, совершенствуя условия для развития мелкой моторики пальцев рук детей дошкольного возраста, я добилась следующих результатов: улучшилась координация и точность движений руки и глаза, гибкость рук, ритмичность; мелкая моторика пальцев, кистей рук; улучшилось развитие воображения, логического мышления, произвольного внимания, зрительного и слухового восприятия, творческая активность; создана эмоционально – комфортная обстановка в общении со сверстниками и взрослыми.

Список литературы

1. Прищепа, С. Мелкая моторика в психофизическом развитии дошкольников / С. Прищепа, Н. Попкова, Т. Коняхина // Дошкольное воспитание – Б.м. – 2005. – №1. – С.60-64.
2. Молодецких, А.В. Родовая травма шейного отдела позвоночника в этиопатогенезе психических расстройств / А.В. Молодецких // Мануальная терапия . – Б.м. – 2011. – №3. – С.87-92.
3. Финни, Н.Р. Ребенок с церебральным параличом. Помощь. Уход. Развитие : кн. для родителей / Н.Р. Финни ; под ред. Е.В. Ключковой ; пер. с англ. Ю.В. Липес, А.В. Снеговской. – 3 – е изд. – М. : Теревинф, 2009. – 333с. Особый ребенок – ISBN 978-5-901599-82-2.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГЛУХИХ ДЕТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Миронова А. О., Янов А. В.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: нарушение слуха; средний школьный возраст; футбол; скоростно-силовые способности; скоростная лестница; адаптивных спорт; спорт глухих; спортивная деятельность; физическое развитие; реабилитация.

Актуальность. Для подростков с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе физического развития, спортивная тренировка представляет собой большую сложность в силу специфики заболевания. Однако в литературе нет исследований по проблеме спортивной подготовки глухих подростков, занимающихся футболом.

Основываясь на многолетний практический зарубежный и отечественный опыт, физическая культура и спорт являются одним из важнейших средств физической, психической и социальной адаптации и реабили-

литации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Адаптивный спорт возвращает людям уверенность в себе, является средством интеграции и инклюзии человека с отклонениями в состоянии здоровья в общество. Физическая культура и спорт для глухих подростков имеет огромное значение как важное коррекционно-воспитательное средство преодоления дефектов физического развития, формирования нравственных качеств для полноценной подготовки к жизни в обществе детей с отклонениями в психофизическом развитии. При этом решается важная задача реабилитации лиц с потерей слуха [4].

Цель исследования. Изучить развитие скоростно-силовых способностей у глухих детей среднего школьного возраста занимающихся футболом.

Результаты и их обсуждение:

1. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы

- Проба Мартине.

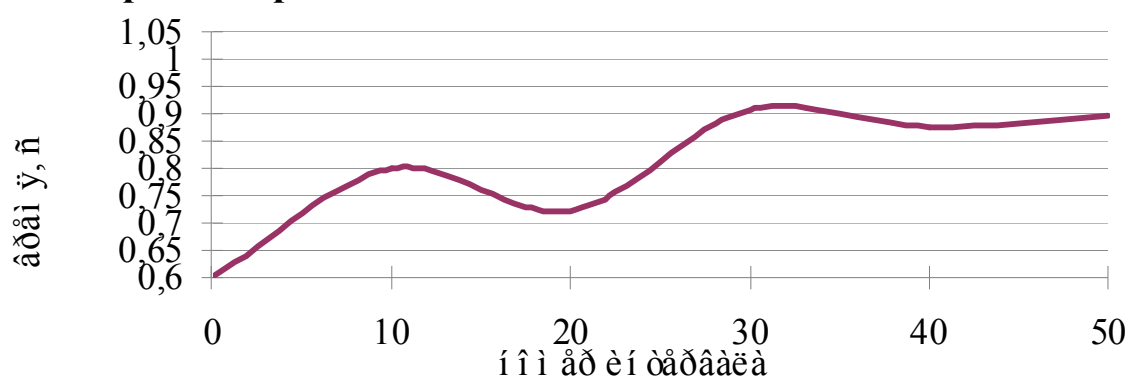


Рисунок 1 – Изменение длительности сердечного цикла на кардиоинтервалограмме после нагрузки у занимающегося основной группы

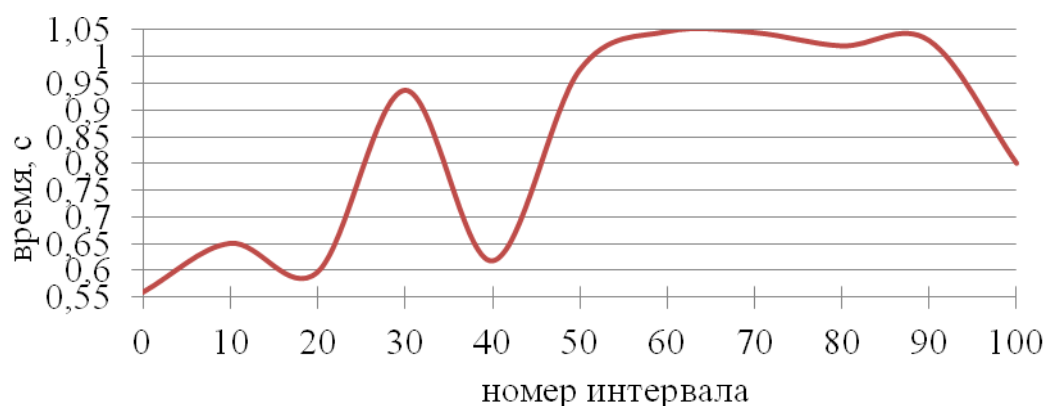


Рисунок 2 – Изменение длительности сердечного цикла на кардиоинтервалограмме после нагрузки у занимающегося контрольной группы

Согласно рисункам 4 и 5, после функциональной пробы, определяющей совершенство восстановительных процессов после нагрузки, восстановление нормальной работы сердца быстрее произошло у занимающегося основной группы, после применения комплекса на скоростной лестнице и составило 50 сердечных циклов (1 минута 40 секунд). У занимающегося контрольной группы восстановление происходило гораздо медленнее, составив 100 сердечных циклов (3 минуты 20 секунд) [3].

- Тест PWC 170.

Таблица 1 – изменение показателей PWC 170 до и после применения комплекса на скоростной лестнице у Катаева Егора занимающегося контрольной группы

m (кг)	Тест PWC 170	ЧСС1 уд/мин	ЧСС2 уд/мин	W1 кгм/мин	W2 кгм/мин	Абс. PWC170 кгм/мин	Отн. PWC170 кгм/мин	Оценка
65	до	88	135	622	778	1357	20.8	средняя
63	после	87	132	603	754	1390	22	средняя

Таблица 2 – изменение показателей PWC 170 до и после применения комплекса на скоростной лестнице у Маревского Богдана занимающегося основной группы

m (кг)	Тест PWC 170	ЧСС1 уд/мин	ЧСС2 уд/мин	W1 кгм/мин	W2 кгм/мин	Абс. PWC170 кгм/мин	Отн. PWC170 кгм/мин	Оценка
70	до	85	136	670	837	1395	20	средняя
68,5	после	80	122	660	820	1757	25.6	Выше средней

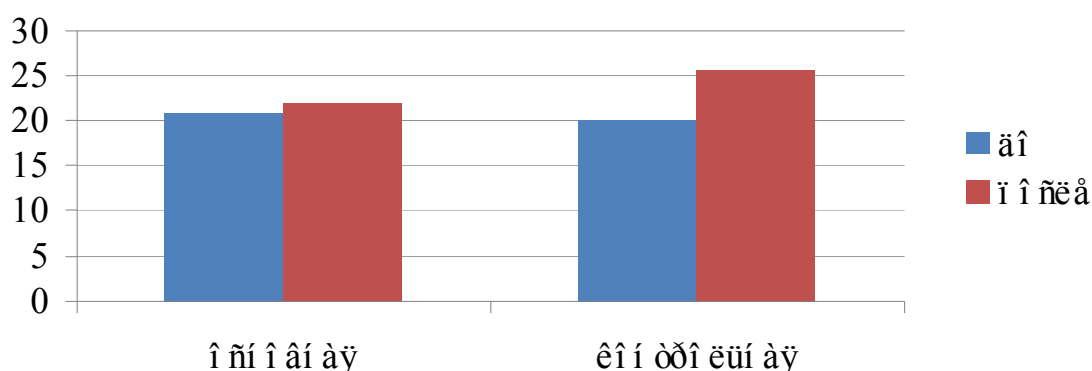


Рисунок 3 – Динамика показателей относительной (удельной) величины PWC 170 у глухих детей среднего школьного возраста занимающихся футболом основной и контрольной группы до и после использования комплекса упражнений на скоростной лестнице

Как видно на таблицах 1,2 и рисунке 3 показатели работоспособности у глухих детей среднего школьного возраста, занимающихся футболом, в контрольной группе равны 20,8 до начала исследования и 22 в

конце исследования, оба результата соответствуют показателю средней работоспособности для глухих футболистов среднего школьного возраста. Показатели относительной (удельной) величины PWC 170 основной группы составили 20 до начала исследования, что соответствует показателю средней работоспособности, а в конце исследования этот показатель составил 25,6, что соответствует показателю работоспособности выше среднего. Данный показатель более точно отражает физическую работоспособность и общую тренированность, так как у глухих детей с разной массой и степенью тренированности PWC 170 в абсолютных величинах может быть одинаковой, в то время как PWC 170 удельная, рассчитанная на 1 кг массы тела, оказывается выше у более тренированного испытуемого [1,3].

1. Проба Розенталя

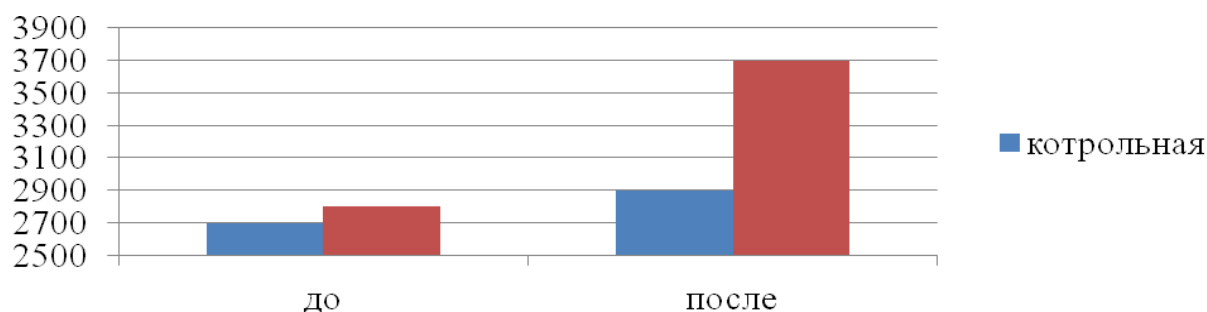


Рисунок 4 – Динамика жизненной емкости легких у глухих детей среднего школьного возраста занимающихся футболом

На рисунке 3 видно, что улучшения функционального состояния дыхательной системы у детей основной группы можно объяснить тем, что комплекс упражнений на скоростной лестнице предъявляет особые требования дыхательной системе, повышая энергетические траты, связанные с интенсивной мышечной работой, основанной на быстрых и сильных сокращениях мышц всего тела с акцентом на нижние конечности, требующие обильного потребления кислорода и дальнейшего его окисления, тем самым увеличивая давление в бронхах, способствуя более учащенному и глубокому дыханию. Такие траты сопровождаются усилением обменных процессов, протекающих как в аэробных, так и в анаэробных условиях, тем самым способствуя улучшению легочного кровообращения, уменьшению вентиляционных нарушений, повышению экскурсии грудной клетки, улучшается газообмен в альвеолах легких, тренировке дыхательной мускулатуры [2].

