

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796

**О. П. ГОЛОВЧЕНКО
А. К. ЧЕРНЫШЕВ
Т. Е. ЗАБОРСКАЯ**

Сибирская государственная
автомобильно-дорожная
академия, г. Омск

Омская государственная
медицинская академия

Сибирский государственный
университет физической
культуры и спорта, г. Омск

КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В данной статье представлены результаты нового подхода к организации и оценке курса учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе социо-гуманитарного профиля.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, оценка.

На сегодняшний день продолжают оставаться актуальными не только вопросы организации современного личностно-ориентированного физкультурного образования в вузах нефизкультурного профиля, но и целевые ориентиры его в связи как с действительным в тот или иной оперативный момент контингентом, так и с реальными оценочно-нормативными параметрами, до сих пор не имеющими должного обоснования [1].

В конечном счете, любое вузовское физическое воспитание подразумевает начальное, промежуточное и конечное состояние тех или иных наблюдаемых в тренировочном процессе показателей организма студента, их фиксацию и анализ как в оперативном состоянии, так и в динамике всего курса. Более того, при наличии необходимых компьютерных систем этот мониторинг позволяет одновременно осуществ-

Рейтинговые градации контрольных нормативов

п/п	Наименование упражнений	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
1	Динамометр. правой кисти, кг	15–27	28–35	36–51	52–63	64–75
2	Динамометр. левой кисти, кг	11–23	24–35	36–47	48–59	60–71
3	Становая динамометрия, кг	60–80	81–100	101–120	121–140	141–160
4	Вис на перекладине, с	11–39	40–74	75–107	108–140	141–173
5	Прямой угол на швед. ст., с	4–6	7–10	11–13	14–17	18–21
6	Подтяг. на перекладине, раз	4–7	8–10	11–13	14–16	17–19
7	Отжимание от пола, раз	17–25	26–34	35–43	44–52	53–61
8	Ловля падающей линейки, см	40–32	31–23	22–16	15–9	8–3
9	Ноги за гол. – до пола, раз	15–25	26–35	36–45	46–55	56–65
10	Подъем по канату б/п ног, %	45–55	56–65	66–75	76–85	86–100
11	Подъем в упор на перекл, раз.	1–2	3–4	5–6	7–8	9–10
12	Достав. ногами перекл, раз	1–3	4–6	7–10	11–14	15–19
13	Отжимание на брусьях, раз	1–3	4–6	7–11	12–16	17–21
14	Наклон на гимн. скамейке, см	2–5	6–10	11–16	17–23	24–30
15	«Сближенный» мостик, см	90–80	79–65	64–50	49–30	29–10
16	Шпагат осевой, см	60–50	49–40	39–30	29–15	14–0
17	Шпагат боковой, см	72–62	61–54	53–36	34–18	17–0
18	Время в беге на 30 м, с	6–5,2	5,1–4,9	4,85–4,5	4,45–4,3	4,25–4,0
19	Время в беге на 60 м, с	10–9,4	9,3–8,8	8,7–8,0	7,9–7,5	7,4–7,1
20	Время в беге на 100 м, с	16–15	14,9–14	13,9–13,5	13,4–12,8	12,7–12,3
21	Время в беге на 3000 м, с	1040–980	979–880	879–790	789–720	719–680
22	Удерж. позы «Ласточка», с	20–35	36–65	66–90	91–120	121–140
23	Удержание стойки на руках, с	2–4	5–8	9–12	13–16	17–20
24	Точность броска б/б мяча, %	30–40	50–60	70–80	90–100	110
25	Точность броска тен. мяча, %	10–20	30–40	50–60	70–80	90–100
26	Дальность броска тен. мяча, м	12–14	15–18	19–26	27–35	36–44
27	Время челноч. бега 3 x 10 м, с	10–9,5	9,4–8,8	8,7–7,9	7,8–7,2	7,1–6,5
28	Время парного челноч. бега, с	10–9,4	9,3–9,0	8,9–8,6	8,5–8,1	8,0–7,4
29	Прыжок в высоту с места, см	25–30	31–40	41–50	51–56	57–65
30	Прыжок в длину с места, см	185–195	196–215	216–245	246–265	266–285
31	Время 6 кувырков вперед, с	13–11,5	11,4–10,5	10,4–8,5	8,4–6,6	6,5–5
32	Время 6 кувырков назад, с	14–12,5	12,4–11	10,9–9	8,9–7	6,9–5,8
33	Мощность ОДА, кгм	40–50	51–65	66–75	76–85	86–100
34	Динам. вынос. ОДА, кгм	525–700	701–1150	1151–1775	1776–2400	2401–3025
35	Сила ОДА, кг	15–20	21–25	26–35	36–45	46–55
36	Силовая вынос. ОДА, кгм	150–300	301–450	451–750	751–1350	1351–1950

лять не только наблюдение за ходом физкультурного образования студентов, но и, в случае необходимости, активно его совершенствовать [2, 3].

Для ускорения анализа динамики физического воспитания нами была разработана компьютерная программа мониторинга как отдельных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости), так и общефизического состояния в целом [4]. Основой для составления программы послужили рассчитанные в процессе экспериментов нормативы [3], доработанные в направлении точного определения границ определяемых в тестированиях показателей, со-

ответствующим количеству баллов от 1 до 5 (табл. 1).

Согласно результатам тестирования в персональном и групповом аспектах, участникам эксперимента начислялись как комплексные суммы баллов, характеризующие общую физическую подготовленность, так и суммы баллов, характеризующие уровень достижений отдельно по качествам силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости.

Кроме подсчетов сумм баллов аналогичным образом подсчитывались персональные и групповые рейтинги в диапазоне от 1 до 5 баллов. Эти результаты накапливались в банке данных в течение всего трех-

Балльно-рейтинговый мониторинг результатов тестирования в экспериментальной группе

Дата Качество	Осень 2005		Весна 2006		Осень 2006		Весна 2007		Осень 2007		Весна 2008	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Физподготовка.	83	2,3	99	2,8	104	2,9	120	3,4	124	3,5	135	3,7
Сила	24	2,7	27	3,0	27	3,0	30	3,3	32	3,6	37	4,1
Быстрота	10	1,7	16	2,5	16	2,5	18	3,0	19	3,2	19	3,2
Гибкость	13	2,6	17	3,2	17	3,4	20	4,0	20	4,0	20	4,0
Выносливость	20	2,5	24	2,9	25	3,1	30	3,8	31	3,9	34	4,0
Ловкость	16	2,0	18	2,3	20	2,5	22	2,8	22	2,8	25	3,1

Примечание: 1 – баллы; 2 – рейтинги.

Таблица 3

Балльно-рейтинговый мониторинг результатов тестирования в контрольной группе

Дата Качество	Осень 2005		Весна 2006		Осень 2006		Весна 2007		Осень 2007		Весна 2008	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Физподготовка.	94	2,6	100	2,8	103	2,9	106	2,9	104	2,9	105	2,9
Сила	23	2,6	26	2,9	26	2,9	27	3,0	28	3,1	29	3,2
Быстрота	14	2,3	16	2,7	16	2,7	16	2,7	17	2,8	18	3,0
Гибкость	15	3,0	16	3,2	16	3,2	16	3,2	16	3,2	14	2,8
Выносливость	23	2,9	23	2,9	26	3,3	28	3,6	24	3,0	25	3,1
Ловкость	19	2,4	19	2,4	19	2,4	19	2,4	19	2,4	19	2,4

Примечание: 1 – баллы; 2 – рейтинги.



Рис. 1. Мониторинг общефизической подготовленности в баллах

летнего курса физического воспитания и фиксировались таблично и графически.

В табл. 2 и 3 представлены мониторинги баллов и рейтингов за весь курс обучения экспериментальной и контрольной групп соответственно.

Как видно из данных, представленных в табл. 2, уровни общефизической и качественной подготовки целенаправленно увеличивались. Так, например, уровень общефизической подготовки на период начала занятий в данной группе находился явно ниже среднего значения рейтинговых требований (2,3 – по пятибалльной шкале). В конце курса физического воспитания он поднялся до значения, равного 3,7 балла, т.е., – до вполне удовлетворительного уровня. Из представленных данных видно, что физическая подготовленность за период обучения улучшилась практически по всем наблюдаемым аспектам: общефизическое состояние – на 63%; сила – на 37%; быстрота – на 19%; гибкость – на 18%; выносливость – на 42%; ловкость – на 39% (расчет – по баллам).

В контрольной группе (табл. 3) общефизическое состояние увеличилось на 5%; сила – на 26%; быстрота – на 29%; гибкость ухудшилась на 9%; выносливость увеличилась на 9%; ловкость – на 0%. При этом кажущееся увеличение быстроты по сравнению с экспериментальной группой обманчиво – абсолютное количество «скоростных» баллов в обеих группах в конце обучения практически одинаково – 19 в экспериментальной группе и 18 – в контрольной. Вероятно, это обусловлено игровым характером большинства занятий (специализация – футбол). По остальным качествам контрольная группа заметно отстала от экспериментальной.

Динамика этих результатов представлена на рис. 1 – 12.

Аналогичным образом разработанная компьютерная программа может представить мониторинг не только по группам, но и по любому участнику эксперимента. Для этого в программу необходимо ввести его фамилию и инициалы (во избежание фамильных совпадений).



Рис. 2. Рейтинговый мониторинг ОФП

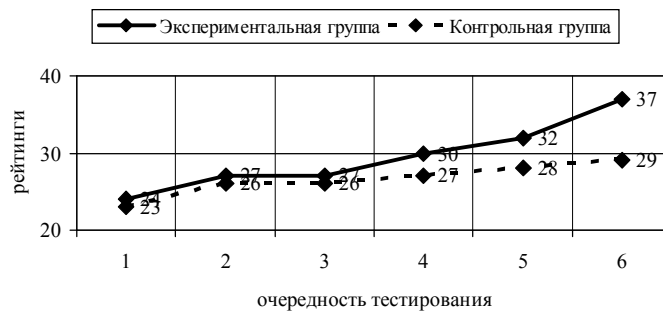


Рис. 3. Мониторинг силы в баллах

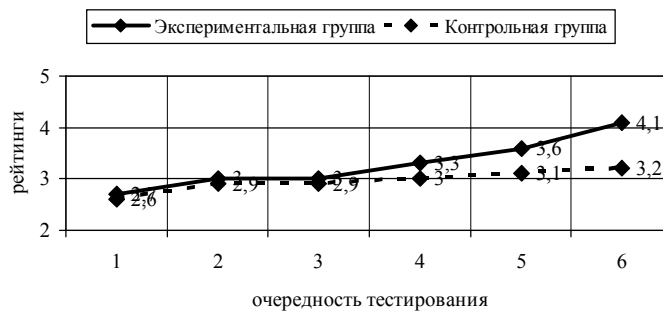


Рис. 4. Рейтинговый мониторинг силы

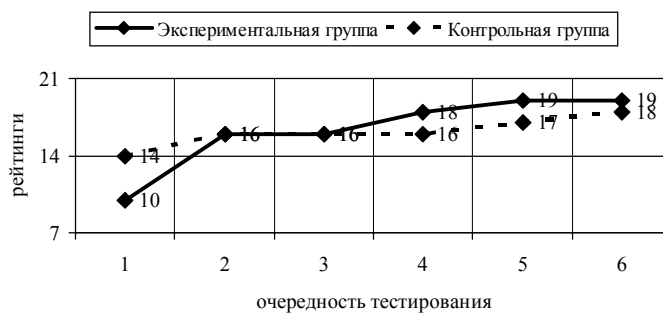


Рис. 5. Мониторинг быстроты в баллах

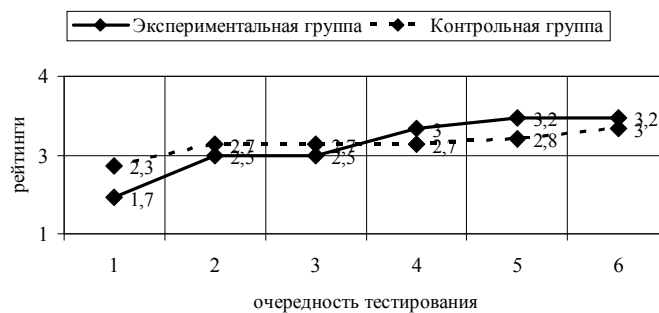


Рис. 6. Рейтинговый мониторинг быстроты

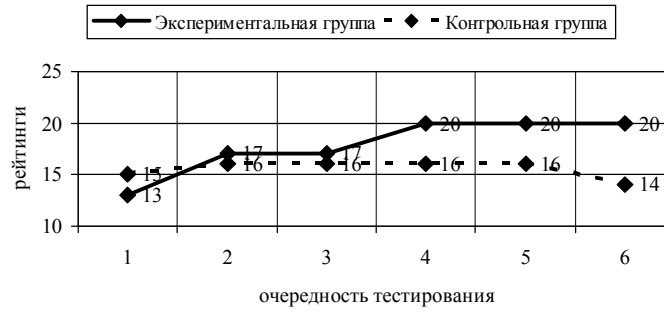


Рис. 7. Мониторинг гибкости в баллах



Рис. 8. Рейтинговый мониторинг гибкости



Рис. 9. Мониторинг выносливости в баллах



Рис. 10. Рейтинговый мониторинг выносливости



Рис. 11. Мониторинг ловкости в баллах



Рис. 12. Рейтинговый мониторинг ловкости

Кроме того, с прицелом на многолетние наблюдения подобного типа базовая часть программы имеет память, объем которой ограничивается практически только возможностями используемого компьютера.

Данные мониторинга непрерывно пополняют кафедральный банк наблюдений за образовательным процессом и, в случае необходимости, служат средством, определяющим политику кафедры в образовательном пространстве вуза по основным направлениям своей деятельности.

Библиографический список

1. Головченко, О. П. Учебная дисциплина «Физическая культура» в вузах нефизкультурного профиля: проблемы, противоречия, инновации : монография / О. П. Головченко. — Омск : СибАДИ, 2007. — 127 с.
2. Головченко, О. П. Основы формирования здоровья студентов методами физического воспитания : монография / О. П. Головченко. — Омск : ОмГМА, 2007. — 252 с.
3. Головченко, О. П. Актуализация вузовского физического воспитания : монография / О. П. Головченко. — Омск : СибАДИ, 2008. — 156 с.
4. Электронная комплексная программа количественно-качественной оценки физического состояния человека : свиде-

тельство о регистрации электронного ресурса № 15916 / О. П. Головченко, А. К. Чернышев, Т. Е. Заборская ; опубли. 12.07.2010. — М. : ОФЭРНИО.

ГОЛОВЧЕНКО Олег Петрович, кандидат технических наук, профессор (Россия), профессор кафедры физической культуры Сибирской государственной автомобильно-дорожной академии.

ЧЕРНЫШЕВ Андрей Кириллович, доктор медицинских наук, профессор (Россия), профессор кафедры детской хирургии Омской государственной медицинской академии, член-корреспондент Российской академии медико-технических наук.

ЗАБОРСКАЯ Тамара Евгеньевна, кандидат педагогических наук, доцент (Россия), доцент кафедры теоретических и прикладных физико-математических величин Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

Адрес для переписки: e-mail: petrovich37@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.02.2011 г.

© О. П. Головченко, А. К. Чернышев, Т. Е. Заборская

Книжная полка

Евсеев, Ю. И. Физическое воспитание : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. — М. : Феникс, 2010. — 380 с. — ISBN: 978-5-222-17499-9.

Учебное пособие «Физическое воспитание» соответствует Государственным образовательным стандартам и предназначено для студентов следующих специальностей: «Физическая культура», «Физическая культура и спорт», «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», а также учащихся Академии гражданской защиты МЧС России. В предлагаемом учебном пособии физическая культура, спорт и туризм рассматриваются как основной компонент подготовки высококвалифицированных специалистов. Кроме того, впервые обоснована и продемонстрирована возможность целенаправленного формирования физических качеств, двигательных умений и специально-прикладных знаний, необходимых будущему специалисту во время учебно-трудовой и профессиональной деятельности в условиях риск-геофакторов. В результате круг этих специалистов оказывается довольно широк - от студентов полевых специальностей (геологов, геофизиков, геодезистов в т.д.) и будущих сотрудников МЧС до студентов-филологов. Пособие будет полезно преподавателям высших и средних учебных заведений, учителям физической культуры, тренерам и другим специалистам, работающим в сфере физической культуры и спорта.

Глейberman, А. Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка / А. Н. Глейberman. — М. : Физкультура и спорт, 2006. — 256 с. — ISBN 5-278-00798-2.

Гимнастическая палка — уникальный и универсальный «тренажер», имеющийся во всех спортивных залах. С ее помощью можно развить практически все двигательные качества, ловкость, координацию, выносливость. Многие упражнения с гимнастической палкой способствуют формированию и исправлению осанки. Книга предназначена для преподавателей физкультуры, работников кабинетов лечебной физкультуры, массового читателя.

РЕАЛИЗАЦИЯ СТРУКТУРНО- ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МОДЕЛИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ ТУРИСТСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

В статье представлена структурно-функциональная модель формирования коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей в процессе профессиональной подготовки. Предложены разработанные автором критерии и уровни оценки сформированности коммуникативных компетенций, показана их динамика за период эксперимента.

Ключевые слова: студенты туристских специальностей, профессиональная подготовка, коммуникативные компетенции.

Актуальность. Современный туризм — это крупный бизнес и серьезная политика глобального уровня [1]. Вместе с тем совершенно очевидно, что успешность туристской организации, под которой понимается в первую очередь получение прибыли, определяется профессионализмом ее персонала [2].

Значительное увеличение образовательного сегмента, позволяющего подготовить компетентного специалиста по туризму, пока не решает полностью проблему подготовки специалистов туристской индустрии: в частности, одной из слабых сторон является уровень обслуживания потребителей и недостаточная готовность специалистов в сфере сервиса и туризма к профессиональному межличностному общению [3]. Профессиональная деятельность специалистов туристской индустрии — это информационные контакты с потребителями, организация и проведение деловых переговоров, встреч, презентаций, рекламных кампаний и др. Бесспорно, что решение этих проблем находится в прямой зависимости от уровня коммуникативных компетенций специалистов в данной отрасли. Проблема несоответствия профессионального образования структуре потребностей рынка труда вызывает необходимость обращения к вопросам профессиональной подготовки конкурентоспособных выпускников [4].

Проблема исследования заключается в поиске средств и технологий формирования коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей в процессе профессиональной подготовки.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность структурно-функциональной модели формирования коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей в процессе профессиональной подготовки.

Объект исследования: профессиональная подготовка студентов туристских специальностей в высшем учебном заведении.

Предмет исследования: формирование коммуникативных компетенций в процессе профессиональной подготовки студентов туристских специа-

льностей на основе структурно-функциональной модели.

Гипотезу исследования составило предположение о том, что формирование коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей в процессе профессиональной подготовки будет проходить успешно, если:

— оно протекает в рамках специально разработанной структурно-функциональной модели, отражающей взаимосвязь структурных блоков: целеполагания, содержательно-технологического, организационного, критериально-оценочного, результативного.

Задачи исследования:

— разработать критериально оценочный инструментарий для определения сформированности коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей;

— разработать структурно-функциональную модель формирования коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей в процессе профессиональной подготовки и экспериментально проверить ее эффективность.

Организация исследования. Исследование проведено на базе ФГОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» в период с 2007 по 2010 год.

Решение проблемы формирования коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей в процессе профессиональной подготовки предполагает выбор стратегии, основой которой может выступать один или синтез нескольких подходов к исследованию. Анализ научной литературы показал, что для решения нашей проблемы наиболее продуктивными являются компетентностный, системный и деятельностный подходы. Данные подходы послужили теоретико-методологической основой для разработки и обоснования модели формирования коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей в процессе профессиональной подготовки. При разработке модели формирования ком-



Рис. 1. Структурно-функциональная модель формирования коммуникативных компетенций у студентов туристических специальностей в процессе профессиональной подготовки

коммуникативных компетенций был преимущественно задействован системный подход.

Структурно-функциональная модель процесса формирования коммуникативных компетенций у студентов туристических специальностей в процессе профессиональной подготовки (рис. 1) отражает целостный педагогический процесс, интегрирующий цель (формирование коммуникативных компетенций у студентов туристических специальностей в процессе профессиональной подготовки), содержание (компоненты коммуникативных компетенций), организацию (педагогические условия, формы, методы, средства, принципы), критерии и показатели уровня сформированности коммуникативных компетенций (степень выраженности коммуникативной мотивации, сформированность коммуникативно значимых качеств, коммуникативных знаний и умений, результативность в самостоятельном решении коммуникативных задач).

В динамическом аспекте, учитывая процессуальный характер формирования компетенций специалиста, мы определили критерии и уровни их сформированности на основе государственного стандарта, анализа научно-методической литературы.

Осуществляя поэтапный дифференцированный процесс формирования искомого качества, нами было выделено три уровня сформированности коммуникативных компетенций.

Низкий уровень (пороговый): слабое проявление инициативы, излишняя самоуверенность; коммуникативные знания отрывочные и несистемные (знать и понимать функцию коммуникативных компетенций, коммуникационных технологий в туристической деятельности); коммуникативные умения (не умеет поддерживать речевой контакт и заинтересовать слушателя).

Средний уровень (стандартный): нет четко выраженной коммуникативной направленности; коммуникативные знания находятся на достаточно высоком уровне (выявляет и анализирует коммуникативную деятельность в различных отраслях турбизнеса и в разных видах производственной деятельности – менеджменте организации, маркетинговых мероприятиях, организации обслуживания и т.д.); коммуникативные умения (недостаточно хорошо владеет устной речью, не умеет слушать собеседника, соблюдает правила телефонного этикета, способен самостоятельно вести

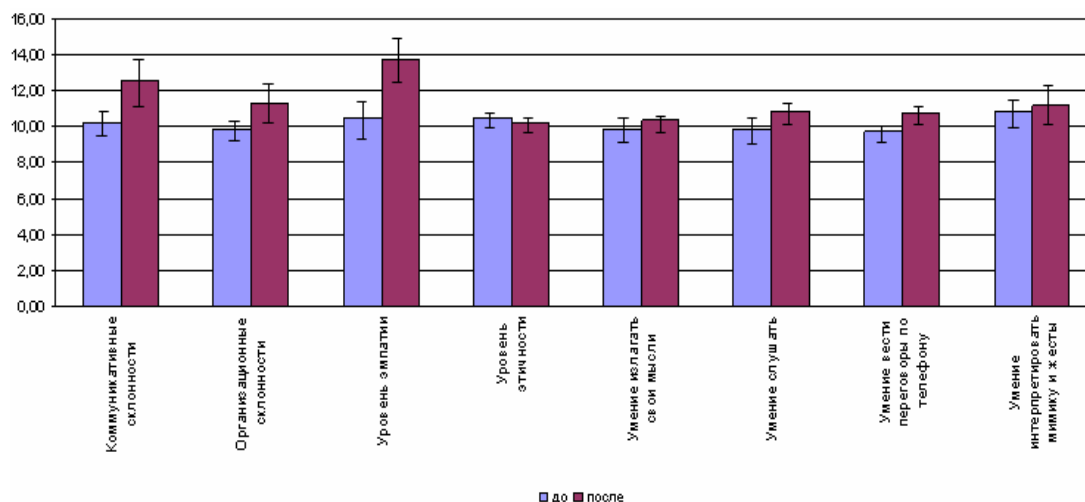


Рис. 2. Динамика изменений компонентов коммуникативных компетенций в контрольной группе, баллы

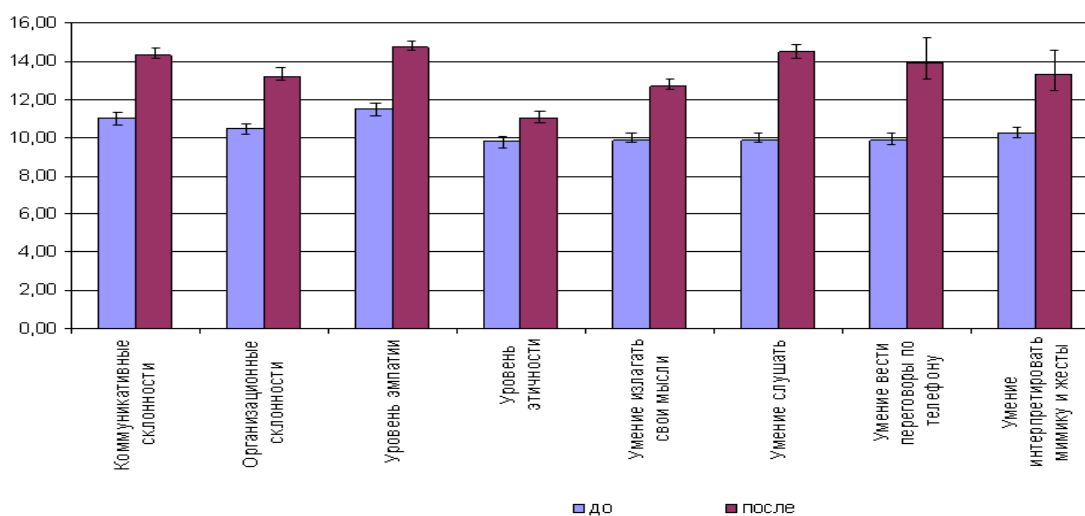


Рис. 3. Динамика изменений компонентов коммуникативных компетенций у студентов экспериментальной группы №1, баллы

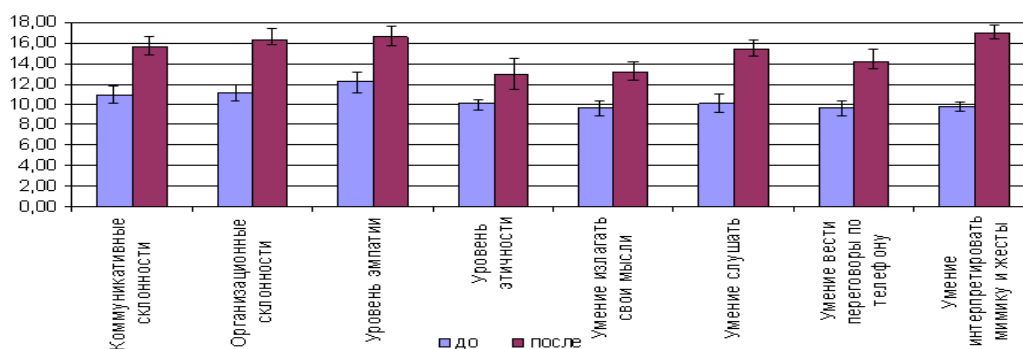


Рис. 4. Динамика изменений компонентов коммуникативных компетенций у студентов экспериментальной группы № 2, баллы

деловую переписку, неплохо интерпретирует жесты и мимику, однако в реальной жизни неэффективно использует эту информацию); наблюдается склонность к творческой самостоятельности, но с большим количеством ошибок.