В результате систематической мышечной деятельности скоростно-силового характера представленной комплексом на скоростной лестнице, у глухих детей среднего школьного возраста занимающихся футболом, происходит увеличение жизненной емкости легких, сопровождающееся

увеличением общей поверхности легочных альвеол, при этом растет их проницаемость для газов атмосферного воздуха и крови, вследствие повышения мощности дыхательной мускулатуры и подвижности диафрагмы, практически в 1,5 раза от исходного значения [2].

2. Исследование психо-эмоционального состояния.

Таблица 3 – Показатели психо-эмоционального состояния глухих детей основной и контрольной группы до и после комплекса на скоростной лестнице

Группа	Показатели					
	самочувствие		активность		настроение	
	до	после	до	после	до	после
Основная	2,4	4,2	2,1	4,0	2,8	3,7
Контрольная	2,5	2,5	2,0	2,7	2,5	2,7

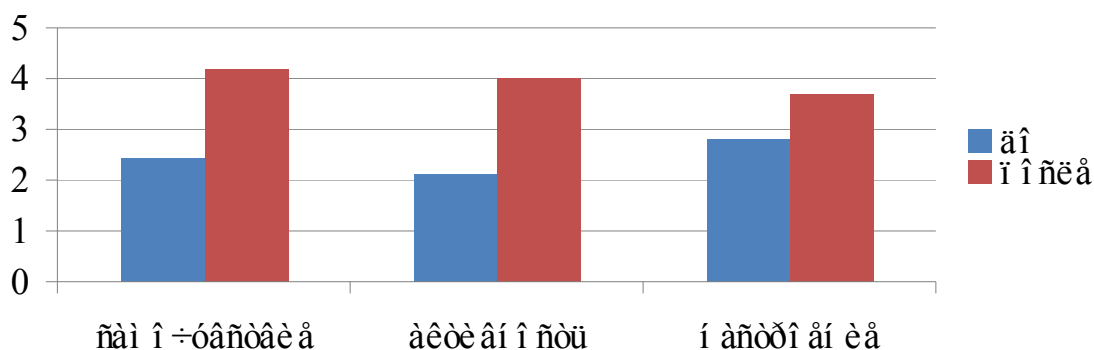


Рисунок 5 – Средний показатель психо-эмоционального состояния занимающихся основной группы до и после комплекса на скоростной лестнице

Всем известны процессы, проходящие в центральной нервной системе – торможение и возбуждение, так, при воздействии на организм физических упражнений процесс торможения сменяется возбуждением, растормаживая тем самым двигательный анализатор, который в свою очередь управляет работой мышечной системы и запускает еще ряд процессов, к которым относятся, например, насыщение кислородом коры головного мозга, мышц, выработка группы гормонов, вызывающих «эффект счастья», возможно даже легкую эйфорию, что свидетельствует об улучшении психо-эмоционального состояния [5].

Исследование показало, что применение комплекса на скоростной лестнице в тренировочном процессе основной группы благотворно сказывается на психо-эмоциональном состоянии глухих детей среднего школьного возраста, обеспечивая тренировочный процесс достаточным разнообразием и насыщенностью специальных упражнений, вызывающих интерес и желание заниматься. А в контрольной группе показатели изменились не столь сильно, что может говорить о бедности и обыден-

ности упражнений, а также тренировочного процесса в целом, об утомлении двигательного и зрительного анализатора, вследствие отсутствия разнообразия в двигательных действиях [5].

Я.В. Крет утверждает, что задачи коррекции психо-эмоционального состояния глухих детей наиболее успешно решаются в специально подобранных физических упражнениях в сочетании с игровой деятельностью, где естественным образом активизируются эмоции, речь и быстрота реакции [5].

Выводы:

1. Систематические тренировки на скоростной лестнице способствуют тренированности сердечно-сосудистой системы, которая в свою очередь осуществляет транспорт к мышцам основных элементов клеточного метаболизма. Совершенствуются восстановительные процессы, путем увеличения диастолы, более раннем процессе деполяризации желудочков сердечной мышцы, «экономизации» деятельности сердца, увеличивается число капилляров в тренируемых мышцах. Обильная капилляризация тренируемых мышц – один из важнейших механизмов повышения их работоспособности. Возрастает общая работоспособность. Увеличивается просвет кровеносных сосудов. В результате повышается объем циркулирующей крови и создаются условия для лучшего кровоснабжения тканей, работающих органов кислородом и удаления продуктов распада. Это характерно для тренированной сердечно-сосудистой системы. Формирование новых сосудов и их коллатералей в результате регулярной мышечной деятельности приводит к усилению периферического кровообращения.

2. Комплекс упражнений на скоростной лестнице предъявляет особые требования дыхательной системе, повышая энергетические траты, связанные с интенсивной мышечной работой, основанной на быстрых и сильных сокращениях, требующие обильного потребления кислорода, тем самым увеличивая давление в бронхах, способствуя более учащенному и глубокому дыханию. Такие траты сопровождаются усилением обменных процессов, протекающих как в аэробных, так и в анаэробных условиях, тем самым способствуя улучшению легочного кровообращения, уменьшению вентиляционных нарушений, повышению экскурсии грудной клетки, улучшается газообмен в альвеолах легких, тренировке дыхательной мускулатуры, происходит увеличение жизненной емкости легких, сопровождающееся увеличением общей поверхности легочных альвеол, при этом растет их проницаемость для газов атмосферного воздуха и крови, вследствие повышения мощности дыхательной мускулатуры и подвижности диафрагмы, практически в 1,5 раза от исходного значения.

3. Комплекс упражнений на скоростной лестнице как метод развития скоростно-силовых способностей у глухих детей, доказал свою эффективность путем подбора специальных упражнений, строго ориентированных на данную патологию, с дозировкой исключающей излишнее перенапряжение и стрессорное воздействие. У исследуемых наблюдаются улучшения результатов в основных видах упражнений скоростно-силового характера.

4. Исследование психо-эмоционального состояния показало динамику в сторону увеличения показателей, то есть комплекс на скоростной лестнице положительно влияет на настроение, активность и самочувствие глухих детей. Так как задачи коррекции психо-эмоционального состояния глухих детей наиболее успешно решаются в специально подобранных физических упражнениях в сочетании с игровой деятельностью, где естественным образом активизируются эмоции и речь, создавая, таким образом, благоприятные условия для совместной деятельности глухих детей, общению и обмену впечатлениями.

Список литературы

1. Белоцерковский, З.Б. Определение физической работоспособности у спортсменов по тесту РВС 170 с помощью специфических нагрузок: методические рекомендации для институтов физической культуры/ З.Б. Белоцерковский ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 41 с.

2. Значение развития силовых и скоростно-силовых качеств для физической подготовки глухих школьников, – Кириленко Ж.Ф., Школа-интернат № 36, г. Ставрополь, 6 с.

3. Петрушкина Н.П., Сурина-Марышева Е.Ф., Пустозеров А.И., Практикум по физиологии человека: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. – Челябинск: УралГУФК, 2006. – 104 с.

4. Спортивная подготовка глухих и слабослышащих футболистов: содержание, виды, специфика, – Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» выпуск 6, ноябрь – декабрь 2013, Янкевич И.Е. ФБГОУ ВПО «Астраханский государственный университет» Россия, Астрахань, Ассистент кафедры спортивных игр, 10 с.

5. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. /Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с, ил.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ С ПОМОЩЬЮ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Смирнова Д. М., Миронова А. О.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: детский церебральный паралич, танцевальная терапия методика Габриэллы Рота «Вольный стиль», координационное развитие.

Актуальность. В России более 500 000 детей с ОВЗ. По данным Центра детской психоневрологии, за последние 10 лет в России количество таких детей выросло более чем на 40%.

Отмечается рост детей, имеющих не только нарушение интеллекта, но и сочетанные нарушения. Общая численность инвалидов всех видов заболеваний в Челябинской области по данным Министерства социальных отношений Челябинской области 231,7 тысяч человек. С каждым годом увеличивается число занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, в том числе детей с ограниченными физическими возможностями. По данным статистических отчетов в Челябинской области в 2013 году численность занимающихся адаптивной физической культурой составила 7176 человек, а в 2014 году этот показатель составил – 9761 человек, т.е. с 3,0% в 2013 году количество занимающихся увеличилось до 4,2% в 2014 от общей численности населения данной категории.

Танцевальная терапия является психотерапевтической составляющей комплексной реабилитации больных психотическими расстройствами, проводимой в стационарных условиях и строится на основе интегративного подхода в современной АФК, включающего в себя практическую, коммуникативную и сценическую составляющие.

Цель исследования – изучить развитие координационных способностей детей школьного возраста с детским церебральным параличом с помощью танцевальной терапии.

Результаты и их обсуждение. Детский церебральный паралич объединяет группу различных по клиническим проявлениям синдромов, которые возникают в результате дизонтогенеза мозга или его повреждения на различных этапах онтогенеза, и характеризуются неспособностью сохранять позу и выполнять произвольные движения. В комплексном развитии координационных движений с помощью танцевальной терапии в реабилитации подростков с ДЦП важно использовать все многообразие средств, включая медицинское, педагогическое, психологическое и социальное развитие. В последние годы в реабилитации детей с цереб-

ральным параличом широкое распространение получили современные технологии физкультурно-спортивной деятельности: футбол-гимнастика, лечебная хореография, иппотерапия и другие, с помощью которых возможно активизировать двигательную деятельность, детей и подростков с поражением опорно-двигательного аппарата при ДЦП.

Танцевальная терапия, способствует эстетическому воспитанию подростков, может служить не только средством – психофизиологической регуляции, но, и средством оптимизации межличностных отношений в группе.

Преимуществом занятий хореографией по сравнению с другими технологиями физкультурно-спортивной деятельности заключается в комплексном воздействии на организм детей и подростков, страдающих церебральным параличом, психическом и сенсорном, развитии, социализации, адаптации и повышении активности в повседневной жизни.

Танцевальная терапия для детей с ограниченными возможностями здоровья заключается в том, чтобы ребёнок мог выразить свои эмоции через танец, «вытанцевать» свое настроение, ощущения, почувствовать свободу тела. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Танец может улучшить психодинамические функции человека. На самом деле, ритмические движения укрепляют разные группы мышц, улучшают работу суставов, а также воздействуют на такие способности, как быстрота, точность и синхронизация движений, как у нормальных детей, так и у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Физическая реабилитация детей-инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата на основе выбора эффективных средств оздоровительной и коррекционной направленности на уроках физической культуры способствует целенаправленной коррекции и формированию двигательных навыков детей-инвалидов, что и определило актуальность нашего исследования.

По методике выполнения танцевальной терапии Габриэллы Рота «Вольный стиль» является внутренняя свобода через свободу движения; получить доступ к скрытым внутренним ресурсам через снятие ограничений, блоков, препятствующих свободному движению; насладиться неповторимым единством ума и тела; возможность с легкостью учиться

любому танцевальному жанру. Программа состоит из 5 последовательных ритмов.

Для погружения в состояние каждого из ритмов разработаны специальные упражнения и практики.

Успешность реализации данного проекта, положительно сказывается на развитии творческих способностей учащихся с нарушением интеллекта, повышает уровень психодинамических функций детей и благотворно влияет на продуктивность их учебной деятельности.

Выводы. Детский церебральный паралич – понятие, объединяющее множество видов двигательных нарушений, которые возникают из-за повреждения или нарушения развития головного мозга, произошедшего в период внутриутробного развития или в раннем возрасте.

При изучении теоретического материала, можно сделать вывод, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития, но без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Поэтому появились разработки всевозможных комплексов специальных упражнений для компенсации не достаточной двигательной активности. Человек, который начинает двигаться, танцевать, становится более жизнеспособным, энергичным и здоровым. Улучшается обмен веществ, работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается иммунитет к различным заболеваниям.

Таким образом, развитие современных методик танцевальной терапии, используемых среди детей с ограниченными возможностями здоровья, является важнейшей задачей реабилитационной практике, которая способствует расширить границы физических и эмоциональных возможностей.

Список литературы

1. Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии. – М.: «Просвещение», 1986.
2. Козлов, В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия – Издание – 2-е, расширенное и дополненное. – СПб.: Речь, 2006. – 286 с.
3. Веремеенко Н.И. – СПб. : Питер, 2006. – 234 с.
4. Кольцова М.М. двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка. – М.: «Просвещение», 1973.
5. Курис. И. Биоэнергетика йоги и танца. – М.: 1994.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ ДЕТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Соседова Л. Г., Миронова А. О.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: слабослышащие баскетболисты, скоростная подготовка, тренировочный процесс, адаптивный спорт.

Актуальность. Адаптивный спорт, являясь составной частью адаптивной физической культуры, предъявляет повышенные требования к организму человека, функционированию всех систем его жизнеобеспечения. Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем. Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалидов, приобщение их к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоению мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры [4].

Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных Паралимпийского и Специального олимпийского движений. В паралимпийском движении участвуют спортсмены с поражениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями слуха, речи и зрения. Паралимпийская программа определяет необходимость регулярных тренировок и систематического участия во всех крупных соревнованиях. Последнее диктует целесообразность разработки новых и усовершенствования уже имеющихся подходов к оптимизации подготовки спортсменов с ограничениями отдельных функций.

В этом плане перспективным является использование командных спортивных игр, в частности баскетбола, для различных видов социальной (познавательной, двигательной, профессиональной, бытовой) адаптации детей и подростков с ограниченными возможностями. Вместе с тем наблюдается явное противоречие между необходимостью формирования дееспособной, социально активной личности, с достаточно высоким уровнем жизненного потенциала и разработанностью теоретико-методических основ базовой подготовки юных спортсменов с психосенсомоторными особенностями в командных спортивных играх [2].

Все сказанное определяет актуальность исследования по теме: "Развитие скоростных способностей в условиях тренировочного процесса слабослышающих детей 13-14 лет занимающихся баскетболом".

Цель работы. Изучить развитие скоростных способностей слабослышащих детей занимающихся баскетболом.

Результаты и их обсуждение. Для развития скоростных способностей слабослышащих баскетболистов были проведены тесты (бег 30м, челночный бег с мячом 3x10 и проба Ромберга), которые позволили установить следующее (см. таблицы 1, 2 и 3).

В таблицах показано, что дети, в основной группе, страдающие глухонемой, уступают своим сверстникам из контрольной группы в проявление скоростных и координационных способностях. Нарушение слуха отрицательно сказывается на физическом развитии, физической подготовленности и деятельности функциональных систем. Об этом свидетельствуют низкие значения при выполнении тестов.

В отличие от контрольной группы, подготовка в которой проходила по общепринятой методике тренировочного процесса, в основной группе была изменена направленность на развитии скоростных способностей, что привело к развитию в основной группе скорости [1].

Характеристики показателя развития скоростных качеств испытуемых контрольной и основной групп при выполнении тестов.

Тест: Бег 30 метров.

Таблица 1 – показатели бега на 30 метров основной и контрольной групп.

№ п/п	Основная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
1	6,0 с.	5,2 с.	6,9 с.	4,9 с.
2	6,2 с.	5,1 с.	6,0 с.	5,3 с.
3	6,9 с.	5,2 с.	6,1 с.	5,5 с.
4	5,9 с.	4,9 с.	6,4 с.	5,7 с.
5	6,6 с.	5,2 с.	6,8 с.	5,5 с.
Средне арифметическое значение	6,32 с.	5,12 с.	6,44 с.	5,38 с.

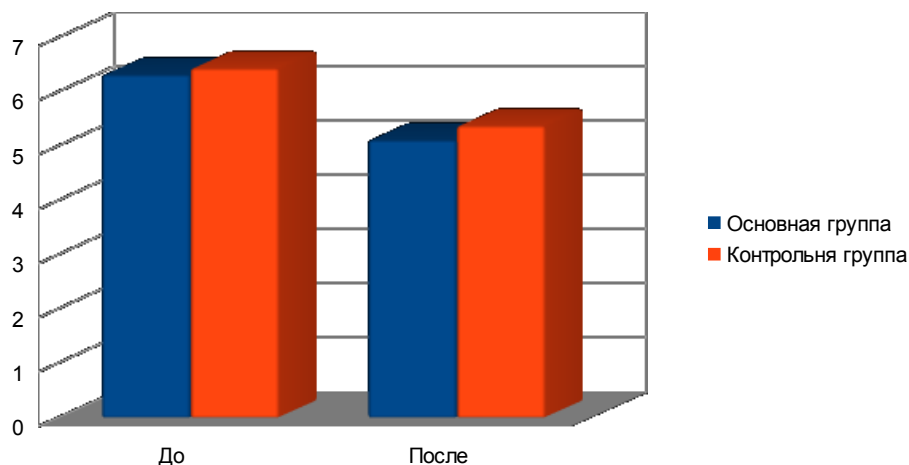


Рисунок 1 -показатели бега на 30 метров основной и контрольной групп

Сопоставление результатов тестирования контрольной и основной групп, представленные в таблице 1, показывают, что в тесте статистические различия практически отсутствуют. Следовательно, можно сказать, что у контрольной и основной групп почти одинаково развиты скоростные качества, которые проявляются в первом тесте.

Тест: Челночный бег с ведением мяча 3x10.

Таблица 2 – показатели челночного бега с ведением мяча 3x10 основной и контрольной групп

№ п\п	Основная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
1	11,1 с.	10,7 с.	12,0 с.	9,9 с.
2	12,3 с.	10,6 с.	11,8 с.	9,8 с.
3	11,6 с.	10,3 с.	12,3 с.	10,4 с.
4	10,9 с.	9,6 с.	12,1 с.	10,7 с.
5	12,7 с.	10,4 с.	11,5 с.	10,6 с.
Средне арифметическое значение	11,72 с.	10,12 с.	11,94 с.	10,28 с.

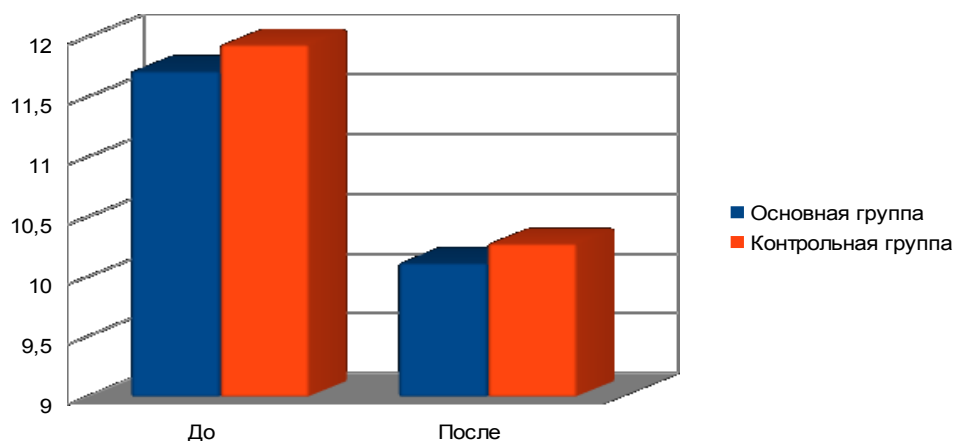


Рисунок 2-показатели челночного бега с ведением мяча 3x10 основной и контрольной групп

Данные проведенного эксперимента направленные на развитие скоростных качеств, представлены в таблице 2. Полученные результаты свидетельствуют о том, что произошел прирост показателей как в контрольной, так и в основной группах.

В контрольной группе на начало эксперимента средний групповой результат был равен 11,94 с и в конце эксперимента – 10,28 с. Прирост составил 86,3%.

В основной группе в начале эксперимента был равен 11,72 с, в конце эксперимента – 10,28 с. Прирост составил 86%.

Тест-Проба Ромберга.

Таблица 3- показатели равновесия основной и контрольной групп

№ п\п	Контрольная группа		Основная группа	
	До	После	До	После
1	40 с.	20 с.	25 с.	13 с.
2	41 с.	15 с.	26 с.	17 с.
3	43 с.	24 с.	36 с.	15 с.
4	43 с.	23 с.	34 с.	18 с.
5	44 с.	20 с.	30 с.	15 с.
Средне арифметическое значение	42,2 с.	20,4 с.	30,2 с.	15,6 с.

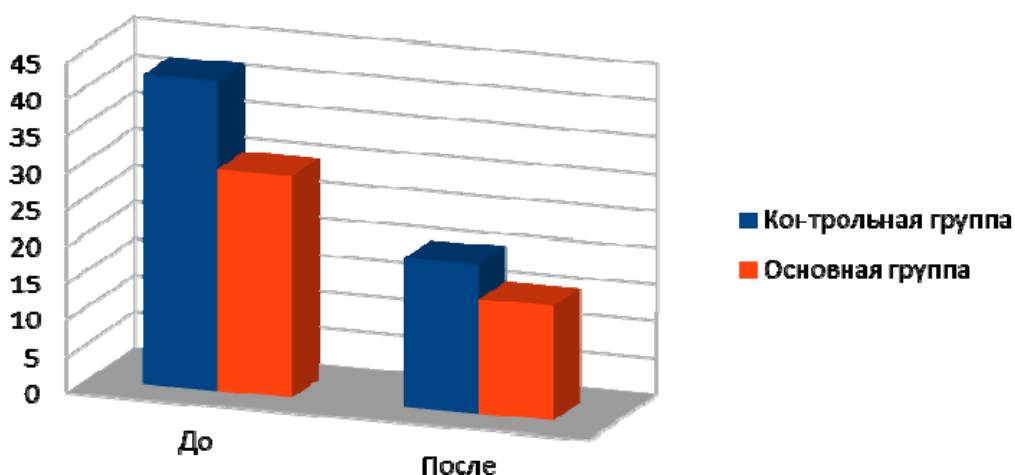


Рисунок 3-показатели равновесия основной и контрольной групп

Результаты последнего теста, представленные в таблице 3 свидетельствуют о том, что после повторного проведения пробы Ромберга, наблюдаются значительные изменения при выполнении упражнения, как в контрольной, так и в основной группах. Это вызвано утомлением, перенапряжением, перетренерованностью, что свидетельствует уменьшению времени при выполнении пробы Ромберга.

Выводы. Разработанная методика направленная на развитие скоростных качеств слабослышащих баскетболистов 13-15 лет в ходе исследования показала свои положительные результаты. Это видно в следующем: результаты тестирования показали, что скоростные способности у занимающихся в основной группе, где была применена методика, оказались выше, чем у детей занимающихся в контрольной группе. Хотя, как было установлено в процессе статистической обработки материалов, на исходном этапе эти показатели были почти одинаковыми в обеих группах. Следовательно, можно сделать вывод, что предложенная и проведенная методика эффективна.

Список литературы

1. Байкина, Н. Г. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков / А.В.Мутьев, Я.В.Крет // Адаптивная физическая культура .– Б.м. – 2010 .– №4 .– С. 14-19.
2. Воробьев, В. В. Основы тренировки быстроты в баскетболе : учеб. пособие / В.В. Воробьев, Р.Ф. Кабиров, Д.А. Табарчук ; УралГАФК. – Челябинск : УралГАФК, 20011 .– 63 с.
3. Лихачев, О. Е. Организация и методика проведения занятий с использованием средств баскетбола в группах здоровья и ОФП : лекция для студентов пед. фак. ин-тов физ. культуры / О.Е. Лихачев ; СГИФК .– Смоленск : СГИФК, 2013 .– 25 с .
4. Худяков, Г. Г. Методика базовой подготовки юных баскетболистов с ограниченными возможностями : дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук / Г.Г. Худяков ; УралГАФК .– Челябинск : УралГАФК, 2015 .– 180 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ МНОГОБОРЦЕВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Тиунов С. А., Миронова А. О.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: особенности подготовки, многоборцы, нарушение интеллекта.