Высокий уровень (эталонный): положительная коммуникативная направленность, высокая познавательная активность и инициативность; высокий уровень знаний (ориентируется в методах и технологии эффективной коммуникативной деятельности); коммуникативные умения (владеет формами устной речи, умеет слушать и планировать телефонный раз-

говор, корректно отстаивает свою точку зрения, обладает наблюдательностью, способностью понимать других людей); творческая самостоятельность и активность.

Для определения у студентов сформированности коммуникативных компетенций нами были выделены два критерия: инициативное участие в общении. Развитие коммуникативно значимых качеств (уровень сформированности коммуникативных, организаторских склонностей, этичности и эмпатии); сформированности знаний и умений, необходимых для деятельности в туристской сфере (уровень сформирован-

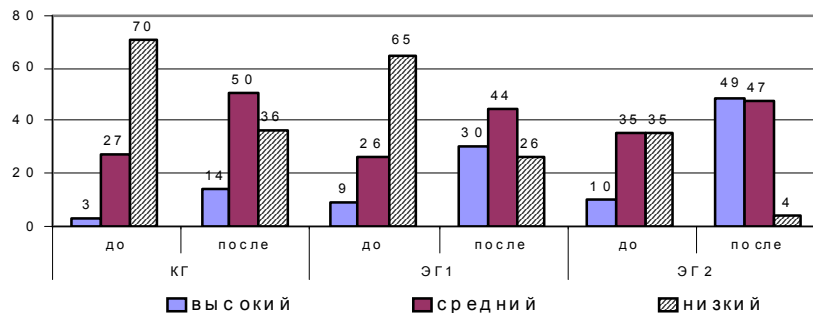


Рис. 5. Динамика изменений уровней сформированности критерия «Инициативное участие в общении». Развитие коммуникативно значимых качеств», %

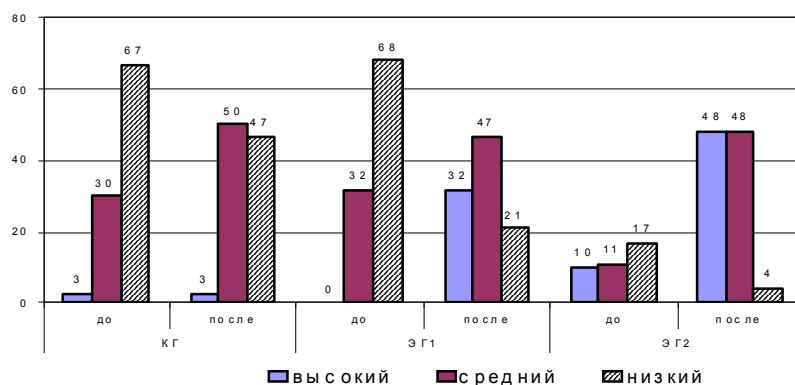


Рис. 6. Динамика изменений уровней критерия «Сформированность знаний и умений, необходимых для деятельности в туристской сфере», %

ности невербальных средств, умение излагать свои мысли, умение слушать, эффективность ведения телефонных переговоров).

После внедрения в экспериментальных группах структурно-функциональной модели проведена регистрация изменений в развитии компонентов коммуникативных компетенций. Были проанализированы результаты обследования студентов 1 курса СибГУФК контрольной ($n = 34$), экспериментальной № 1 ($n = 34$) и экспериментальной № 2 ($n = 31$) групп.

Динамика изменений компонентов коммуникативных компетенций в контрольной группе (рис. 2) за период эксперимента показала: наибольший прирост (31 %) был зафиксирован в сформированности эмпатии, наименьший (9 %) в сформированности этичности. В коммуникативных умениях прирост составил: в умении излагать свои мысли — 4 %, в умении интерпретировать мимику и жесты — 3 %, в умении слушать — 10 % и в умении вести переговоры по телефону — 11 %.

Итак, изменения различий (по ϕ^* — угловому преобразованию Р.Фишера), в контрольной группе практически по всем тестируемым качествам и умениям оказались незначительными, за исключением коммуникативных способностей и уровня эмпатии.

Анализ результатов в экспериментальной группе № 1 показал (рис. 3), что наименьший прирост в 13% был зафиксирован (как и в контрольной группе) в сформированности такого качества как этичность. Самый высокий прирост был зарегистрирован в сформированности коммуникативных способностей (29 %) и эмпатии (28 %).

Статистический анализ доказывает достоверность различий в приросте сформированности компонентов коммуникативных компетенций в экспериментальной группе №1, в отличие от контрольной.

Положительные изменения мы связываем с тем, что учебный процесс в экспериментальной группе №1

был обогащен ролевыми играми («Найди свою тему», «Самопрезентация» и др.), участвуя в которых студенты развивали коммуникативные и организаторские способности. Развитие таких умений, как умение использовать терминологию, логично и точно выстраивать речь, а также умение поддерживать интерес и внимание аудитории осуществлялось за счет включения студентов в деловые игры («Гид-экскурсовод», «Оратор», «Ярмарка вакансий» и др.).

Анализ показал: наиболее значительные изменения по всем тестируемым качествам и умениям за период эксперимента произошли в экспериментальной группе № 2 (рис. 4).

Проведение экспериментальной работы в группе № 2 отличалось тем, что студентам была предложена творческая форма самостоятельной работы (анализ эффективности работы сервисного служащего). Самостоятельная работа студентов отличалась высокой степенью самостоятельности и ответственности, повышенной эмоциональной включенностью студентов и обязательностью непосредственного взаимодействия обучаемых между собой, а также с преподавателем. Кроме того, самостоятельная работа студентов позволила первокурсникам сформировать такие важные умения, как способность анализировать и оценивать, дала возможность познакомиться со спецификой выбранной ими профессии, приобщила к творческой и исследовательской деятельности, побудила желание приобретать знания, умения и навыки, необходимые специалисту в сфере социально-культурного сервиса и туризма. Это привело к существенным изменениям в сформированности коммуникативных (прирост 43 %) и организаторских (прирост 46 %) способностей.

Положительная динамика в развитии коммуникативных и организаторских склонностей связана, на наш взгляд, и с использованием в учебном процессе

упражнений, входящих в тренинг жестикуляции. Специально подобранные упражнения помогают освободиться от мышечных напряжений, формируют объем, концентрацию и переключение внимания, развивают воображение, учат импровизации.

Положительная динамика была зафиксирована в сформированности эмпатии (прирост 35 %) и этичности (прирост 28 %).

Анализ результатов участия студентов в ролевых и деловых играх позволил зафиксировать положительную динамику в сформированности таких умений, как: умение излагать свои мысли (прирост 36 %), умение слушать (прирост 52 %). Специальные задания помогли студентам научиться систематизировать и обобщать информацию, сформировали речевые умения (дикция, темп и культура речи).

Особое внимание уделялось развитию умения эффективно вести переговоры по телефону. На лекционных и практических занятиях, студентам были предложены различные ситуации, для закрепления знаний по теме «Эффективное ведение переговоров по телефону». Прирост в данном умении составил 48 %.

Наибольший прирост (71 %) по всем тестируемым качествам и умениям был зафиксирован в сформированности умения интерпретировать мимику и жесты. Данному умению мы уделили достаточно большое внимание через введение ролевых игр: «Рукопожатие», «Пойми меня», деловые игры «Самопрезентация», «Гид-экскурсовод», «Оратор», ситуативные упражнения, а также тренинг жестикуляции, состоящий из десяти упражнений. Все это было направлено на расширение сенсорного осязания и развитие межличностного доверия; расширение «репертуара» жестов; умение выбирать жесты в соответствии с конкретной психолого-педагогической ситуацией и др. Тренинг жестикуляции — это не только компонент этической культуры, но и компонент педагогической техники. Основная часть тренинга жестикуляции основана на «проигрывании» наиболее часто возникающих ситуаций применения жеста. Часть упражнений рассчитана на работу в паре с кем-то или в группе. Преимущество таких упражнений в том, что они предполагают возможность фиксации, разбора и обсуждения средств невербального общения.

Для фиксирования и оценки результатов внедрения в учебный процесс структурно-функциональной модели формирования коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей было проанализировано соотношение уровней сформиро-

ванности коммуникативных компетенций, согласно обозначенным критериям.

Анализ рис. 5 позволяет констатировать, что произошел прирост в сформированности критерия «Инициативное участие в общении. Развитие коммуникативно значимых качеств»: в контрольной группе — 19%; в экспериментальной группе № 1 — 24%; в экспериментальной группе № 2 — 38%.

Прирост в сформированности критерия «Сформированность знаний и умений, необходимых для деятельности в туристской сфере» (рис. 6) составил: в контрольной группе — 7%, в экспериментальной группе № 1 — 36%, в экспериментальной группе № 2 — 51%.

Вывод. Анализ полученных результатов изменения критериального показателя сформированности коммуникативных компетенций показал, что произошел прирост в контрольной и двух экспериментальных группах. Однако в контрольной группе прирост на достоверном уровне проявился по двум показателям (эмпатия, коммуникативные способности). В обеих экспериментальных группах (№1, №2), которые были задействованы при реализации структурно-функциональной модели формирования коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей, произошли достоверные различия по всем показателям, что свидетельствует об эффективности предложенной модели.

Библиографический список

1. Аванесова, Г. А. Сервисная деятельность: история и современная практика, предпринимательство, менеджмент / Г. А. Аванесова. — М.: Проспект Пресс, 2005. — 318 с.
2. Каурова, А. Д. Организация сферы туризма / А. Д. Каурова. — М.; СПб.: Герда, 2004. — 317 с.
3. Третьякова, Т. Н. Методологические основы инновационной профессиональной подготовки будущего специалиста: монография / Т. Н. Третьякова. — Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. — 199 с.
4. Квартальнов, В. А. Теория и практика туризма / В. А. Квартальнов. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 672 с.

ЛУКЬЯНОВА Наталья Алексеевна, старший преподаватель кафедры теории и методики туризма и социально-культурного сервиса.

Адрес для переписки: e-mail: Lukyanova_n@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.06.2011 г.

© Н. А. Лукьянова

Книжная полка

Янгулова, Т. Лечебная физкультура. Анатомия упражнений: практическое пособие / Т. Янгулова. — М.: Феникс, 2010. — 175 с. — ISBN 978-5-222-16994-0.

Значение лечебной физкультуры трудно переоценить при профилактике и лечении многих заболеваний, а также при реабилитации после перенесенных болезней. Уникальность этого пособия заключается в его наглядности - впервые лечебный эффект движений в упражнениях ЛФК показан анатомически детально. В данном пособии мы предлагаем вашему вниманию специально разработанные комплексы, выверенные годами практики, поставившие на ноги множество людей, применяемые при лечении различных болезней. Вы можете подобрать для себя подходящий комплекс упражнений (при болевых синдромах, для предотвращения обострения или в период реабилитации), а детальные иллюстрации помогут вам правильно выполнять упражнения. Каждое движение здесь рассматривается в анатомическом строении, что очень наглядно и полезно как для практикующих врачей, так и для широкого круга людей, желающих заниматься самостоятельно. Также каждое упражнение сопровождается описанием его основных и дополнительных терапевтических эффектов, ведь в наших комплексах ЛФК лечит каждое движение!

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В ВУЗЕ

Наиболее современными и продуктивными направлениями в повышении физической подготовленности, укреплении здоровья, реализации индивидуальной двигательной потребности, коммуникации и социализации в обществе студенческой молодежи, являются массовые занятия спортом в процессе учебной деятельности в вузе.

Ключевые слова: спорт, легкая атлетика, физическая подготовленность.

В настоящее время состояние общей культуры и образа жизни населения, в том числе физической культуры и спорта, не соответствует необходимым потребностям и задачам поступательного развития государства и общества в целом в современном мировом пространстве. Для формирования и укрепления физического и нравственного здоровья, социализации населения страны, недостаточно используется огромный креативный потенциал массового спорта. Человеческие коммуникации успешно формируются в ходе различной совместной деятельности, в том числе при массовых занятиях физической культурой и спортом, что способствует укреплению здоровья; социализации; удовлетворению двигательной потребности; повышению жизненного тонуса, умственной и физической работоспособности [1].

Для коррекции сложившейся ситуации постановлением правительства Российской Федерации № 7 от 11 января 2006 года принята Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы». При этом одним из важнейших ее направлений является «повышение доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся спортом». К 2015 году в России планируется увеличить эту долю до 30 % от всего населения страны [2].