Актуальность. Легкоатлетические многоборья – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Многоборцев мужчин иногда называют «рыцарями многих качеств». Соревнования по многоборьям лиц с нарушением интеллекта входят в программу Специальной Олимпиады и проводятся в летнем и зимнем сезоне [1].

Из всего многообразия видов спорта легкоатлетическое многоборье является одним из самых доступных видом физкультурно-спортивной деятельности. Существует международная программа спортивных соревнований по легкоатлетическому многоборью среди умственно отсталых лиц.

Цель исследования. Исследовать особенности подготовки многоборцев 10 – 15 лет с нарушением интеллекта

Результаты и их обсуждения.

В исследовании были проведены 2 теста: тест скорости реакции и тест на определения уровня IQ с помощью прогрессивных матриц Равена.

Скорость реакции является одним из ключевых показателей в беговых дисциплинах легкоатлетического многоборья. Скорость реакции измеряется в миллисекундах, чем ниже показатель, тем быстрее скорость реакции. Прохождение теста показало, разницу между улучшением скорости реакции основной группы и контрольной группы [2].

Таблица 1 – Результаты теста на скорость реакции (в миллисекундах)

Номер участника	Основная группа		разница	Контрольная		разница
	до	после		до	после	
1	311	305	-6	289	288	-1
2	288	280	-8	301	299	-2
3	284	278	-6	384	386	+2
4	342	333	-9	357	355	-2
5	386	381	-5	348	348	0
Среднее значение	322	315	-6,8	335	335,2	-3

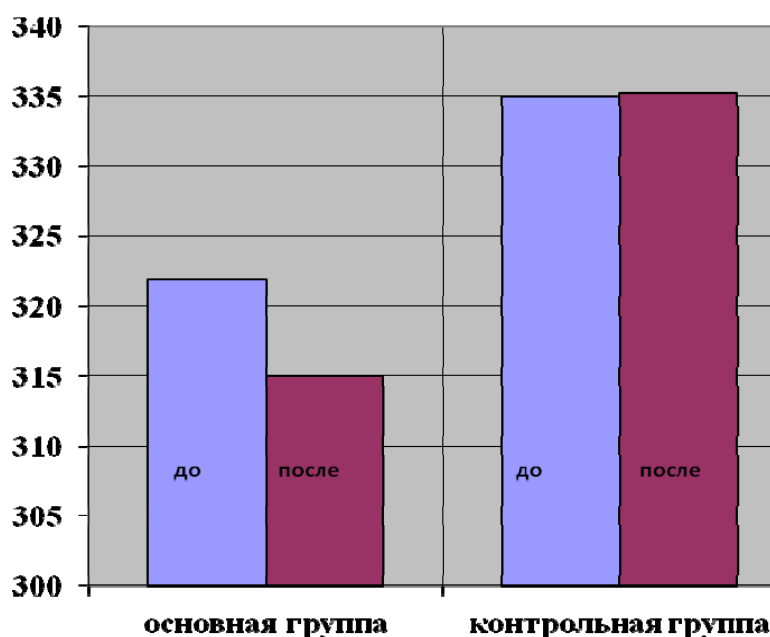


Рисунок 1 – Результаты теста на скорость реакции (в миллисекундах)

Опираясь на результаты таблицы 1, заметно, что средняя скорость реакции в основной группе после проведения комплекса специальных физических упражнений составляет 315 мс, а в контрольной 335,2 мс. Это связано с тем, что правильно подобранный комплекс специальных упражнений для многоборцев с нарушением интеллекта способствует развитию концентрации и стабилизации эмоционального фона, это благоприятно отражается на скорости мыслительных процессов и в перспективе многолетней тренировки заметно улучшить скорость реакции [3].

Тест Равена

Таблица 2 – Результаты теста Равена (в баллах)

Номер участника	Основная группа		разница	Контрольная группа		разница
	До	После		до	после	
1	54	56	+2	53	53	0
2	60	63	+3	57	57	0
3	56	57	+1	68	68	0
4	58	61	+3	59	59	0
5	61	65	+4	60	60	0
Среднее значение	57,8	60,4	2,6	59,4	59,4	0

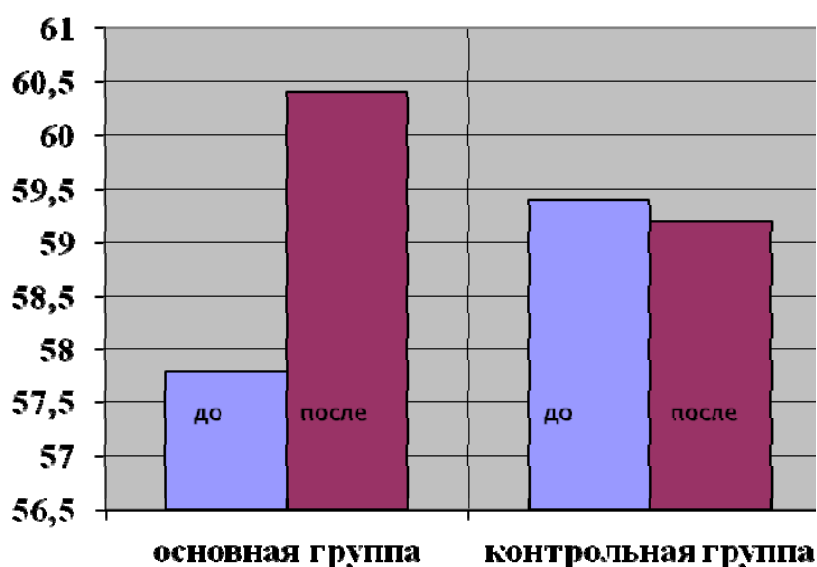


Рисунок 2 – Результаты теста Равена (в баллах)

После проведения теста Равена, согласно таблице 2, было выявлено, что средний показатель IQ после проведения комплекса специальных физических упражнений у основной группы повысился до 60,4 баллов, а у контрольной так и остался на отметке в 59,2 балла. Скорость реакции и IQ взаимосвязаны, при повышении скорости мыслительных процессов увеличивается скорость прохождения теста на IQ [4].

Вывод. В ходе исследования выявлено, что с помощью специального комплекса физических упражнений была повышена концентрация испытуемых, повысилось внимание, это привело к более стабильному эмоциональному фону. Улучшения этих показателей незначительно улучшили скорость реакции, а, следовательно, отразилось на прохождении теста Равена на показатель IQ, что положительно сказывается, как в соревновательной деятельности, так и в повседневной жизни.

Список литературы

1. Астафьев, Н.В., Михалев В.И. Физические качества, двигательные умения и навыки, определяющие двигательные способности умственно

отсталых детей//Проблемы социальной, медицинской и психолого-педагогической реабилитации инвалидов / Тез. докл. и сообщ. междунар. конгр. – Тюмень, 2006.-С. 183.

2. Астафьев, Н.В. Программы дополнительного физкультурно-спортивного образования умственно отсталых школьников / Н.В. Астафьев, Н.Л. Литош // Физкультурное образование Сибири.– Б.м. – 2004 .– №3(9) .– С. 54-58.

3. Литош, Н.Л. Спортивная подготовка умственно отсталых школьников в легкоатлетическом многоборье / Н.Л. Литош // Адаптивная физическая культура .– Б.м. – 2002 .– №4 .– С. 7-9.

4. Пинский, Б.И. Формирование двигательных навыков уча-щихся вспомогательной школы.-М.:Педагогика,2009.-128 с.

5. Физическая культура для лиц с нарушенным интеллектом : учебная программа / сост. Н.Л. Литош, Н.В. Астафьев ; СибГАФК .– Омск : СибГАФК, 2000.– 59 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ- ОРИЕНТИРОВЩИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Федорова Т. А.
ПГГПУ, Пермь, Россия

Ключевые слова: творческие задания, спортивное ориентирование, глухота, наглядно-образное мышление.

Актуальность. Современный спорт требует новых подходов в тренировочном процессе во всех видах, в том числе и спортивном ориентировании. У спортсменов с нарушением слуха данный вид является олимпийским видом. Спорт, в котором умственная составляющая играет главенствующую роль, для достижения результата в соревнованиях.

Соревновательные дистанции никогда не повторяются, ландшафт в разных регионах очень разнообразен. Каждая трасса требует от спортсмена умения анализировать, сличать карту с местностью, прогнозировать варианты передвижения, решать проблемы, возникшие на дистанции. Поэтому успешный спортсмен-ориентировщик обладает развитым мышлением, зрительной памятью, концентрацией внимания и владеет большим арсеналом техники передвижения по незнакомой местности.

Учеными выявлено, что первичный дефект (например, глухота) вызывает многочисленные вторичные изменения психического развития, такие как мышление, внимание, восприятие, воображение. Тесная взаимосвязь всех познавательных процессов приводит к специфическим

трудностям в оперировании образами, в переходе от словесного описания к образному представлению, в конструировании новой воображаемой ситуации [2].

Лурия А. Р. утверждал, что мышление и речь между собой не связаны. Ученый считал, что мысль и язык – это отдельные, совершенно независимые друг от друга процессы. Одни сурдопсихологи считают, что мышление невозможно без развития словесной речи, другие полагают, что развитие мышления и речи может идти разными путями. Американский психолог Н. Муклебуст пишет в своих трудах, что потеря слуха влияет на всю сенсорную сферу человека и, следовательно, приводит к снижению интеллектуальных способностей.

У детей с нарушением слуха значительно позднее, чем у слышащих (с отставанием на 3-4 года и более), формируется понятийный подход к решению задач. Глухие и слабослышащие дети испытывают большие трудности в овладении понятиями разной меры обобщенности, соотнесенными друг с другом по содержанию [1].

Таким образом, сложившуюся ситуацию можно охарактеризовать так:

- **с одной стороны** – развитие умственных способностей у обучающихся имеет социальное значение;

- **с другой** – недостаточно разработано научно-методическое обеспечение для развития творческой составляющей обучающихся спортивным ориентированием.

Одним из способов развития творческого мышления тренирующихся в спортивном ориентировании – включение в содержание учебно-тренировочного процесса заданий творческого (креативного) характера. К задачам творческого характера относят проблемные задачи, проблемные вопросы, ситуации и задания дивергентного типа.

Цель работы. Экспериментально проверить развитие познавательных качеств при использовании творческих заданий в тренировочном процессе спортсменов-ориентировщиков с нарушением слуха.

Исследование проводилось на базе Пермского РСТЦАС и СДЮСШОР №16 г. Екатеринбурга в 2016/17 учебном году. В исследовании участвовали спортсмены 14-16 лет с нарушением слуха (III и IV степени глухоты по международной классификации), занимающиеся спортивным ориентированием. Все учащиеся обучаются в школах интернатского типа.

Для исследования мышления использован тест Дж. Равена («Прогрессивные матрицы Равена») и Р. Амтхаунера; для исследования объема, точности и устойчивости внимания использованы модифицированный тест Риссу, проба переплетенных линий Рея и корректурная проба Бурдона; для исследования творческого мышления и воссоздающего во-

ображения взят тест П. Торренса «Незаконченный рисунок». Для исследования зрительно-пространственной памяти взят тест А.Р. Лурия, дополненный и уточненный Т.В. Ахутиной и Л.В. Яблоковой.

Результаты и их обсуждение. Главным критерием для оценки адекватности разработанного нами программно-методического обеспечения обучения техники спортивного ориентирования является значительный рост показателей, характеризующих качественные сдвиги в развитии наглядно-образного и творческого (креативного) мышления, воссоздающего воображения, устойчивости и объема внимания, зрительно-пространственной памяти (табл.1).