Особое значение приобретает привлечение к занятиям спортом студенческой молодежи в не физкультурных вузах.

Социальная потребность государства в физически крепких молодых специалистах не всегда согласуется с истинным уровнем их здоровья, мотивацией студентов на формирование личностной культуры занятий спортом.

Анализ научно-методической литературы показал, что в условиях социокультурных и социально-экономических преобразований современного динамично развивающегося общества особое значение приобретает модернизация образовательных парадигм, которые в совокупности определяют инновационные процессы в высшей школе и трансформации их в более качественное состояние.

В современной системе физического воспитания студентов в вузе при всем многообразии ее концептуальных и методологических подходов к обучению, развитию и совершенствованию, провозгласившей принципы гуманизации и демократизации учебно-воспитательного процесса, в последние годы достаточно

отчетливо обозначились процессы снижения эффективности различных образовательных технологий, в том числе и по дисциплине «Физическая культура». Определившийся разрыв между требованиями к физическому воспитанию студентов в вузах, предъявляемые современными социально-экономическими условиями жизнедеятельности и ее реальным состоянием, свидетельствует о кризисе ее содержания и организации [1, 3–6].

В настоящее время наиболее современным и продуктивным направлением повышения физической подготовленности и двигательной активности, укрепления здоровья молодежи является конверсия спортивных технологий в учебный процесс физического воспитания студентов в вузе и на основе этого организация и проведение занятий по видам спорта. В то же время для проведения учебно-практических занятий по видам спорта в процессе физического воспитания студентов в вузе недостаточно разработаны и адаптированы для вузовской системы образования организационно-педагогические подходы, условия, программно-методическое обеспечение, диагностический аппарат и др. В русле вышеуказанных теоретических обоснований и выстраивалось педагогическое исследование. Согласно логике и поставленным задачам исследования, были разработаны структура и содержание организационно-методических основ секционных занятий студентов легкой атлетикой в вузе.

Базовой составляющей опытных организационно-методических основ является программно-методическое обеспечение секционных занятий легкой атлетикой студентов в вузе.

В программно-методическое обеспечение были включены следующие разделы (табл. 1): теоретический, методический, практический и диагностирующий (контрольный).

— *теоретический раздел* включает: материал об истории развития и становления легкой атлетики в нашей стране и за рубежом, биомеханические и физиологические основы легкоатлетических упражнений и движений, профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой, инвентарь и оборудование в тренировочном процессе по легкой атлетике и т.д.

— *методический раздел* включает: методики обучения базовым видам легкоатлетических упражнений, методику индивидуальных тренировок и самоконтроля

**Программно-методическое содержание секционных занятий студентов 1 – 3 курсов легкой атлетикой
(по 4 часа в неделю)**

	Содержание материала	Курсы			Всего часов
		1	2	3	
1	Теоретический раздел	14	14	16	44
	1.1 История развития легкой атлетики	4	4	4	12
	1.2 Биомеханические и физиологические основы легкоатлетических упражнений	6	6	8	20
	1.3 Гигиеническое и материально-техническое обеспечение тренировочного процесса по легкой атлетике	4	4	4	12
2	Методический раздел	24	24	28	76
	2.1 Методика обучения ходьбе	4	4	4	12
	2.2 Методика обучения бегу	8	8	8	24
	2.3 Методика обучения прыжкам	4	4	4	12
	2.4 Методика обучения метаниям	2	2	4	8
	2.5 Методика индивидуальной тренировки	6	6	8	20
3	Практический раздел	86	86	64	236
	3.1 Обучение спортивной ходьбе	24	24	4	52
	3.2 Обучение гладкому бегу	30	30	32	92
	3.3 Обучение бегу через барьеры и препятствия	16	16	12	44
	3.4 Обучение метанию легкоатлетических снарядов	8	8	8	24
	3.5 Обучение видам легкоатлетических прыжков	8	8	8	24
4	Диагностика видов подготовки	12	12	28	52
	4.1 Физическая подготовка	4	4	4	12
	4.2 Специально-физическая подготовка	2	2	8	12
	4.3 Техническая подготовка	2	2	4	8
	4.4 Контрольные старты	4	4	12	20
	Итого	136	136	136	408 часов

Примечание: два часа, согласно федеральной программе, отведенных на физическое воспитание на 4-м курсе, добавлены на 3-й курс

общей и специальной физической подготовленности и др.;

— *практический раздел* включает обучение технике легкоатлетических упражнений;

— *диагностирующий раздел* включает оперативный, текущий, этапный и годовой виды контроля студентов-легкоатлетов: по общей физической подготовленности, специальной и технической подготовленности. Также было разработано соотношение общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и технической подготовки (ТП) студентов по годам обучения в годичном цикле.

Для контроля физической подготовленности студентов использовались традиционные тесты: бег 100 м (юноши); прыжок в длину с места (юноши); бег 3000 м (юноши); подтягивание на высокой перекладине (юноши). Специальная физическая подготовленность оценивалась по следующим контрольным упражнениям: бег 30 метров с низкого старта; бег 30 метров с ходу; бег 60 метров с низкого старта; бег 300 метров; прыжок в длину с места; тройной и десятерный прыжки с места.

Структура учебно-тренировочного процесса секционных занятий студентов легкой атлетикой состояла из следующих компонентов, адаптированных для вуза: учебно-тренировочные задания, части учебно-тренировочных занятий, микроциклы, мезоциклы, макроциклы и этапы подготовки.

Полученные статистические результаты ФП свидетельствуют о стабильном приросте показателей физической подготовленности в экспериментальных группах. Одной из причин этого является стимулирование в процессе тренировочных занятий к максимальному проявлению физических качеств, а также системные спортивные тренировки и соревнования активизируют процессы формирования физической подготовленности у студентов экспериментальных групп. Студенты контрольных групп ограничиваются только посещением учебных занятий, что явно недостаточно для стабильного повышения общего уровня физической подготовленности.

Также оценивался уровень специальной физической подготовленности студентов экспериментальных групп, где: на I курсе прирост составил 2,5 % ($p < 0,05$); на II курсе — 3,5 % ($p < 0,05$); на III курсе — 3,8 % ($p < 0,05$) (табл. 2). Прирост результатов в специально-физической подготовке, свидетельствует о воспитании у студентов-легкоатлетов скоростных способностей, развитии специальной выносливости. Так, абсолютная скорость (30 м со старта, 30 м с хода) к IV курсу повысилась на 3,9 % ($p < 0,05$); скоростная выносливость (60 м со старта) на 3,8 % ($p < 0,05$); специальная выносливость (300 м) на 3,1 % ($p < 0,05$); скоростно-силовые и взрывные способности мышц ног (прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, десятерный прыжок) — на 3,2 % ($p < 0,05$).

Динамика показателей специальной физической подготовленности юношей

Контроль- ные упражне- ния	I курс		Прирост %	P	II курс		Прирост %	P	III курс		Прирост %	P
	Осень	Весна			Осень	Весна			Осень	Весна		
30 м со старта, с	4,4±0,09	4,3±0,12	2,3	P<0,05	4,3±0,07	4,1±0,07	4,7	P<0,05	4,1±0,05	3,9±0,05	4,9	P<0,05
30 м с ходу, с	3,7±0,11	3,6±0,16	2,7	P<0,05	3,6±0,09	3,5±0,11	2,7	P<0,05	3,5±0,12	3,4±0,07	2,9	P<0,05
60 м со старта, с	8,1±0,29	7,9±0,17	2,5	P<0,05	7,9±0,17	7,6±0,15	3,8	P<0,05	7,6±0,10	7,3±0,15	4,9	P<0,05
300 м, с	48,0±0,6	46,7±0,7	2,7	P<0,05	46,5±0,7	45,7±0,7	1,9	P>0,05	45,4±0,7	43,8±0,9	3,5	P<0,05
Прыжок в длину с мест, м	2,5±0,09	2,55±0,1	2,1	P>0,05	2,53±0,09	2,62±0,1	3,6	P<0,05	2,60±0,09	2,75±0,1	5,8	P<0,05
Тройной прыжок с места, м	6,98±0,14	7,20±0,09	3,2	P<0,05	7,28±0,09	7,50±0,12	3	P<0,05	7,55±0,1	7,74±0,16	2,5	P<0,05
Десятерной прыжок, м	26,0±0,09	26,53±0,1	2,1	P>0,05	26,44±0,1	27,62±0,1	4,5	P<0,05	27,91±0,09	28,50±0,09	2,1	P>0,05
Ср. прирост по курсам			2,5				3,5				3,8	

Участие студентов экспериментальной и контрольной групп в спортивно-массовых мероприятиях вуза составило 62 % ($p<0,05$) и 24 % ($p>0,05$).

Активное участие студентов экспериментальной группы в соревнованиях свидетельствует о их высокой мотивации к состязательной деятельности.

Более высокий уровень физической активности в экспериментальной группе говорит о повышенной мотивации на занятия спортом. Можно отметить, что сочетание мотивации долженствования с мотивацией достижений, опирающейся на потребности и интересы, дает студентам-легкоатлетам мощный импульс для активизации физкультурно-спортивной деятельности.

Положительные результаты проведенного педагогического эксперимента показали высокую эффективность организационно-методических основ секционных занятий студентов легкой атлетикой в вузе, что подтверждает справедливость выдвинутой гипотезы, корректность и адекватность применяемых средств и методов, используемых в исследовании.

Библиографический список

1. Бальсевич, В. К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. — 2001. — №1. — С. 10–16.

2. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы». — 2006. — С. 104.

3. Выдрин, В. М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. — 1995. — № 5–6. — С. 15–17.

4. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 6. — С. 10–15.

5. Николаев, Ю. М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века : монография / Ю. М. Николаев. — СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. — С. 217.

6. Лотоненко, А. В. Формирование физической культуры молодежи: Теория, методология, практика / А. В. Лотоненко. — М., 1999. — С. 92.

АРНСТ Нина Викторовна, доцент кафедры физической культуры и валеологии.

Адрес для переписки: e-mail: nina.arnst@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.01.2011 г.

© Н. В. Арнст

Книжная полка

Кислицын, Ю. Л. Физическая культура : учебник для студентов учебных заведений СПО / Ю. Л. Кислицын, Н. В. Решетников, Р. Л. Палтиевиц. — М. : Academia, 2010. — 176 с. — ISBN 978-5-7695-7397-2.

Учебник содержит информацию, позволяющую расширить знания в области физической культуры, анатомии и физиологии организма человека, здорового образа жизни и питания, понять закономерности формирования и совершенствования двигательных навыков и физических способностей в процессе физического воспитания. Предлагаемые комплексы физических упражнений помогут в развитии силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений. Для студентов учебных заведений среднего профессионального образования. Может быть полезен школьникам старших классов.

ИГРОВОЙ МЕТОД В ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Проведение занятий по физическому воспитанию студентов общеподготовительных групп включает лыжную подготовку (обязательный минимум). В этой связи разработанная модульно-коррекционная технология обучения их этому виду способствует освоению классических и коньковых ходов, повышает уровень мотивации к занятиям и резистентность организма.

Ключевые слова: студенты, лыжная подготовка, группы ОФП, дыхательная мускулатура.

Физическая культура в вузе является обязательной учебной дисциплиной федерального компонента, что подчеркивает ее значимость в формировании гармоничного развития и здоровья будущих специалистов в процессе профессиональной подготовки. Организация работы по физическому воспитанию регламентируется законодательными, инструктивными и программными документами, определяющими основную направленность, объем и содержание учебных занятий [1, 2].

В период обучения в высших учебных заведениях раскрываются способности и задатки студентов; происходит наиболее активное развитие нравственных и эстетических качеств, становление и стабилизация характера, интересов; развиваются сенсорно-рецептивные, психомоторные функции; наблюдается наибольшая пластичность в образовании навыков; в основном завершается соматическое и достигает оптимума психофизическое развитие. Все это подчеркивает, с одной стороны, наличие высоких потенциальных возможностей студентов, а с другой — необходимость максимальной реализации этих возможностей в процессе обучения [3, 4].

Студенческий период жизни — это последняя, в рамках государственных программ обучения, возможность получения базовых знаний, умений, навыков по организации самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельности. Подобный опыт не вполне осознается и по достоинству не оценивается в молодости; практически же он определяет одну из сторон культуры личности выпускника вуза. Многие авторы в своих работах, опираясь на социологические исследования, отмечают сниженный уровень физической подготовки студентов, слабый интерес к своему здоровью, физической культуре и спорту [5]. Физическая подготовленность студентов характеризуется степенью развития таких основных качеств, как сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость и координация. Уровень развития вышеперечисленных качеств, а также функциональных систем организма занимающихся особенно в период обучения в вузе способствует созданию здоровой основы для проявления одаренности личности, успешному овладению профессиональными знаниями. Полученные в результате занятий по физическому воспитанию они могут быть легко перенесены в другие области деятельности и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда, быта, что очень важно в современных жизненных условиях [6].

В последние годы в процессе физического воспитания в вузах широко используется внедрение в учебный процесс спортивных специализаций, исходя из желаний студентов заниматься каким-либо видом спорта и предыдущего опыта в детских юношеских спортивных школах, что, в целом, не нарушает целостности государственного образовательного стандарта по данной дисциплине. Поэтому зачисление студентов первого курса в учебные группы по видам спорта осуществляется с учетом их интереса и хорошей спортивной и физической подготовленности. При этом студенты, не проявившие себя в какой-либо спортивной специализации, направляются в группы ОФП, иначе называемые группами общей физической подготовки. Чаще всего занятия для них проводятся по рекомендуемой государственным стандартом программе с общепринятыми обязательными разделами: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание, соответственно выделенным часам. Однако в связи с недостаточной оснащенностью спортивно-технической базы в большинстве учебных заведений для этих групп занятия, как правило, проводятся на улице круглый год [7]. В основном — это общеразвивающие и силовые упражнения, кросс, футбол (осенью и весной), а также обязательной является лыжная подготовка — в зимний период.

В то же время раздел лыжной подготовки — это особый вид спортивной деятельности, требующий достаточно высокой координации движений, выносливости, что требует специального обучения.

Вопрос повышения интереса студентов к учебным занятиям по физической культуре в настоящее время является не менее важным, чем сохранение здоровья, высокой общей работоспособности, так как только этот фактор может способствовать активизации их собственных усилий в процессе обучения.

Одним из эмоциональных приемов преподавания в учебном процессе по физическому воспитанию для создания творческой активности и заинтересованности на учебных занятиях является включение подвижных игр [8].

При этом подвижные игры, как метод физического воспитания, — это не только средство, но и комплексное совершенствование движений в усложненных вариативных условиях, то есть подводящий либо вспомогательный способ к спортивной деятельности [9].

Как показывают результаты проведенного нами анализа данных специальной литературы, подвижные

игры, и игровые упражнения включают в процесс физического воспитания не только дошкольников, школьников, но и студентов с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. При этом необходимым является подбор игровых заданий, продолжительность их выполнения, условия игровых упражнений, структура игровых действий, распределение и осуществление контроля со стороны педагога за игровой деятельностью занимающихся [10].

В этой связи разработка технологии лыжной подготовки в физическом воспитании студентов на основе игрового метода остается актуальной.

Цель исследования — поиск совершенствования эффективности подходов в физическом воспитании студентов групп ОФП по лыжной подготовке на основе игрового метода.

Методы и организация исследования. Для изучения показателей, характеризующих уровень физического развития, а также оценки координации движений и устойчивости вестибулярных реакций, морфофункциональных показателей и физической подготовленности занимающихся был использован ряд традиционных методов исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование и интервьюирование, педагогические наблюдения и эксперимент, антропометрические измерения, определение физической работоспособности по степ-тесту и внешнего дыхания. Для измерения эмоционального состояния в период интенсивной физической и психологической нагрузок использовалась методика САН (самочувствие активность, настроение), разработанная сотрудниками Ленинградской военно-медицинской академии (В.А. Доскин, 1973 г.) и статистическая обработка полученных материалов.

Под наблюдением в течение 2-х лет находилось 100 студентов — юношей групп ОФП и 25 студентов специализации «лыжные гонки». В экспериментальной группе (ЭГ) — 50 человек занимались по разработанной нами технологии, в контрольной группе (КГ-1) — 50 человек, в соответствии с базовой программой для высших учебных заведений. Вторую контрольную группу (КГ-2) — 25 человек составили студенты спортивной специализации «лыжные гонки». Занятия проводились в рамках академического расписания два раза в неделю на 1 — 2 курсе и один раз — на 3 — 4.

Анализ физической подготовленности у данной категории студентов показал более низкие результаты по сравнению со студентами спортивных специализаций, т.е. выявил недостаточность развития физических качеств.

Однако стремление студентов к физическому совершенствованию (50 %), выявленное по ответам на разработанную нами анкету, обязывает преподавателя искать пути подбора оптимальных видов физической культуры, приближенных к спортивной деятельности для этой категории студентов с целью повышения гармоничности развития, адаптационного потенциала даже в неприспособленных условиях, то есть проведения занятий на улице. В условиях Сибири это должна быть лыжная подготовка. При этом необходимо отметить, что этот вид является обязательным в программе по физическому воспитанию.

Основным направлением занятий по лыжной подготовке в экспериментальной группе было обучение и совершенствование техники лыжных ходов и имитационных упражнений на основе игрового метода.

Н.А. Бернштейн [11] доказывает, что скорость формирования и прочность двигательного навыка зависят от объема, специфики и сенсорной информации, поступающей в центральную нервную систему.

Движения, выполняемые в режиме, близком к статическому, запоминаются менее эффективно, чем движения, характеризующиеся выраженной последовательностью различных фаз двигательного акта. В этом отношении игровые упражнения создают благоприятные условия для совершенствования двигательного анализатора, воспроизведения пространственных, временных и динамических параметров движений.

Игры на лыжах, эстафеты проводились с целью обучения и совершенствования техники лыжных ходов, развития физических качеств, необходимых студентам для сдачи контрольных нормативов, а также решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Результаты и их обсуждение. В разработанную модульную технологию лыжной подготовки вошла модифицированная нами систематизация подвижных игр и эстафет рассчитанная на 2 года обучения, соответственно совершенствованию необходимых качеств.

Свидетельством положительного воздействия разработанной технологии на организм студентов групп ОФП явилась оценка психоэмоционального их состояния. Так, анализируя результаты, полученные в ходе исследования, можно сделать вывод, что у большинства студентов занятия лыжной подготовкой способствуют хорошему самочувствию, настроению, активности. Однако более высокий и достоверный уровень настроения отмечен в ЭГ с 5-го занятия, что связано с включением метода подвижных игр на лыжах, оказывающего положительное воздействие на студентов.

Одним из основных показателей состояния аппарата внешнего дыхания является величина жизненной емкости легких (ЖЕЛ), отражающая вентиляционную способность их при занятиях лыжной подготовкой. Данный показатель является контрольным для определения динамики возможностей организма при освоении рациональности движений руками во время передвижения на лыжах и продолжительности пребывания на воздухе, то есть дозированной нагрузки. При этом особое значение имеет не только определение фактической ЖЕЛ (ФЖЕЛ), но и должной (ДЖЕЛ) соответственно полу, возрасту, весу индивидуально каждого испытуемого, а также жизненного индекса (ЖИ).

Результаты исследования названных показателей представлены в табл. 1.

Как видно из таблицы ЖЕЛ, а именно фактическая, выявленная у студентов в начале эксперимента составляла в среднем около 4000 мл в экспериментальной и контрольной группах и достоверно увеличилась в конце эксперимента в экспериментальной группе.

Для оценки фактической жизненной емкости легких (ФЖЕЛ), зависящей от веса, роста и возраста, был проведен расчет должной жизненной емкости легких (ДЖЕЛ) по методике (А. Д. Дембо, 1976), согласно которой в норме ФЖЕЛ составляет от 85 % до 115 %.

В связи с вышеизложенным, в начале эксперимента отношение ФЖЕЛ к ДЖЕЛ составило от 78 % до 81 % в контрольной и экспериментальной группах, что свидетельствует о некотором недостаточном развитии потенциальных возможностей системы внешнего дыхания у студентов групп ОФП. В конце эксперимента было выявлено увеличение до 95 ± 2 при ($P < 0,001$) в экспериментальной группе и недостоверном увеличении с 79 ± 3 % до 81 ± 1 % в контрольной.

Жизненный индекс, характеризующий функциональные возможности дыхательного аппарата и свидетельствующий об увеличении дыхательной поверхности легких на единицу массы тела, до начала

Показатели внешнего дыхания студентов общеподготовительной группы $x \pm m$

Показатели	Период исследования	ЭГ (n=50)	P_0	КГ (n=50)	P_0	P_0 между ЭГ и КГ
ФЖЕЛ, мл	1	3795±118	<0,001	3700±116	>0,05	>0,05
	2	4850±90,2		4000±60		<0,05
ДЖЕЛ, мл	1	4770±103	<0,05	4640±112	<0,05	>0,05
	2	4800±50		4800±40		>0,05
ФЖЕЛ/ДЖЕЛ, %	1	79±3	<0,001	79±3	>0,05	>0,05
	2	95±2		81±1		<0,05
Жизненный индекс, мл/кг	1	58±1,2	<0,001	57±1,1	<0,05	>0,05
	2	68±0,9		62±0,7		<0,001

Примечание: 1 – начало эксперимента, 2 – конец эксперимента

эксперимента был равен примерно 57 мл/кг, что говорит о недостаточности его у юношей при норме не менее 65 – 75 мл/кг.

В конце эксперимента было выявлено достоверное увеличение ($P < 0,001$) с $58 \pm 1,2$ до $68 \pm 0,9$ в экспериментальной группе и с $57 \pm 1,1$ до $62 \pm 0,7$ в контрольной группе ($P < 0,05$). Данная динамика жизненного индекса (ЖИ) показывает: значительно возросшие функциональные возможности дыхательного аппарата студентов групп общей физической подготовки (ОФП) в процессе физического воспитания особенно после занятий лыжной подготовкой.

Определение изменения ЖЕЛ под влиянием физической нагрузки может свидетельствовать о положительной динамике легочной вентиляции и устойчивости к утомлению дыхательной мускулатуры.

Заключение. Технология обучения ходьбе на лыжах студентов общеподготовительных групп на основе игрового метода способствует освоению как классических, так и коньковых ходов в относительно короткий срок (15 – 20 занятий).

Использование игрового метода в обучении ходьбе на лыжах улучшает психофизическое состояние и уровень мотивации студентов общеподготовительных групп, как к организованному, так и к самостоятельным занятиям лыжной подготовкой.

Включение ходьбы на лыжах в учебный процесс по физическому воспитанию студентов общеподготовительных групп способствует улучшению адаптационных возможностей организма занимающихся, что проявляется в повышении физической подготовленности, выносливости дыхательной мускулатуры и резистентности к простудным заболеваниям.

Библиографический список

1. Пономарёв, Г. Г. Государственные образовательные стандарты в области физической культуры и спорта: проблемы и перспективы совершенствования / Г. Г. Пономарёв // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 9 – 14.
2. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений. – М., 2000. – С. 8 – 12, 16 – 17.

3. Лубышева, Л. И. Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева, Г. М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 9 – 12.

4. Зайцев, Г. К. Стратегия понимания физического воспитания студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 7. – С. 26 – 28.

5. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 184 – 193.

6. Ефимов, А. А. К вопросу об эффективности программ по физическому воспитанию в вузах / А. А. Ефимов, В. Д. Еднан // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи: тез. докл. Междуна. науч.-практ. конф. – Минск, 1995. – С. 20 – 21.

7. Бирюков, Н. А. Совершенствование организационных форм физического воспитания студентов / Н. А. Бирюков // Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования: материалы Междуна. науч.-практ. конф. – Омск: СибГАФК, 1998. – Ч. II. – С. 148 – 149.

8. Геллер, Е. М. Игра и ее роль в физическом совершенствовании человека / Е. М. Геллер. – М., 1990. – 214 с.

9. Сухолозова, М. А. Игры как вид активности человека на занятиях по физической культуре / М. А. Сухолозова, Е. В. Бутакова // Физическая культура и спорт в 21 веке: сб. науч. тр. Вып. 3. – Волжский. – 2006. – С. 333 – 336.

10. Рекутина, Н. В. Игровой и соревновательный методы обучения. Их применение в формировании двигательных навыков и умений / Н. В. Рекутина // Спортивные танцы. – М.: РГАФК, 2000. – Бюл. № 7. – С. 20 – 23.

11. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Просвещение, 1991. – С. 49.

МАРАХОВСКАЯ Оксана Валерьевна, аспирантка, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.

Адрес для переписки: 644050, г. Омск, пр. Мира, 11.

Статья поступила в редакцию 11.01.2011 г.

© О. В. Мараховская

ПАРАМЕТРЫ СТИЛЕЙ ВЕДЕНИЯ БОКСЕРСКИХ ПОЕДИНКОВ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ЭФФЕКТИВНОСТИ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

С позиции категорий формы и содержания проведено исследование параметров стилей ведения боксерских поединков. На основе сопоставления параметров формы и содержания стиля определена перспективная возможность индивидуализации тренировочного процесса боксеров.

Ключевые слова: форма, содержание, индивидуальный стиль боксера.