Таблица 1 – Результаты показателей мышления у юношей и девушек 14-16 лет занимающихся в КГ и ЭГ, $X \pm Sx$

Виды мышления		Г р у п п ы	Этапы педагогического исследования			
			До эксперимент	После эксперимент	До эксперимент	После эксперимента
			юноши		девушки	
Наглядно-образное, баллы		КГ	$59,61 \pm 8,07$	$64,51 \pm 7,63$	$57,68 \pm 14,30$	$62,32 \pm 14,58$
		ЭГ	$58,73 \pm 14,43$	$77,46 \pm 8,69^*$	$56,25 \pm 15,16$	$75,83 \pm 8,88^*$
Творческое	Беглость, у.е.	КГ	$8,59 \pm 1,84$	$9,18 \pm 1,19$	$9,48 \pm 1,34$	$9,18 \pm 1,19$
		ЭГ	$8,86 \pm 1,22$	$9,86 \pm 0,36$	$9,38 \pm 1,41$	$9,88 \pm 0,35$
	Гибкость, у.е.	КГ	$7,65 \pm 1,69$	$8,06 \pm 1,09$	$7,57 \pm 1,08$	$8,09 \pm 0,67$
		ЭГ	$7,71 \pm 1,06$	$8,29 \pm 1,35$	$7,88 \pm 0,99$	$8,50 \pm 1,41$
	Оригинальность, у.е.	КГ	$45,49 \pm 7,48$	$48,82 \pm 7,40$	$46,09 \pm 8,39$	$49,13 \pm 7,01$
		ЭГ	$43,81 \pm 7,57$	$54,05 \pm 9,70^*$	$48,75 \pm 7,91$	$56,88 \pm 7,99^*$
	Разработанность, у.е.	КГ	$45,59 \pm 8,08$	$47,71 \pm 8,38$	$46,74 \pm 6,68$	$50,00 \pm 6,74$
		ЭГ	$45,24 \pm 5,12$	$59,52 \pm 6,87^{**}$	$46,88 \pm 4,58$	$60,00 \pm 12,54^{**}$

Примечание. В числителе – показатели контрольной группы, в знаменателе – экспериментальной, * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$

Результаты тестирования при повторной диагностике претерпели довольно сильные изменения в ЭГ. Улучшение в развитии наглядно-образного мышления произошло в лучшую сторону у юношей и девушек ЭГ. Прирост у юношей КГ составил 8,22 %, тогда как в ЭГ – 31,89 % за время проведения формирующего эксперимента. У девушек прирост составил в КГ – 8,04 %, а в ЭГ – 34,81 %. Значительное повышение наглядно-образного мышления в ЭГ обусловлено использованием упражнений творческого характера как в теоретической, так и в практической части тренировочного процесса.

Выводы. Главным критерием для оценки адекватности разработанного нами программно-методического обеспечения обучения техники передвижения по незнакомой местности является значительный рост показателей в развитии наглядно-образного и творческого (креативного) мышления.

Обучение спортсменов с патологией слуха основано на использовании билингвистического и активных методов обучения.

Тренировочные занятия направлены на увеличение содержания понятийного аппарата, основаны на использовании упражнений креативного характера.

Список литературы

1. Леонгард, Э. И. Я не хочу молчать: Из опыта работы по организации обучения глухих и слабослышащих детей / Э.И. Леонгард, Е.Г. Самсонова, Е.А. Иванова. – М.: Теревинф, 2009. – 144 с.

2. Речицкая, Е. Г. Развитие младших школьников с нарушенным слухом в процессе внеклассной работы: пособие для учителя-дефектолога Е.Г. Речицкая. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 156 с.

3. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДОЙ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Брыкина В. А., Переузник А. З.
ФГБОУ ВПО «ВГСПУ», Волгоград, Россия

Ключевые слова: оперативное управление командой, стратегическое управление командой, установка на игру, рациональный режим тренировок.

Актуальность. Одной из важнейших сторон подготовки студенческой команды юношей – волейболистов является руководство и управление ею в процессе соревнований. Каждое соревнование протекает интересно, своеобразно и зависит от соревновательного опыта юношей. Некоторые из них имеют небольшой опыт выступлений в волейбольных состязаниях. Характер спортивной игры определяется индивидуальными чертами игроков и особенностями тактики соперников. Очень важно всем членам команды участвовать в различных встречах с различными противниками, так как это развивает способность быстро приспосабливаться к переменным условиям [2].

Любая встреча, проводимая командой в период соревновательной подготовки, ценна для тренера с точки зрения приобретения им опыта управления командой в условиях соревнования. Отличительной особенностью управления командой в соревнованиях является то, что тренер, находясь за пределами площадки, имеет возможность общаться с игроками и влиять на их поведение в условиях, предусмотренных правилами игры.

Успех выступления студенческой команды зависит от умелого руководства тренера или его помощника. В борьбе равных по силам команд, зачастую, искусство тренера управлять своими воспитанниками, может оказать решающее значение на исход встречи. Просчёт тренера в принятом решении во время игры может привести к поражению.

Результаты и их обсуждения. Управление сборной командой в период её участия в соревнованиях подразделяется на 2 вида: *оперативное и стратегическое*.

Оперативное управление представляет собой управление командой в период её подготовки к участию в ближайшем матче.

Стратегическое управление – это управление командой в процессе всего соревнования.

В процессе подготовки команды к предстоящей встрече необходимо изучить будущего противника, посмотреть 1-2 игры. На основании полученных данных в результате наблюдений тренер определяет тактику нападения и защиты, определяет стартовый состав команды и варианты возможных замен, уточняет индивидуальные тактические действия каждого игрока в той или иной зоне, создаёт установку на игру:

- 1) Значимость встречи;
- 2) Главная тактическая задача;
- 3) Особенности действий игроков в нападении и защите;
- 4) Организационные указания.

Большое значение для тренера имеет своевременная, чёткая организация разминки. Необходимо проследить за разминкой каждого игрока для предупреждения возможного травматизма.

Управление командой во время соревнования является творческим и сложным процессом. Необходимо тонко чувствовать перемены, возникающие в ходе игры и принимать вовремя меры для исправления нежелательных последствий. В ходе встречи тренер наблюдает за игрой и очень быстро управляет командой. Очень важно умело использовать 30 – секундные перерывы и своевременно пользоваться заменами [1].

30 – секундные перерывы используются в следующих случаях:

- 1) Когда необходимо срочно сделать замечания игрокам относительно особенностей ведения игры;
- 2) Когда разрыв в счёте увеличивается в пользу соперника;
- 3) Когда необходимо прервать темповую игру соперника.

Замены целесообразны в тех случаях, когда:

- 1) Игрок получил травму;
- 2) Игрок устал и не справляется со своими обязанностями;
- 3) Необходимо увеличить темп игры или усилить действия в нападении и защите.

Время 3 – минутного перерыва используется для отдыха команды и получения необходимых указаний для начала следующей партии.

Если команда в этой встрече одержала победу, тренер должен поздравить игроков. Если проиграла – необходимо подбодрить, не обсуждая игру на негативном эмоциональном уровне. Разбор игры тренер проводит на следующий день после встречи, либо на очередной тренировке. Он предоставляет записи, сделанные им во время матча: эффективность подач, приёма мяча, блокирования, нападающих ударов [1].

Разбор игры проводится по следующему плану:

- 1) Оценить отношение отдельных игроков и команды в целом к прошедшей встрече;
- 2) Отметить, насколько хорошо выполнена главная тактическая задача;

3) Проанализировать выполнение индивидуальных действий в защите и нападении;

4) Сообщить технические показатели команды и отдельных игроков, сравнить их с плановыми заданиями.

Стратегическое управление командой включает изучение условий участия в соревнованиях. Тренер разрабатывает рациональный режим тренировок и отдыха, уделяя внимание созданию игрокам оптимальных возможностей для восстановления к очередному матчу, а также, увеличения степени тренированности игроков. Особенно важно выбрать рациональный режим, если команда участвует в играх, где интервал между ними не больше суток. Тренер, совместно с врачом составляет суточный режим волейболиста. Это – сон, зарядка, питание, техническая тренировка, отдых, использование массажа, бани. Если в расписании присутствуют дни, свободные от игр, то их необходимо максимально использовать для отдыха и восстановления.

Таким образом, искусство управлять командой во многом зависит от опыта тренера, его интуиции, авторитета и желания работать в спортивной сфере.

Список литературы

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с.

2. Основные управляющие воздействия в процессе спортивной подготовки // Материалы республиканской научно – методической конференции «Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодёжи». – Тула, 1997. – 180 с.

СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ И ЕЕ РАЗВИТИЕ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ

Бушма Т. В., Зуйкова Е. Г.

ФГАОУ ВО СПбПУ, Санкт-Петербург, Россия

Ключевые слова: Студенты, учебно-тренировочный процесс, силовая выносливость, физическая подготовка, аэробика.

Занятия аэробикой популярны среди молодёжи. Эффективность этого вида физических упражнений общепризнанна для развития двигательных качеств. Аэробика доступна, открыта для успешного использования современных технических средств.

Многочисленные программы и рекомендации по совершенствованию курса аэробики уделяют значительное внимание развитию силовой

выносливости – качества, которое обеспечивает необходимую интенсивность и продолжительность работы, позволяет организму иметь высокие функциональные характеристики. Силовая выносливость проявляется в движении.

Возможности аэробики многогранны, **актуален** вопрос методов и вариативность средств используемых в учебных программах для развития силовой выносливости у молодых девушек.

Цель работы: изучить эффективность занятий аэробикой для развития силовой выносливости студенток 1-2 курса.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Получить информацию об уровне силовой выносливости студенток, занимающихся аэробикой в начале и конце учебного года.

2. Раскрыть содержание, структуру занятий, методические приёмы для развития силовой выносливости студенток.

3. Сформировать комплексы упражнений, направленные на развитие силовой выносливости.

Объект исследования: студентки, занимающиеся на специализации «Аэробика» на протяжении 2-х лет обучения (52 чел.).

Предмет исследования: процесс развития силовой выносливости средствами аэробики.

Поставленные задачи решались с помощью следующих методов:

3) изучение и анализ научно-методической литературы;
4) контрольное тестирование силовой выносливости студенток;
5) сравнительный анализ, полученных результатов, математическая обработка данных;

б) независимый педагогический эксперимент на протяжении 2-х летнего периода обучения студенток.

Результаты и их обсуждение. Контрольное тестирование широко используется в практике физического воспитания и объективно оценивает уровень развития двигательных качеств занимающихся [1].

В качестве контрольного задания для измерения силовой выносливости студентки выполняли 2 упражнения в начале и конце первого и второго года обучения. Фиксировался максимальный результат, показанный за 60 секунд.

Тест №1. И.п. – лежа на животе, сгибание и разгибание рук.

Тест №2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову, сед с касанием локтями колен, лечь в и.п.

Полученные результаты сгруппированы в таблицы и статистически обработаны. Результаты средних показателей группы теста №1 и теста №2 представлены на гистограммах (рис.1).