В процессе занятий боксом у спортсмена формируется определенный индивидуальный стиль ведения боя, который он демонстрирует в условиях соревнований и в учебно-тренировочных спаррингах. Индивидуальный стиль деятельности в широком смысле понимается как система устойчивых приемов и способов действий, проявляющихся в особенностях поведения человека. Функциональное значение стиля прежде всего определяется возможностями достижения эффективных результатов за счет применения средств и способов осуществления деятельности, которые в наибольшей степени соответствуют индивидуальным особенностям конкретного человека. В теории и практике бокса проблема индивидуального стиля спортсмена не теряет своей актуальности на протяжении нескольких десятилетий. В трудах К. В. Градополова, Г. О. Джероян и Н. А. Худадова упоминается, что первоначально, исходя из доминирующих в спортивных действиях тактических приемов, проводилось условное деление боксеров на три группы: на «игровиков», «нокаутеров» и «темповиков» [1, 2]. В. И. Филимонов и В. Я. Русанов на основе анализа олимпийских поединков выделили пять тактических типов: тактика искусного боксирования (универсалы), тактика обыгрывания (игровики), тактика нокаута (нокаутеры), тактика темпа (темповики), тактика силового давления (силовики) [3]. Б. О. Джероян, Е. В. Калмыков, Н. А. Худадов в зависимости от уровня плотности нанесения ударных действий определили «низкоактивных» и «высокоактивных» боксеров [4]. А. Г. Кочур выделил две основные группы боксеров, различающихся манерой ведения боя: спортсмены атакующего и комбинированного амплуа [5]. В. В. Денискин охарактеризовал три основных типа боксеров, отличающихся друг от друга технико-тактической манерой ведения боя: с широким кругом атакующих и контратакующих действий и эффективной защитой; с узким кругом атакующих и контратакующих действий, но эффективной защитой; с широким кругом атакующих и контратакующих действий, но с неэффективной защитой [6].

В данном исследовании мы провели изучение стилей ведения боя через призму понятий формы и содержания. В философском знании существуют различные парадигмы толкования соотношения данных определений. Исходя из того, что форма — есть внешнее очертание, наружный вид, контуры предмета или явления [7], а содержание — это то, что наполняет

форму, из чего она осуществляется, то под формой стиля ведения боксерского поединка мы понимаем совокупность типичных действий и приемов, совершаемых спортсменом в ходе боя. Описание формы может быть осуществлено через изучение количественных показателей ударных и защитных действий, через описание характерных передвижений и пр. Содержание стиля раскрывается через качественные проявления специальных физических способностей спортсмена: величину силы ударных действий, быстроту выполнения тактических приемов и пр.

Развитие формы и содержания стиля боевых действий диалектично. Первоначально антропометрические особенности, физическая подготовленность, предыдущий спортивный опыт предрасполагают спортсмена к освоению определенной манеры технико-тактических действий. Впоследствии уровень результативности применения свойственного спортсмену стиля определяется развитием спортивных качеств, отражающих содержательную сторону манеры осуществления поединка. Несоответствие формы и содержания стиля снижает качество его использования. Поэтому при подборе средств индивидуализации тренировочного процесса необходимо прежде всего установить, развиты ли в должной мере те спортивные способности, которые обеспечивают эффективность атаки и защиты в контексте определенного стиля боксерского поединка? Для ответа на поставленный вопрос мы предположили, что в типичных действиях, к которым чаще всего прибегает спортсмен, должно проявляться более высокое развитие специальных физических качеств: силы, скорости, выносливости и пр. Логичность данного предположения основана на содержании дефиниций стиля деятельности.

Исходя из данных, изложенных в научно-методической литературе, при изучении индивидуально-типичной манеры боя необходимо, на наш взгляд, основываться на анализе типичных для спортсмена тактических приемов, учитывать характеристики, отражающие рисунок индивидуальных боевых действий боксера. В этой связи в качестве существенных признаков, раскрывающих индивидуально-типичную манеру ведения поединка, целесообразно рассмотреть такие характеристики, как использование боевых дистанций, доминирующие тактические приемы, эффективность боевых приемов (эффективность защиты и атаки). Поэтому при изучении индивидуальных стилей боксеров мы основывались на классификации,

предложенной К. В. Градополовым, Г. О. Джерояном, В. И. Филимоновым.

В исследовании приняли участие 64 спортсмена высокой квалификации, спортивный стаж которых составлял шесть и более лет. Диагностика индивидуально-типовой манеры ведения боя осуществлялась на протяжении нескольких поединков.

На основе хронометрического анализа записей поединков боксеров, а также путем экспертного оценивания технико-тактических действий спортсменов во время боксерского боя, испытуемые были поделены на пять групп: в первую группу вошли боксеры-нокаутеры (9 человек), во вторую группу — боксеры-игровики (22 человека), третью составили боксеры-темповики (18 человек), четвертую — боксеры-силовики (11 человек) и последнюю — боксеры-универсалы (6 человек).

Боксеры-темповики дольше других типов спортсменов осуществляют бой на ближней дистанции ($X = 18,01\%$, $\pm\sigma = 2,67$). Диапазон использования ближней дистанции спортсменами иных типов ведения поединка составляет примерно от 8 до 14% от общего времени ведения боя. На средней дистанции более длительно осуществляют работу боксеры-нокаутеры ($X = 26,4\%$, $\pm\sigma = 1,34\%$), а наиболее короткое время зафиксировано у боксеров-игровиков ($X = 14,14\%$, $\pm\sigma = 3,79\%$). Статистические различия по продолжительности ведения боя на средней дистанции выявлены между нокаутерами и боксерами с иными индивидуально-типовыми манерами ведения поединка ($p < 0,01$). Наименьшее время дальней дистанции отводят силовики, нокаутеры и темповики ($X = 61,07\%$, $\pm\sigma = 4,83\%$, $X = 61,37\%$, $\pm\sigma = 3,02\%$ и $X = 64,3\%$, $\pm\sigma = 1,73\%$). Наибольшее время нахождения на дальней дистанции зафиксировано у боксеров-игровиков и универсалов ($X = 72,25\%$, $\pm\sigma = 4,83\%$, $X = 73,6\%$, $\pm\sigma = 1,73\%$). Статистически достоверная разница показателей определена в таких парах боксеров, как нокаутеры-игровики ($p < 0,01$), нокаутеры-универсалы ($p < 0,05$), силовики-универсалы ($P < 0,05$).

Помимо боевой дистанции маркером характерного стиля является специфичность архитектоники ударных действий боксеров. Среднее количество ударов, реализуемых боксером за бой, по общей группе респондентов составило 162 ($\pm\sigma = 44$). Наибольшее количество ударов осуществляют боксеры темпового типа ($X = 190$ уд., $\pm\sigma = 13$), по данному показателю они значительно отличаются от нокаутеров, игровиков и силовиков ($p < 0,05$). Количество ударных действий является одним из факторов, определяющих плотность поединка. В этой связи наиболее интенсивный бой по количеству атакующих действий осуществляют боксеры темпового стиля, близки к ним по данному параметру универсалы ($X = 172,33$ уд., $\pm\sigma = 10,25$). Наименьшее количество ударных действий выявлено у нокаутеров ($X = 152,14$ уд., $\pm\sigma = 11,39$).

Наибольшее время отслеживанию расстояния до соперника путем использования ударов передней рукой уделяют боксеры-нокаутеры ($X = 64$ уд., $\pm\sigma = 7,91$). При этом статистическая разница по данному показателю выявлена только в сравниваемой паре нокаутер — силовик ($p < 0,05$). Силовикам свойственно реализовывать свои тактические замыслы путем силового агрессивного давления, при этом контролю дистанционных параметров они уделяют меньшую долю времени ($X = 42$ уд., $\pm\sigma = 9$).

Объем использования одиночных и серийных ударов в общей группе испытуемых в среднем соответственно составил 43,65%, при $\pm\sigma = 15,38\%$ и 50,26%, при $\pm\sigma = 16,65$. Преобладание доли применения оди-

ночных ударов наблюдается среди боксеров-игровиков ($X = 55,86\%$, $\pm\sigma = 11,94\%$) и боксеров-нокаутеров ($X = 55,99\%$, $\pm\sigma = 11,94$), наименьшее количество данных приемов выявлено в группе темповиков ($X = 35,80\%$, $\pm\sigma = 5,36\%$). Достоверные различия опделены в паре игровики-темповики ($p < 0,05$).

По количеству серийных ударов ведущие позиции занимают темповики ($X = 64,20\%$, $\pm\sigma = 5,36$). Серийность проводимых приемов способствует увеличению плотности ведения атакующих действий, что по сути является характерной особенностью манеры темповика. В меньшей степени к серийным атакам прибегают нокаутеры ($X = 44,14\%$, $\pm\sigma = 11,94$) и универсалы ($X = 45,01\%$, $\pm\sigma = 9,26\%$).

При изучении применения различных видов ударных действий было выявлено, что спортсмены больше используют прямые удары ($X = 45,6\%$, $\pm\sigma = 14,95\%$) и в меньшем количестве — боковые ($X = 26,17\%$, $\pm\sigma = 9,12\%$) и удары снизу ($X = 22,64\%$, $\pm\sigma = 10,91\%$).

Применение прямых ударов в большом объеме превалирует в атакующих действиях силовиков ($X = 62,38\%$, $\pm\sigma = 8,04$) и в меньшем объеме — у универсалов ($X = 36,5\%$, $\pm\sigma = 6,6$). При этом объем прямых ударных действий силовиков значительно отличается от боксеров-игровиков ($p < 0,05$) и универсалов ($p < 0,05$). Универсалы лидируют по использованию боковых ударов ($X = 34,27\%$, $\pm\sigma = 6,62$). Однако статистически достоверных различий по количеству выполнения боковых ударов между различными группами боксеров не выявлены ($p > 0,05$). Различия прослеживаются в ударных действиях снизу, в таких сравниваемых парах, как нокаутер-игровик ($p < 0,05$), нокаутер-темповик ($p < 0,05$), игровик-силовик ($p < 0,05$), игровик-универсал ($p < 0,05$), темповик-силовик ($p < 0,05$). При этом удары снизу чаще используют универсалы ($X = 29,22\%$, $\pm\sigma = 11,32$) и темповики ($X = 28,54\%$, $\pm\sigma = 9,67$).

Анализ применения защитных приемов показал, что боксеры используют защиту руками в среднем 45,3% от общего объема защитных действий, остальная доля приходится на защитные приемы туловищем ($X = 15,03$, $\pm\sigma = 6,69\%$) и защиту передвижением ($X = 33,72\%$, $\pm\sigma = 14,58\%$). При рассмотрении рисунка защиты боксеров в зависимости от индивидуальной манеры ведения боя выявлены статистические различия по использованию «ручных» приемов между игровиками и темповиками ($p < 0,05$), темповиками и силовиками ($p < 0,05$), игровиками и силовиками ($p < 0,05$). Боксеры-силовики больше используют защиту в виде подставок, отбивов, накладок. Наиболее эффективным и в то же время сложным по технике выполнения является защита туловищем, так как данный вид защиты, с одной стороны, оставляет свободными для нанесения атакующих приемов руки боксера, а с другой — требует одновременного проявления высокой координации движений, силы и концентрации внимания. По данному виду защитных действий статистических различий между группами боксеров не выявлено. Использование защит передвижением ярче всех выражено у боксера темпового стиля и игрового стиля, и этим они особенно отличаются от силовиков и универсалов ($p < 0,05$).

Таким образом, анализ боевых действий боксеров показал, что в ряде случаев можно констатировать наличие достоверных отличий у боксеров определенного стиля от общей совокупности протестированных в данном исследовании спортсменов.

Исследования боевых стилей ведутся в разных направлениях, и в частности в направлении поиска наиболее эффективного стиля, гарантирующего

победу в боксерском поединке. В научно-методической литературе высказывается мнение о том, что наиболее эффективными стилями являются стили темповиков и игровиков, так как именно данные стили чаще встречаются среди призеров и победителей. Однако сравнительный анализ коэффициентов эффективности защитных (КЭЗ) и атакующих (КЭА) действий боксеров, задействованных в данном исследовании, не показал статистически достоверных различий. Отличие выявлено лишь в одном случае при сравнении боксеров-силовиков с представителями других стилей по коэффициенту эффективности защиты. Отсутствие статистически достоверной разницы между коэффициентами эффективности боевых действий боксеров позволяет предположить, что среди спортсменов различных стилей могут быть как высоко успешные, так и недостаточно результативные.

После сравнения диагностируемых показателей был проведен корреляционный анализ для определения связей между специфическими проявлениями спортивных стилей и коэффициентами боевых действий.

При вычислении коэффициента корреляции между временем нахождения на определенной дистанции боя и эффективностью боевых действия было выявлено отсутствие сильных связей. Большинство полученных значений находится в диапазоне модулей 0–0,1 (связь отсутствует) и 0,1–0,4 (связь слабая). Умеренные связи по изучаемым показателям наблюдаются в группах темповиков, силовиков и универсалов.

Значительные (очень высокие) связи выявлены в группе нокаутеров между общим количеством ударов и КЭА ($r = 0,92$), а также в группе силовиков между количеством прямых ударов и КЭЗ ($r = -0,95$). Высокие связи наблюдаются в группе нокаутеров между количеством ударов передней рукой и КЭА ($r = 0,74$), КЭЗ ($r = 0,80$), в группе силовиков между боковыми ударами и КЭЗ. По-видимому, эффективность манеры нокаутера связана с количеством ударов передней рукой, которые боксеры используют для контроля дистанции. Возможно, что постоянное отслеживание дистанции позволяет спортсмену изучать характер действий противника и определить момент для нанесения характерного для данного стиля нокаутирующего удара. В группе силовиков наблюдается снижение КЭЗ при использовании большой доли прямых ударов и улучшение КЭЗ при нанесении боковых ударов. Технично-тактическая манера силовиков характеризуется попытками силового давления, при этом чаще всего используются наиболее простые по технике и координации приемы — прямые удары. При этом чрезмерное увеличение доли прямых ударов связано с демонстрацией неэффективной защиты. Боковые удары в меньшей степени подчинены зрительному контролю соперника, так как траектория их проведения может выходить за диапазон видения, в связи с чем данные приемы иногда могут восприниматься партнером по спаррингу как неожиданные, что позволяет силовикам более продуктивно осуществлять защитные действия. У нокаутеров, наоборот, увеличение доли боковых ударов повышает КЭА. Возможно, данная связь также может быть объяснена технико-тактической специфичностью данного вида ударов, только в случае силовой манеры они могут свидетельствовать о наличии условий для осуществления эффективной защиты, а при нокаутирующем стиле — о наличии условий для совершения определяющего удара — нокаута.

При оценке корреляционных связей между защитными действиями и коэффициентом эффективности

боевых действий выявлено наличие тесных взаимосвязей в группе нокаутеров, силовиков и универсалов по параметру использования «ручной» защиты. При этом доля применения приемов защит руками у нокаутеров связана как с коэффициентом эффективности атаки ($r = 0,88$), так и с коэффициентом эффективности защиты ($r = 0,72$); у универсалов — с коэффициентом эффективности защиты ($r = 0,88$); у силовиков с коэффициентом эффективности атаки корреляция — отрицательная ($r = -0,76$), с коэффициентом эффективности защиты — положительная ($r = 0,72$). Полярность корреляционных связей в группе силовиков может быть объяснена специфичностью их боевой манеры. Силовики стараются достигать победных действий за счет жесткой «ручной атаки», поэтому частое переключение на оборону руками в какой-то мере ограничивает возможность реализации их стратегического и тактического замысла.

По показателю доли использования защит туловищем выявлена положительная связь в группе универсалов ($r = 0,71$) и игровиков с коэффициентом эффективности атаки и в группе темповиков ($r = 0,89$) и игровиков ($r = 0,74$) с коэффициентом защиты. По применению доли защит передвиганием выявлены связи в группе темповиков как с КЭА ($r = 0,72$), так и с КЭЗ ($r = 0,75$) и в группе игровиков с КЭЗ ($r = 0,73$).

Таким образом, можно предположить, что дистанционные характеристики боя и количественные параметры боевых и защитных действий мало связаны с показателями соревновательной эффективности, по всей вероятности, данные показатели отражают специфику стиля, но не результативность боксерского поединка.

Результаты количественного подхода к изучению действий боксеров, совершаемых при спаррингах, показали, что определенная форма стиля не является однозначным гарантом победы в поединке. В научно-методической литературе приводятся данные, согласно которым определенные стили в своей сущности имеют больше предпосылок для реализации победных действий. Однако утверждение о том, что спортсмены с другой формой стиля не могут достичь победы, на наш взгляд, является неправомерным. Можно предположить, что количественные характеристики манеры ведения боя налагают определенные границы на вариации двигательных действий, что в итоге и отражается в доле количества спортсменов-победителей с определенным стилем. В связи с чем вероятность победы спортсменов, отличающихся «редким» среди призеров стилем, меньше, однако это не говорит о том, что она полностью исключена. Одним из путей активизации резервных возможностей индивидуальных стилей может стать изучение качественных характеристик различных манер ведения поединка. В этой связи целесообразно изучить качества проявления совершения боевых действий, т. е. исследовать проявление физических способностей, таких как сила, скорость, выносливость и т. д. при реализации ударных действий.

Сравнительный анализ выраженности специальных физических способностей показывает наличие редких случаев статистических различий между группами боксеров, отличающихся стилем ведения боевого поединка.

Для изучения связи между качественными параметрами стиля ведения поединка и эффективностью боевых действий мы провели корреляционный анализ между показателями выраженности специальных качеств спортивной подготовленности боксеров и показателями КЭА и КЭЗ.

Анализ результатов показал наличие достоверных связей между КЭА и развитием таких специальных физических качеств как быстрота, скоростно-силовые качества и координация ударных движений. Боксеры с высоким КЭА демонстрируют более высокие показатели выполнения тестовых заданий на скорость, скоростно-силовую подготовленность и на определение дифференцирования силы удара.

После изучения стилей ведения боксерского поединка мы провели сопоставление на наличие соответствия между параметрами формы и содержания стиля боксерского поединка. Проведенный анализ соотношения типичных ударных действий с уровнем развития специальных физических качеств не выявил тенденций частого соответствия. То есть данное исследование позволило определить несовпадение формы и содержания стиля ведения боксерского поединка: в ряде случаев спортсмены не демонстрируют должного проявления специальных физических качеств в свойственных для их стиля ударных действиях.

В заключение следует отметить, что индивидуально-типовой стиль ведения боксерского поединка характеризуется определенной формой, рисунок которой складывается из дистанционных характеристик ведения поединка, объема использования определенных ударных и защитных действий. Любой стиль может быть как результативным, так и безрезультатным. Эффективность стиля в большей степени обусловлена не формой, а содержанием, поэтому боевые действия, к которым чаще всего прибегает спортсмен, должны быть подкреплены высоким развитием специальных физических качеств. Однако исследование спортивной практики позволило выявить тот факт, что специфичные для спортсмена ударные действия не всегда характеризуются должной силой, быстротой, координацией и пр. В связи с чем изменение стру-

ктуры средств тренировочной деятельности боксеров путем включения упражнений, обеспечивающих процесс развития и высокого проявления физических качеств именно в технике типичных приемов, может являться перспективным способом усовершенствования индивидуальной манеры ведения боксерского поединка.

Библиографический список

1. Градополов, К. В. Планирование тренировки в боксе / К. В. Градополов / Бокс : учебное пособие. — М. : ФиС, 1963. — С. 29 — 37.
2. Джероян, Г. О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г. О. Джероян, Н. А. Худадов. — М. : ФиС, 1971. — 148 с.
3. Филимонов, В. И. Техничко-тактические особенности боксеров — участников Олимпийских игр / В. И. Филимонов, В. Я. Русанов // Бокс : Ежегодник. — М. : ФиС, 1982. — С. 51 — 53.
4. Джероян Г. О. Тенденции развития тактики современного бокса / Г. О. Джероян, Е. В. Калмыков, Н. А. Худадов // Бокс : Ежегодник. — М. : ФиС, 1980. — С. 49 — 52.
5. Кочур, А. Г. Индивидуализация методов тактической подготовки боксеров высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Г. Кочур. — Киев, 1987. — С. 22.
6. Денискин, В. В. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных боксеров на предсоревновательном этапе : дис. ... канд. пед. наук / В. В. Денискин. — Красноярск, 2002. — С. 58 — 67.
7. Советский энциклопедический словарь / Под ред. А. М. Прохорова. — М. : Советская энциклопедия, 1985. — С. 1417.

ТИЩЕНКО Алексей Викторович, аспирант кафедры «Бокс, фехтование и единоборства».
Адрес для переписки: e-mail: Jacinboks@fendoks.ru

Статья поступила в редакцию 09.06.2011 г.

© А. В. Тищенко

УДК 796.011

Т. В. ВАСИЛИСТОВА
А. Ю. ГРИГОРЬЕВ

Сибирский государственный
технологический
университет, г. Красноярск

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОК ВУЗА, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНЫХ РЕГИОНОВ

Особое значение приобретает укрепление и поддержание физического здоровья и формирования здорового образа жизни студенток вуза, проживающих и обучающихся в условиях северных регионов. Разработка программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза, проживающих в северных регионах, явилось целью данного исследования.

Ключевые слова: физическое воспитание студенток вуза, климатогеографические особенности северных регионов, программно-методическое обеспечение, фитнес, педагогическая модель.

Одной из приоритетных задач государственной политики в нашей стране является оздоровление населения и прежде всего средствами физической культуры и спорта. В «Концепции охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2015 г.», а

также в выступлении президента В. В. Путина на заседании Государственного совета «О стратегии развития Российской Федерации до 2020 г.» (08.02.2008 г., г. Москва) говорится об усилении комплексных мер: политического, экономического, социального, куль-

турного, научного, медицинского, санитарно-эпидемиологического характера, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья каждого человека, поддержание его активной долголетней жизни, предоставление ему медицинской помощи в случае утраты здоровья [1]. Здоровье нации — это здоровье каждого человека, каждой семьи и всего населения в целом. И в основе всего этого находится женщина, которая выполняет важную репродуктивную и социальную функцию. Состояние здоровья женского населения, их образ жизни является первостепенным государственным вопросом, который отражен в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2006 г.), где говорится: «О создании условий для широкого использования средств физической культуры и спорта в целях укрепления здоровья женщин и девушек, организаций для них физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, с учетом специфики их деятельности». Особое значение приобретает укрепление и поддержание здоровья и формирование здорового образа жизни студенток в процессе обучения в вузе. Этот период времени характерен тем, что обучение в вузе требует больших физических и психологических затрат у студенток, в результате которых снижаются показатели здоровья, и это все в целом отрицательно сказывается в дальнейшем на репродуктивных функциях будущих мам. Корректная и системная организация физического воспитания студенток и здорового образа жизни в период учебной деятельности позволяет замедлить регресс физического состояния и репродуктивных функций девушек. Особое значение приобретает физическое воспитание студенток, проживающих и обучающихся в условиях северных регионов. Неблагоприятные климатогеографические особенности северных регионов (продолжительная зима, недостаток солнечных лучей, резкие перепады температуры воздуха, атмосферного давления, силы ветра, гипокинезия, гиподинамия и т.д.) оказывают дополнительное негативное влияние на состояние здоровья студенток, которые проживают в данном регионе. Все это требует комплексного воздействия на укрепление и поддержание физического здоровья студенток, проживающих в условиях северных регионов. Всем этим требованиям отвечает современная оздоровительно-профилактическая система физических упражнений «фитнес». В связи с этим возникает потребность в разработке программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза, проживающих в неблагоприятных северных регионах страны с учетом специфики и требований к женскому организму и условий жизнедеятельности [2, 3].

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, социологический опрос и анализ отношения респондентов к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, педагогические наблюдения, методы оценки и контроля сердечно-сосудистой системы, педагогический эксперимент, антропометрические и функциональные методы измерений, методы контроля и оценки двигательной подготовленности студенток, косвенный контроль иммунной системы, математико-статистический анализ результатов педагогического эксперимента.

Организация и этапы исследования. В проведении педагогического эксперимента участвовали студентки 1 — 2-х курсов филиала ГОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет» в г. Лесосибирске в количестве 70 человек (35 человек —

экспериментальная и 35 человек — контрольная группа). Перед началом эксперимента все студентки прошли предварительный медицинский осмотр, где было выявлено общее состояние здоровья занимающихся. Педагогический эксперимент проводился с 2005 г. по 2010 г. в три этапа.

Первый этап исследования (2006 — 2007 гг.): осуществлялся обзор и анализ педагогической, медицинской и другой научно-методической литературы, связанной с тематикой исследования; разрабатывался и формировался методологический аппарат исследования, отбирались и группировались методы изучения и решения поставленных задач педагогического эксперимента.

Второй этап исследования (2007 — 2009 гг.): проводился педагогический эксперимент по реализации теоретических положений вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов. В процессе педагогического эксперимента корректировались содержание, средства, методы и формы оздоровительно-профилактических занятий со студентками на основе применения системы физических упражнений «фитнес»; осуществлялся оперативный, текущий и этапный контроль общего состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся с последующей его коррекцией и др.

Третий этап исследования (2009 — 2010 гг.): проводился системный анализ и обобщение фактологического материала, собранного по результатам педагогического эксперимента; формировались основные выводы и практические рекомендации, осуществлялось литературное оформление работы в форме диссертации.

Для разработки содержания вариативной части программно-методического обеспечения оздоровительных занятий фитнесом студенток, а также на основе учета климатогеографических особенностей проживания в неблагоприятных условиях для жизнедеятельности в северных регионах использовались следующие педагогические принципы: доступность, программно-целевой, индивидуальный, биоритмический, принцип учета половых различий, принцип «не навреди», учет возрастных изменений, принцип биологической целесообразности, принцип красоты и эстетической гармонии, гармонизации системы ценностных ориентаций человека, принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека и принцип интеграции.

В содержание вариативной части оздоровительно-профилактической программы занятий фитнесом вошли следующие теоретико-практические разделы: силовой и аэробный тренинг, стрейчинг, здоровое питание, индивидуальные и самостоятельные занятия оздоровительным фитнесом, контроль и самоконтроль состояния здоровья (табл. 1).

Занятия проводились два раза в неделю по два часа. Методическая последовательность повышения интенсивности и сложности выполнения комплексов физических упражнений была следующей: первые две недели выполнялась стандартная нагрузка, разучивались простейшие танцевальные движения и упражнения из танцевальной аэробики, последующие две недели увеличивалась продолжительность основной части занятий на 10 — 15 минут, увеличивалось количество повторений разных «блоков» упражнений. Далее в течение четырех недель увеличивалось по времени и интенсивности выполнение упражнений, где у студенток частота сердечных сокращений поднималась и поддерживалась на уровне 60 — 75 % (120 — 140 уд./мин)

от максимально допустимых возможностей организма. В первые три месяца занятий необходимо выполнять движения под музыкальное сопровождение с частотой 110 – 120 ударов в минуту и в последующие месяцы можно двигаться с частотой 120 – 140 ударов в минуту. В процессе занятий со студентками запрещалось выполнение следующих упражнений: резкие наклоны головы назад; наклоны туловища назад из любых положений и круговые движения; поднятие туловища из положения лежа на спине в сед или упор сидя; махи прямыми ногами вперед и назад выше угла 90°, поднятие прямых ног из положения лежа на спине, круговые движения коленями в положении стоя или приседе; активные поднимания, круги и сгибания (разгибания) рук с максимальной амплитудой и скоростью; элементы акробатики (мост, стойка на лопатках и др.); сидеть в позе «барьериста». Уже с 19 лет у женщин начинается активное снижение силовых показателей [4].