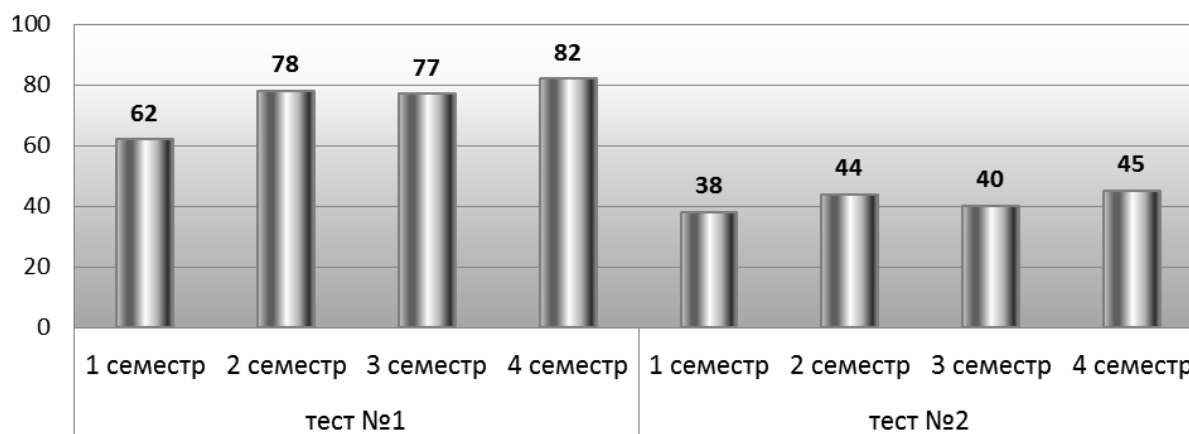


Рисунок 1 – Динамика изменения средних показателей тестирования группы

Результаты тестирования в начале учебного года на первом и втором курсах определили дифференцированный подход к содержанию, средствам и методам учебных занятий, направленных на развитие силовой выносливости.

Так в первый год обучения в аэробной части занятия основными средствами являются упражнения, вызывающие высокую продуктивность дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Использовались комплексы: классической аэробики; базовые шаги с простой хореографией рук; программы смешанного типа: тай-бо-аэробика, шейпинг-аэробика; программы по уровню подготовленности каждой группы студентов, где включались комбинации движений различного характера.

В силовой части занятия упражнения выполнялись с собственным весом, с низкой интенсивностью, средним темпом, при повторе 8-16 раз. Комплексы упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, отличались локальностью, когда в работу вовлекается ограниченная группа мышц, в связи с этим нагрузка оказывается более концентрированной, утомление наступает быстрее. Таким образом, удалось сбалансировать физическую нагрузку на все группы мышц [2; 3].

На втором году обучения студенты выполняли упражнения без предметов, чередуя композиции, где использовались упражнения с отягощениями, направленные на развитие специальной силовой выносливости, необходимой для выполнения танцевальных комбинаций в заданном темпе на протяжении всего урока. На этом этапе в аэробной части занятия используются более сложные танцевальные шаги, связки, прыжки, повороты, подскоки и т.д. Увеличена амплитуда движений, многократное выполнение танцевальных соединений без остановок. Доминирующим является метод музыкальной интерпретации, усложнение упражнений за счёт новых движений. Для развития силы мышц рук используются гантели весом от 0,5 до 1 кг [3].

Силовая тренировка проходит в положении сидя и лёжа на полу, методом вариативного упражнения, с нормированным количеством повторений. Силовая выносливость проявляется в процессе активной мышечной деятельности, поэтому был выбран динамический режим работы и крайне редко – статический. Темп упражнений средний, повторения от 8 до 16 раз, длительность пауз между упражнениями 30 секунд. Специально подобранные комплексы упражнений не только укрепляют все группы мышц и развивают выносливость, но и требуют проявления волевой устойчивости к неблагоприятным изменениям в организме [2]. Таким образом, преподавателями специализации «Аэробика» разработана и внедрена в учебный процесс поэтапная практическая программа, направленная на развитие силовой выносливости студенток 1 и 2 курсов, составлены и сбалансированы комплексы упражнений аэробной и силовой частей занятия [1].

Результат эффективного внедрения практического блока программы по развитию силовой выносливости подтверждён значительным ростом результатов тестовых упражнения. Прирост показателей очевиден (рис.1).

Динамика изменения показателей в течение 2-х лет обучения представлена на рисунке 2.

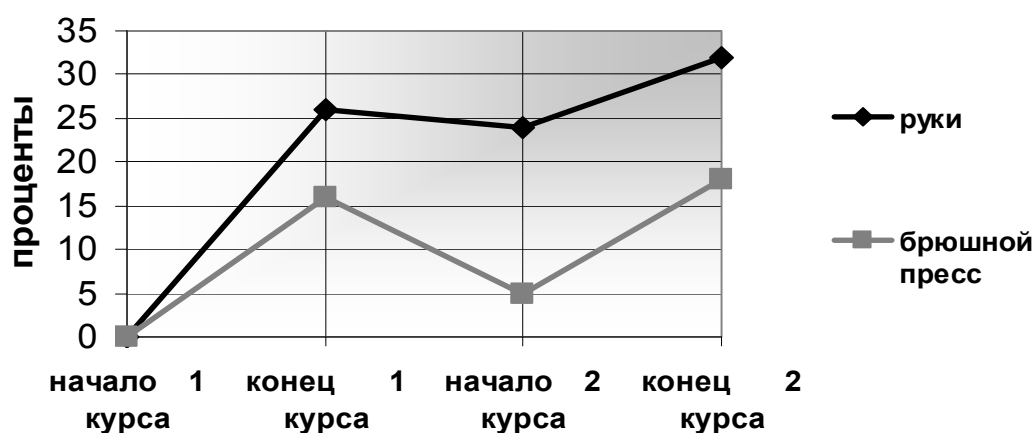


Рисунок 2 – Динамика изменения показателей тестирования в %.

Показатели мышц брюшного пресса увеличились в среднем за первый год на 6 раз (16 %), за второй год – на 5 раз (13 %). Рост этих показателей за два года составило 18 %, что объясняется тем, что блоки упражнений на мышцы брюшного пресса составили большую часть силовой тренировки.

Прирост показателей мышц рук увеличился на 1 курсе в среднем на 16 раз (26 %), на 2 курсе – на 5 раз (6%). Этому способствовали комплексы упражнений для мышц рук, выполняемые на занятиях в аэробной части с использованием гантелей. Рост этих показателей за два года

составил 32 %, что можно объяснить рациональным подбором большого количества специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц рук. Рекомендуемые блоки упражнений выставлены в открытом доступе для студентов и преподавателей в интернете.

Выводы.

1. Исследование уровня силовой выносливости студенток в начале учебного года на 1 и 2 курсах, определили дифференцированный выбор содержания, средств и методов, применяемых на учебных занятиях по аэробике.

2. Разработаны танцевальные блоки и комплексы специальных упражнений, обеспечивающие восходящую динамику роста тестовых показателей силовой выносливости. Упражнения адаптированы к программе практического раздела на каждом этапе обучения и учитывают индивидуальные возможности занимающихся.

3. Практические разработки могут быть рекомендованы для решения задач развития силовой выносливости студенток на занятиях аэробикой: при планировании содержания учебной программы по аэробике; при изменении структуры занятий на каждом этапе учебного процесса; для рационального, эффективного и сбалансированного регулирования физической нагрузки на все группы мышц, для развития всех видов силовой выносливости.

Список литературы

1. Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г. Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» на специализации «Аэробика» / Учебно-методическое пособие. – СПб.: СПбГПУ, 2013. – 74 с.

2. Волкова Л.М., Волков В.Ю. Компьютерное моделирование. Комплексы упражнений шейпинга: Учебное пособие. – СПб: СПбГПУ, 3-е изд., 2014. – 67 с.

3. Михонин А.А. Михонина Т.Н., Буздов А.Ю. Гантельная гимнастика для студентов: Учебно-методическая разработка. – СПб.: СПбГПУ, 2012. – 15с.

ПСИХОМОТОРНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

Горская И. Ю., Харитоновна Л. Г., Криживецкая О. В., Баймакова Л. Г.
СибГУФК, Омск, Россия

Ключевые слова: Студенты, физкультурные и нефизкультурные вузы, точность действий, психофизическая готовность, физическое воспитание.

Актуальность. Для профессиональной успешности и конкурентоспособности во многих видах деятельности, необходимы не только хорошая профессиональная подготовленность, но и общая и специфическая физическая составляющая, психомоторная работоспособность, точность движений [1; 2; 3; 4]. Но и во многих видах профессиональной деятельности точность действий является профессионально значимым качеством, требующим акцентированного внимания в процессе подготовки.

Недостаточно разработанной проблема оптимизации прикладной физической подготовки является для студентов нефизкультурных вузов, у которых в отличие от студентов физкультурных вузов опыт двигательной деятельности носит несистематизированный характер, объемы моторной активности недостаточны, исходный уровень подготовленности низок, тогда как сенсомоторная и психомоторная напряженность более выражена.

Цель исследования: сравнительный анализ динамики психомоторной подготовленности студентов физкультурного и нефизкультурного вузов в ходе обучения. В исследовании принимали участие студенты физкультурного вуза (120 человек), нефизкультурных вузов (ОМГУПС и СибАДИ – 65 человек). Методы: педагогическое и психомоторное тестирование, стабилотография.

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе результатов было выявлено, что уровень развития психомоторных способностей, связанных с точностью действий, у студентов разных направлений подготовки по большинству используемых тестов неодинаков. Выявленные отличия носят неодинаковую степень выраженности и направленности как в разных возрастных группах (курсах обучения), так и по разным способностям.

Для оценки кинестетических способностей (пространственные параметры движений) была проведена оценка способности к точности воспроизведения заданной амплитуды движения руки без зрительного контроля (рис. 1, 2). Выявлены достоверно значимые различия между показателями студентов физкультурного вуза и нефизкультурного вузов на всех курсах обучения, как у юношей, так и у девушек (рис. 1, 2). Более низкий уровень результатов в данном тесте у представителей нефизкультурного вуза, по всей видимости, объясняется тем фактом, что почти все студенты физкультурного вуза имеют стаж занятий какими-либо видами спорта. Студенты физкультурного вуза имеют более сбалансированный режим двигательной активности. Анализ абсолютных значений показателя точности воспроизведения пространственных параметров движения выявил практически в два раза более низкие параметры юно-

шей и девушек нефизкультурных вузов в сравнении со студентами физкультурного вуза (рис. 1, 2). Изучение динамики показателя точности воспроизведения пространственных параметров движения у студентов по курсам обучения свидетельствует о сходстве характера происходящих изменений у юношей и девушек нефизкультурного вуза. У студентов нефизкультурного вуза выявлено ухудшение результатов в данном тесте в ходе обучения. Пик результативности приходится на начало обучения. Различия между студентами на начало обучения к моменту его завершения соответствует примерно 1,5 градусам (различия между юношами 1-2 и 3-4 курсов и девушками 1-2 и 3-4 курсов статистически достоверны при $p < 0,05$). Между тем, у студентов физкультурного вуза достоверно значимых изменений показателя в течение обучения в вузе не происходит (рис. 1, 2). Можно предположить, что снижение показателя точности воспроизведения пространственных параметров движения у студентов нефизкультурного вуза является отражением нормальных возрастных изменений в координационной сфере, ведь известно, что к моменту наступления студенческого возраста сроки сенситивных периодов развития кинестетических способностей уже закончены (они заканчиваются в 14-16 лет). Тогда как у студентов физкультурного вуза достаточный объем физических нагрузок закономерно ведет к сохранению достаточно высоких уровней данного показателя в течение всего периода обучения. Общим для студентов физкультурного и нефизкультурного вузов является тот факт, что у девушек величина ошибки в тесте, оценивающим точность воспроизведения пространственных параметров движения без зрительного контроля, достоверно ниже, чем у юношей, что отслеживается на всех курсах обучения (рис. 1, 2).

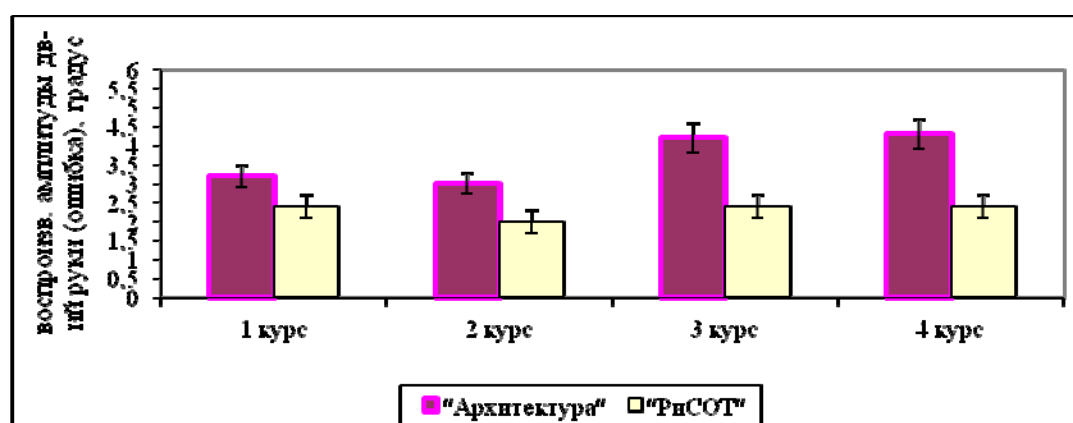


Рисунок 1- Абсолютные значения показателя точности воспроизведения амплитуды движений руки (величина ошибки, градус) у студенток разных направлений подготовки

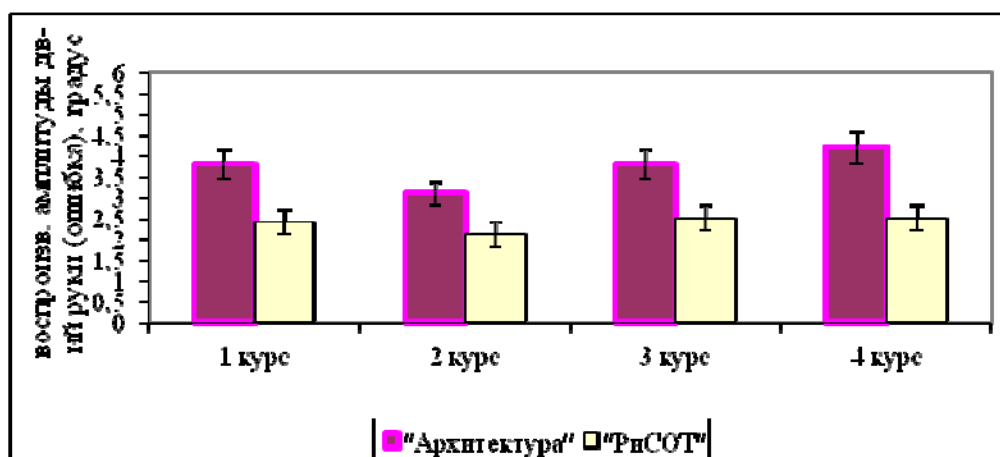


Рисунок 2 – Абсолютные значения показателя точности воспроизведения амплитуды движений руки (величина ошибки, градус) у студентов разных направлений подготовки

В процессе оценки кинестетических способностей (силовые параметры движения) проводилось тестирование точности воспроизведения заданной величины усилия («ведущей» руки). Значения показателей студентов физкультурного вуза достоверно лучше, чем параметры студентов нефизкультурных вузов, причем различия значительны (в 2-3 раза) (рис. 3, 4). Анализ абсолютных значений величины ошибки при выполнении данного теста свидетельствует о соответствии показателей студентов нефизкультурного вуза средневозрастным нормам, тогда как значения студентов физкультурного вуза соответствуют очень высокому уровню.

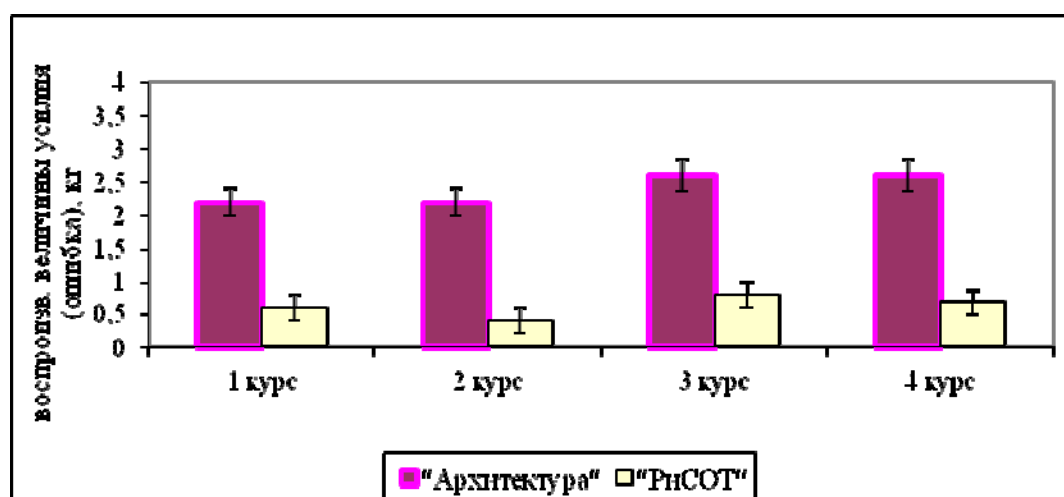


Рисунок 3 – Абсолютные значения показателя точности воспроизведения заданной величины усилия (величина ошибки, кг) у студенток разных направлений подготовки

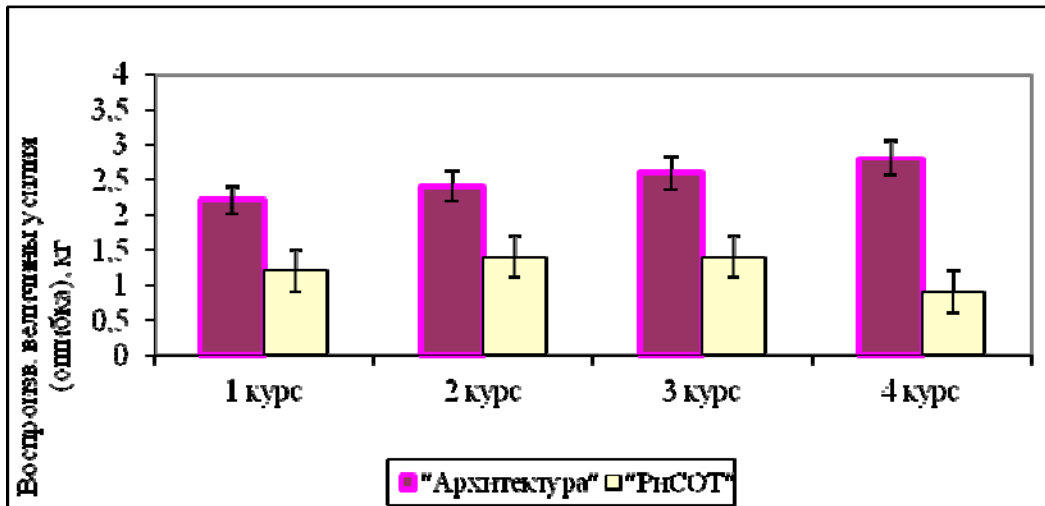


Рисунок 4 – Абсолютные значения показателя точности воспроизведения заданной величины усилия (величина ошибки, кг) у студентов разных направлений подготовки

Анализ динамики изменений показателя по курсам обучения свидетельствует о достоверном ухудшении результатов, начиная со 2 курса у студентов нефизкультурного вуза (рис. 3, 4). Половые различия у студентов всех направлений выражены на достоверно значимом уровне и свидетельствуют о том, что у юношей параметры точности воспроизведения заданной величины усилия хуже, чем у девушек (при более высоких абсолютных значениях силовых показателей). У студентов физкультурного вуза показатель к концу обучения сохраняется на очень высоком уровне в сравнении со средневозрастными нормативами (рис. 3, 4).

Для оценки способностей к пространственному оперативному мышлению и конструктивному праксису был использован тест «кубики Коса» (рис. 5, 6).

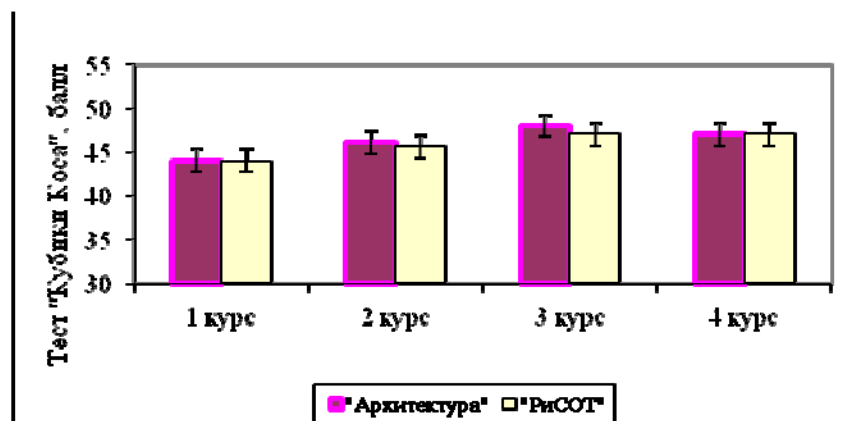


Рисунок 5 – Абсолютные значения показателя теста «Кубики Коса» (балл) у студенток разных направлений подготовки

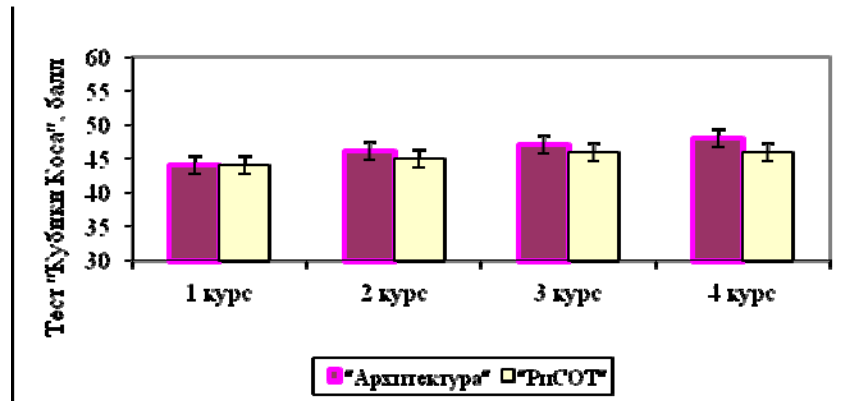


Рисунок 6 – Абсолютные значения показателя теста «Кубики Коса» (балл) у студентов разных направлений подготовки

Доля задействования интеллектуального компонента в данном тесте превышала моторный компонент. Интересно отметить, что между абсолютными значениями показателя студентов разных направлений подготовки физкультурного и нефизкультурного вузов достоверно значимых различий не выявлено. Анализ динамики показателя по курсам обучения выявил постепенное улучшение способности к конструктивным действиям от 1 к 4 курсу, что вероятнее всего отражает нормальный ход возрастного развития и свидетельствует о том, что данная способность достаточно поздно достигает своего пика в онтогенезе. Также можно сделать заключение о том, что наличие или отсутствие физических нагрузок не связано с изменением этого показателя. Следует отметить, что девушки достигают пика результативности в тесте «кубики Коса» раньше, чем юноши, то есть к 3 курсу, а юноши при этом – только к 4 курсу. Интересно, что студенты как физкультурного, так и нефизкультурного вуза к концу обучения достигают высоких значений этого параметра, что возможно, характерно для этой категории населения (студенты вузов), имеющей достаточно высокий уровень интеллекта. Достоверно значимых половых различий ни по одной группе испытуемых не выявлено.

При выполнении стабиллографического теста «Мишень» требовалось как можно быстрее изменить положение центра тяжести собственного тела в соответствии с изменением положения постоянно движущейся мишени на мониторе (слежение за мишенью). Анализ показателя количества очков в тесте «Мишень» позволил выявить достоверно более высокие абсолютные значения у девушек и юношей физкультурного вуза, что свидетельствует о более высоком уровне развития способности к дифференцированию и оценке положения собственного тела в пространственно-временном поле и способности к быстрому восстановлению равновесия после изменения положения тела (рис. 7, 8). Абсолютные значения этого показателя у студентов нефизкультурного вуза (у юношей и у девушек) практически в два раза хуже (различия статистически дос-

товерны при $p < 0,05$). Характер динамики изменения данного показателя по курсам обучения у юношей обеих изучаемых групп студентов носит сходную направленность – показатель практически не изменяется с 1 по 4 курс (рисунки 7, 8).