Студенткам силовые тренировки необходимы из-за высокого уровня женского гормона эстрогена и низкого уровня мужского гормона тестостерона. Поэтому формирование мышечной массы у них происходит медленнее. Занятия, направленные на развитие силовых способностей, необходимо проводить со студентками один раз в неделю, на которых надо применять следующие упражнения с различными отягощениями: приседания, жим лёжа и сидя; работа с гантелями весом 1 – 3 кг; повышение силовых показателей отдельных групп мышц на локальных и комплексных тренажерах. Особое значение имеет в поддержании здоровья студенток, укреплении опорно-двигательного аппарата гимнастика «стретчинг». Стретчинг – это комплекс статических упражнений для развития гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц, в основе которого лежат древние системы оздоровительных гимнастик Индии и Китая. Гибкость как качество, характеризующееся степенью подвижности в суставах, начинает регрессировать уже с первых лет жизни. Уровень развития гибкости зависит от эластичности мышц и связочного аппарата, которые необходимо ежедневно прорабатывать и тренировать не менее одного – двух часов. Максимальная амплитуда движений определяется и функциональным состоянием центральной нервной системой [4]. Физиологической основой упражнений стретчинга (тянуть) является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение двигательных волокон и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, обеспечивается высокий жизненный тонус, увеличивается эластичность апоневрозов, сухожилий и прилегающих связок. В своих занятиях оздоровительным фитнесом со студентками мы используем в заключительной части в течение 10 – 15 минут комплексы упражнений на гибкость из гимнастики стретчинг. Для того чтобы поддерживать все жизненно важные функции, наш организм постоянно расходует энергию. Восполнение энергии в организме человека осуществляется через рациональное питание, которое является составной частью здорового образа жизни. Рациональное питание студенток, проживающих в северных регионах, базируется на следующих принципах: во-первых, его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма; во-вторых, соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма; в-третьих, максимальное разнообразие питания; четвертый принцип: соблюдение режима питания (регулярность, кратность и чере-

Таблица 1

Содержание вариативной части программно-методического обеспечения занятий фитнесом студенток, проживающих в северных регионах, и его распределение в годичном цикле, часах (по 4 часа в неделю)

Содержание программного материала	Всего часов	Годичный цикл								
		Осень			Зима			Весна		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1 Теоретический материал	9	1	-	1	1	-	1	1	-	1
2 Силовой тренинг	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3 Аэробный тренинг	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4 Стретчинг	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего за учебный год:	60	7	6	7	7	6	7	7	6	7

дование приёмов пищи). Контроль состояния здоровья студенток осуществлялся следующий: оперативный (на одном занятии); текущий (в течение месяца); этапный (за полугодие) и итоговый (за год). Критериями контроля состояния здоровья студенток на одном занятии (оперативный) являются: частота сердечных сокращений, самочувствие и артериальное давление; в течение месяца (текущий): вес тела, артериальное давление, желание заниматься, активность; за полугодие (этапный): вес тела, частота сердечных сокращений, артериальное давление, поднятие туловища за одну минуту из положения лежа на спине, прыжок в длину с места; за год (итоговый): рост и вес тела; АД, ЧСС, ОГК, косвенная оценка иммунной системы организма, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Также была разработана структура и содержание педагогической модели реализации вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток, проживающих в северных регионах, на основе занятий фитнесом (рис. 1).

По результатам внедрения вариативной части программно-методического обеспечения студенток, проживающих в северных регионах, на основе занятий фитнесом был проведён теоретический и математико-статистический анализ по следующим блокам критериев: физическая подготовленность, физическое развитие, функциональная подготовленность, косвенная оценка состояния иммунной системы и субъективный анализ состояния здоровья студенток.

Физическая подготовленность: анализ силовых показателей плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) показал, что данные результаты у студенток за два года занятий (с 1 по 2 курс) фитнесом повысились на 41,6 % ($p < 0,05$); силовые показатели брюшного пресса (поднятие туловища из положения лежа на спине) стали выше на 39,4 % ($p < 0,05$); скоростно-силовые показатели ног (прыжок в длину с места) повысились на 14,6 % ($p < 0,05$); быстрота движений (бег на месте за 10 секунд) повысилась на 8 % ($p < 0,05$); общая выносливость (шестиминутный бег) повысилась на 33,9 % ($p < 0,05$).

Физическое развитие: жизненная ёмкость легких увеличилась на 4,5 % ($p < 0,05$); динамометрия кистей рук увеличилась на 14,2 % ($p < 0,05$); вес тела снизился на 4,1 % ($p < 0,05$).

Функциональная подготовленность: частота сердечных сокращений в покое сидя снизилась на 2,6 %



Рис. 1. Структура педагогической модели физического воспитания студенток, проживающих в условиях северных регионов, на основе занятий фитнесом

($p < 0,05$); артериальное давление снизилось на 5,7 % ($p < 0,05$).

Косвенная оценка состояния иммунной системы: частота заболеваний ОРЗ за два года снизилась у студенток на 25 % ($p < 0,001$).

В целом студентки экспериментальной группы после двух лет занятий фитнесом стали чувствовать себя более спокойными, уверенными, жизнерадостными; появилось ощущение комфортного состояния здоровья, снизилась утомляемость в учебной деятельности, стало больше положительных эмоций и времени для различных новых увлечений.

В то же время у студенток контрольной группы, занимающихся по федеральной программе, по окончании второго курса наблюдается регресс по всем вышеуказанным показателям. Таким образом, анализ результатов показал высокую эффективность организационно-педагогических условий занятий оздоровительным фитнесом студенток, проживающих в северных регионах, что позволяет рекомендовать данную адаптированную педагогическую оздоровительную систему для других регионов страны.

На основании теоретических и практических результатов проведенного педагогического эксперимента были сделаны следующие теоретико-практические выводы:

1. Разработано программно-методическое обеспечение физического воспитания студенток в вузе, проживающих в северных регионах, на основе занятий фитнесом предусматривающие реализацию следующих организационно-методических компонентов: целевая установка, задачи поэтапного решения поставленной цели, программно-методический материал, педагогическая модель физического воспитания студенток, методика контроля и коррекции состояния

здоровья студенток, на основе индивидуального дневника здоровья, лечебно-профилактические мероприятия, комплексы динамических упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях, смотры-конкурсы здоровья, красоты и двигательной культуры.

2. Сконструирована педагогическая модель реализации вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток на основе занятий фитнесом, включающая следующие поэтапные блоки: сентябрь (агитационно-пропагандистский) – привлечение студенток к занятиям здоровым образом жизни; сентябрь-октябрь (медико-диагностический) – обследуется общее состояние здоровья студенток и на основании этого идет их распределение по группам для занятий фитнесом: октябрь-май (оздоровительно-укрепляющий), в этот период студентки занимаются в учебных группах, оздоравливают и укрепляют свой организм; октябрь, январь и апрель (контрольно-коррекционный), в этот период оценивается состояние здоровья студенток и на основании этого корректируется дальнейший программно-методический материал (индивидуально-самостоятельный), где в летнее время студентки самостоятельно, согласно своей индивидуальной программе на летних каникулах поддерживают своё физическое состояние.

3. Результаты проведенной опытно-экспериментальной работы показали следующее: силовые показатели плечевого пояса у студенток экспериментальной группы после двух лет занятий фитнесом повысились на 41,6 % ($p < 0,05$); показатели брюшного пресса повысились на 39,4 % ($p < 0,05$); скоростно-силовые показатели ног улучшились на 14,6 % ($p < 0,05$); быстрота движений повысилась на 8 % ($p < 0,05$), общая выносливость улучшилась на 33,9 % ($p < 0,05$). В целом физическая подготовленность у студенток экспериментальной группы

за два года занятий фитнесом повысилась на 14 % ($p < 0,05$). В результате системных занятий гимнастической стретчинг у студенток экспериментальной группы ЖЕЛ повысилась на 2,5 % ($p < 0,05$), показатели динамометрии кистей рук увеличились на 14,2 % ($p < 0,05$); также студентки построили, снизили массу тела на 2 % ($p < 0,05$). Физическое развитие улучшилось у студенток на 6,8 % ($p < 0,05$), частота заболеваний ОРЗ за год снизилась на 25 % ($p < 0,05$). Положительная динамика результатов проведенной опытно-экспериментальной работы показала высокую практическую эффективность и социальную значимость организационно-педагогических условий занятий фитнесом студенток, проживающих в северных регионах. Результаты работы можно широко использовать в отрасли, а также в лекционных материалах для студентов физкультурных вузов.

Библиографический список

1. Бондаренко, Е. В. Физическое воспитание студенток на основе использования системы упражнений Bodyballe t: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Бондаренко. — Красноярск, 2006. — 24 с.

2. Скворцова, С. О. Формирование компетентности студентов в профилактике компьютерного синдрома в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. канд. пед. наук / С. О. Скворцова. — Москва, 2010. — 24 с.

3. Стручков, В. И. Гармонизация физического воспитания студентов в вузе: теория и практика: монография / В. И. Стручков, В. В. Пономарев. — Красноярск: СибГТУ, 2010. — 140 с.

4. Шавырина, С. В. Организационно-педагогические условия реализации индивидуально-типологического подхода в физическом воспитании студенток вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. В. Шавырина. — Тула, 2010. — 21 с.

ВАСИЛИСТОВА Татьяна Викторовна, аспирантка кафедры физической культуры и валеологии.

ГРИГОРЬЕВ Александр Юрьевич, аспирант кафедры физической культуры и валеологии.

Адрес для переписки: e-mail: nina.arnst@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.03.2011 г.

© Т. В. Василистова, А. Ю. Григорьев

Книжная полка

Ингерлейб, М. Б. Анатомия физических упражнений: справочное пособие / М. Б. Ингерлейб. — М.: Феникс, 2010. — 187 с. — ISBN 978-5-222-17416-6.

В этом уникальном, не имеющем аналогов пособии, физические упражнения разной направленности (начиная от разминок и растяжек и заканчивая силовыми нагрузками на разные виды мышц) рассматриваются с точки зрения анатомического строения и функционирования человеческого тела. Здесь вы найдете сведения из области анатомии и физиологии, которые помогут понять и правильно освоить технику выполнения упражнений любой степени тяжести. Особое внимание уделено лечебному воздействию упражнений при различных заболеваниях и дисфункциях систем организма. Используя предельно наглядную информацию, изложенную в данном пособии, вы не только узнаете об основах мускульной нагрузки при физических упражнениях, но и обо всех вовлеченных в данное упражнение мышцах и органах! Недаром говорят: «Движение — это жизнь. Движение — это здоровье». Главное — правильно двигаться! Ведь многие из известных упражнений при их должном выполнении имеют выраженный лечебный эффект. Вы также почерпнете уникальную информацию о том, какие именно болезни лечит данное упражнение, а при каких состояниях его следует с осторожностью включать в тренировочную программу. Пособие поможет начинающим тренировки определиться с выбором упражнений, учитывая индивидуальные особенности своего организма, практикующим — улучшить качество своих занятий и избежать множества ошибок, излечить уже имеющиеся заболевания или грамотно проводить профилактику болезней, к которым у вас имеется предрасположенность. Книга также станет незаменимым справочным пособием для инструкторов и тренеров, специалистов по физической реабилитации и лечебной гимнастике.

Гришина, Ю. И. Основы силовой подготовки: учебное пособие / Ю. И. Гришина. — СПб.: СПбГИ (ТУ), 2011. — 312 с. — ISBN 978-5-222-17583-5.

В данном пособии изложены основы теории силовой тренировки, принципы и правила построения тренировочного занятия, представлены основные упражнения с отягощениями и типовые программы тренировок, чтобы каждый занимающийся, в т. ч. начинающий, мог использовать их грамотно или составить программу самостоятельно в соответствии со своими возможностями. Учебное пособие предназначено для студентов и для всех, кто хочет самостоятельно заниматься атлетической гимнастикой с целью укрепления здоровья, нормализации веса, развития силы и формирования красивых форм тела.

Бранд, Рольф. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития / Рольф Бранд. — М.: Фаир, 2009. — 320 с. — ISBN 978-5-8183-1514-0.

Айкидо: учение и техника гармоничного развития. Айкидо представляет собой синтез традиционных боевых искусств будо (путь воина) и является законченной действенной системой самозащиты как от безоружного, так и от вооруженного противника. Золотое правило айкидо «убереги себя от ударов и удержи противника от их нанесений» ни в коей мере не нарушает извечной гармонии и равновесия сил в природе и в человеке.