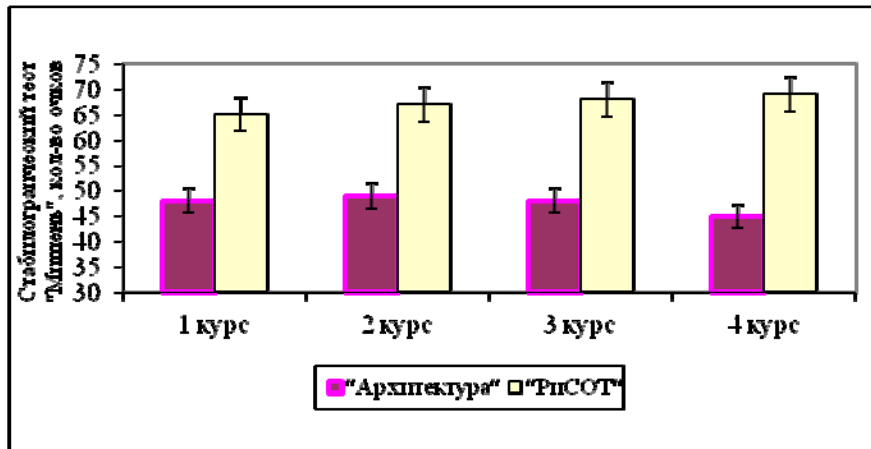


Рисунок 7 – Динамика показателя точности в стабیلοграфическом тесте «Мишень» (количество очков) у студенток разных направлений подготовки с 1 по 4 курс

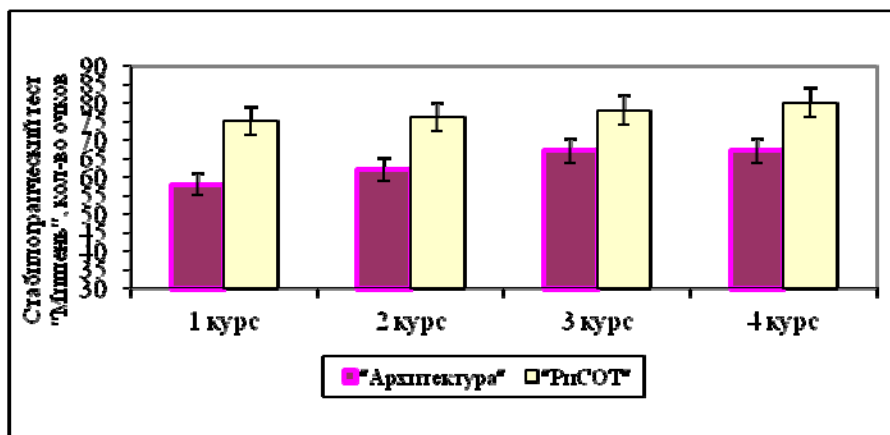


Рисунок 8 – Динамика показателя точности в стабیلοграфическом тесте «Мишень» (количество очков) у студентов разных направлений подготовки с 1 по 4 курс

Такая стабильность этого параметра, вероятнее всего, свидетельствует о том, что к возрасту 17-18 лет у юношей он уже сформирован и не меняется в онтогенезе, по крайней мере, без направленного воздействия. У девушек физкультурного и нефизкультурного вузов наблюдается улучшение показателя с 1 по 4 курс (различия достоверны между 1 и 4 курсами), что возможно связано с более поздним формированием в ходе онтогенеза по сравнению с юношами, а также с более низким расположением центра тяжести тела у девушек в соответствии с их морфофункциональными особенностями.

Выводы. По большинству исследуемых параметров студенты физического вуза имеют преимущество. Более низкие уровни развития большинства показателей студентов нефизкультурного вуза объясняются выраженными отличиями содержания профессиональной подготовки студентов разных вузов, различием их режима двигательной и психомоторной активности (в период, предшествующий обучению в вузе и во время обучения), а также различием в исходном уровне физической и психомоторной подготовленности.

Выявлено, что по большинству исследуемых параметров показатели студентов физического вуза улучшаются от 1 к 4 курсу (в отдельных случаях показатели находятся в стадии стабилизации), что свидетельствует о возможностях совершенствования параметров точности на этом этапе онтогенеза при условии регулярных психофизических нагрузок. При этом у студентов изучаемых направлений подготовки нефизкультурных вузов наблюдается снижение большинства показателей точности (кроме отдельных параметров), что является неблагоприятным фактором для разных сфер жизнедеятельности (трудовой, бытовой, военной, спортивной, рекреационной и др.). В частности, наблюдается снижение показателей кинестетических способностей (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных параметров движения, воспроизведения и дифференцирования силовых параметров движения), снижение отдельных показателей реагирующих способностей, показателей способностей к сохранению динамического равновесия (точное положение тела в динамике).

Анализ полученной информации приводит к заключению о необходимости учета выявленных особенностей и в процессе осуществления профессионально-прикладной физической подготовки. Выявление снижения ряда показателей у студентов нефизкультурных вузов в ходе обучения свидетельствует о низкой степени эффективности существующего процесса физического воспитания и требует разработки более действенных педагогических подходов, с целью формирования адекватной психофизической готовности к избранному виду трудовой деятельности.

Список литературы

1. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 516 с.
2. Озеров, В. П. Психомоторные способности человека / В. П. Озеров. – М. : Дубна, 2002. – 402 с.
3. Костанова, Н. А. Влияние рекреационно-развивающей среды на формирование психомоторных способностей студентов: автореферат дис. ... канд. психол. наук / Н. А. Костанова. – Ставрополь, 2005. – 22 с.

4. Покуль, С. Ю. Влияние регулярных занятий физической культурой на психофизиологический статус студентов : дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 / С. Ю. Покуль. – Ростов-на-Дону, 2005. – 150 с.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Ибрагимова Д. Х.

Наваинский государственный педагогический институт,
Наваий, Узбекистан

Ключевые слова: личность, здоровье, физическое воспитание, гуманистическое воспитание; воспитание нравственных качеств; уровень культуры; общество.

Актуальность. Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. Но, несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие “здоровье” с давних пор не имело конкретного научного определения. И в настоящее время существуют разные подходы к его определению.

Самое раннее из определений здоровья имеет своих сторонников вплоть до сегодняшнего дня: "Здоровье есть гармония противоположно направленных сил". Существует и другие формулировки: здоровье – обретение человеком своей самости, "реализация Я", полноценная и гармоничная включенность в сообщество людей.

Как носитель физическая культура, решая проблему воспроизводства физических способностей человека, является важной частью культуры общества в целом. С одной стороны, от духовной культуры общества она получает и перерабатывает идейно-теоретическую и научно-философскую информацию. С другой – она сама обогащает культуру, науку, искусство, литературу специальными ценностями в виде теории, научных знаний, методик физического развития и спортивной тренировки.

Выполнение физических упражнений, четкость и гармоничность действий, красота и выразительность движений, свободное владение телом, хорошая осанка удовлетворяют и развивают эстетические, потребности личности. Одним из причин антиэстетичности является излишний вес. Недостаток движений ведет к излишней полноте. В результате, человек становится малообщительным, замкнутым. Здоровый образ жизни, правильный режим дня, рациональное питание, физические упражнения предупреждают многие болезни.

Деятельность в сфере физической культуры имеет как духовные, так и материальные ценности. К духовным ценностям физической культуры относятся произведения искусства, посвященные физической культуре и спорту, живопись, скульптура, музыка, кино; система управления физкультурной деятельностью в государстве; наука о физическом воспитании. В целом духовные ценности воплощаются в результатах научной, теоретической, методической деятельности.

Материальными ценностями физической культуры являются результаты ее воздействия на биологическую сторону человека – физические качества, двигательные возможности. К материальным ценностям физической культуры относятся также спортивные сооружения, спортивные базы учебных заведений, спортивно-медицинские учреждения, учебные заведения, готовящие кадры физической культуры и спорта, научно-исследовательские институты.

Физическое воспитание активно содействует формированию таких социально-ценных моральных качеств личности, как патриотизм, коллективизм, целеустремленность, стойкость, смелость, решительность.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидов своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, как формируются навыки здорового образа жизни в юности, во многом зависит, насколько раскроется потенциал личности в будущем. Этим должна определяться деятельность специалистов образовательных учреждений, учреждений досуга и дополнительного образования, для детей и молодёжи, социальная деятельность детских и молодёжных общественных объединений, предприятий и учреждений, где работают молодые граждане, средства массовой информации в воспитании культуры здоровья. Серьёзная роль в формировании навыков здорового образа жизни принадлежит семье и ближайшему окружению растущего человека. Это связано с тем, что комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек в детстве, при правильном сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта и учёбы вырабатывается легко и закрепляется прочно.

Большое внимание к проблеме формирования здорового образа жизни заслуживает студенческая молодёжь, которая является основным источником пополнения трудовых ресурсов нашего общества. Помочь понять студентам высокую требовательность к себе, умение вести здоровый образ жизни, жизненную потребность трудиться, помочь им понять то, что курение, токсикомания, наркомания, алкоголизм и пивной алкоголизм – это большая проблема и заботиться о своём здоровье нужно.

Процессы, происходящие в современном обществе, обострили проблемы сохранения, развития здоровья человека и формирования здорового образа жизни. Уровнем здоровья определяется вся человеческая жизнь в широком диапазоне социального бытия, с другой – оно рассматривается как важнейшее условие воспроизводства и качества рабочей силы и человеческого потенциала в целом. Основными аспектами здорового образа жизни молодёжи являются режим труда и отдыха, двигательная активность, личная гигиена, неприятие вредных привычек, рациональное питание, экологически грамотное поведение, профилактическое мышление.

В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. Необходимо отметить, что не существует здорового образа жизни как некой особой формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом. Наблюдающаяся тенденция абсолютизировать здоровый образ жизни, превратить его в некий самостоятельный феномен искажает суть проблемы, деформирует трактовку здорового образа жизни, подходы к его формированию.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия определяются уровнем здоровья.

Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Здоровье представляет собой весьма сложное явление, характерные и значимые стороны которого нельзя выразить кратко и однозначно. В настоящее время существует десятки различных определений здоровья. Современное научное определение этого понятия должно основываться на факте, что состояние здоровья выступает как процесс, материальное явление в человеческом организме.

В медицинском энциклопедии здоровье определяется как «состояние человеческого организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствие каких-либо болез-

ненных изменений». Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье, как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

- 1) здоровье – это отсутствие болезней;
- 2) «здоровье» и «норма» – понятия, тождественные;
- 3) здоровье как единство «морфологических, психо – эмоциональных и социально-экономических, констант. Поэтому понятие «здоровье» можно определить следующим образом: здоровье -- нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Список литературы

1. Психологический вестник РГУ. – Ростов-на-Дону, 1997. – 439 с.
2. Усмонходжаев Т. С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. автореф. дисс...докт.пед.наук. Ташкент. – 1995 – 50 с.
3. Шарипова Д.Д. Валеологические подходы к формированию здоровья детей и подростков // Фан-спортга, – 2005 – № 2 – с. 21-23.

ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ТХЭКВОН-ДО У СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Лебедева О. Н.

ФГБОУ ВО «ВГИФК» колледж физической культуры, Воронеж, Россия

Ключевые слова: тхэквон-до, игровой метод, тренировка, подвижные игры.

Актуальность. Игровой метод – это выполнение физических упражнений с использованием сюжетно-ролевой подвижной или спортивной игры. В силу всех присущих ему особенностей он чаще используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тес-