

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.082.1

В. А. БОБРОВСКИЙ
В. А. КРЕСТЬЯНИНОВ

Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск
Омская академия МВД России

РЕАЛИЗАЦИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье представлены результаты исследования тактической подготовленности у дзюдоистов высокой квалификации. Показана реализация тактической подготовленности в структуре соревновательной деятельности дзюдоистов. Проведен сравнительный анализ двух групп дзюдоистов: мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта. Показано влияние спортивной квалификации и соревновательного стажа на тактическую подготовленность и соревновательную деятельность.

Ключевые слова: тактика, тактическая подготовленность, дзюдоисты, соревновательная деятельность.

Актуальность. Тактическое мастерство — решающий фактор успешности соревновательной деятельности дзюдоиста. Тактически грамотный спортсмен умело распределяет в соревновании свои силы, вовремя реализует свое превосходство, сводит к минимуму преимущество соперника. Как свидетельствуют наблюдения за выступлением российских дзюдоистов [1], отечественные спортсмены значи-

тельно уступают в тактическом мастерстве зарубежным. Видимо, тактической подготовке не уделяется должного внимания со стороны исследователей этой проблемы. В результате тренерам нечего предложить нового при подготовке дзюдоистов.

Становление тактического мастерства дзюдоистов осуществляется в процессе тактической подготовки. При этом тактическая деятельность в спор-

тивных единоборствах занимает ведущее место в структуре подготовки высококвалифицированных дзюдоистов [2, 3, 4, 5 и др.].

В спортивной борьбе предлагаются технологии совершенствования формирования тактической подготовки спортсменов. Так, Ю. А. Шахмурадов [6] предлагает систему методических приемов, направленных на индивидуальное совершенствование тактики ведения поединка, включающую три направления: устранение пробелов в подготовленности борца и обучение решению всех возникающих в поединке задач; индивидуализация технико-тактической подготовки борца строится на базе его умения решать все задачи, возникающие в поединке; формирование различных алгоритмов поведения борца в поединке.

Широкое распространение в дзюдо получила индивидуализация тактической подготовки, предполагающая учет склонностей спортсмена к той или иной стратегии действий [6, 7, 8 и др.]. В исследовании Н. П. Хохлова [8] показан достаточно большой разброс по тенденции показателя тактики и по активности борца в процессе схватки. У одних борцов выражена тенденция повышения активности к концу схватки. У других дзюдоистов отмечается тенденция снижения активности к концу схватки: на первой минуте активность высокая, на последней — низкая.

По направленности действий, определяющих тактическое поведение борца в схватке, различают следующие виды тактики: оборонительная тактика, характеризующаяся сосредоточением внимания борца на защите; наступательная тактика, характеризующаяся высокой активностью борца с целью овладения ситуацией, и направлена на изматывание соперника; контратакующая тактика, заключающаяся в построении тактики поединка на встречных и ответных контратаках, используя для этой цели благоприятные моменты. Тот или иной спортсмен выбирает наиболее предпочтительную для него тактику при борьбе с тем или иным соперником.

За время участия в соревнованиях у дзюдоистов формируется и совершенствуется тактическая подготовленность, являющаяся составной частью общей подготовленности спортсмена. Насколько полно реализуется тактическая подготовленность в соревновательной деятельности дзюдоистов и от чего она зависит, является сегодня актуальной для теории и методики тренировки в дзюдо проблемой. Ее решение будет способствовать повышению результативности соревновательной деятельности дзюдоистов.

Таким образом, проведенное теоретическое исследование позволяет говорить об актуальности проблемы реализации тактической подготовленности в соревновательной деятельности дзюдоистов.

Гипотеза. Предполагается, что высококвалифицированные дзюдоисты, различающиеся уровнем тактической подготовленности и соревновательным опытом, будут различаться содержанием тактической деятельности в соревновательных поединках.

Цель исследования: исследовать степень реализации тактической подготовленности дзюдоистов высокой квалификации в соревновательной деятельности.

Задачи исследования: 1) выявить уровень тактической подготовленности дзюдоистов высокой квалификации; 2) выяснить влияние спортивной квалификации и соревновательного стажа на формирование тактической подготовленности и ее реализацию в соревновательной деятельности; 3) определить реализацию тактической подготовленности дзюдоистов в соревновательной деятельности.

Методика и организация исследования. В исследовании приняло участие 43 высококвалифицированных дзюдоиста г. Омска, разделенные на две группы: первая группа (16 чел.) мастера спорта; вторая группа (27 чел.) кандидаты в мастера спорта. Для выявления уровня тактической подготовленности дзюдоистов была использована методика А. В. Еганова [1]. Максимальная выраженность показателя по методике составляет 100 баллов. Для изучения содержания соревновательной деятельности дзюдоистов нами была разработана анкета.

Результаты исследования и обсуждение. Для решения первой задачи было опрошено 43 дзюдоиста высокой квалификации. При выявлении уровня тактической подготовленности получены следующие результаты, существенно различающиеся между первой и второй группами. В первой группе уровень тактической подготовленности составил 72,1 балла. Во второй группе уровень тактической подготовленности составил 53,2 балла ($P < 0,001$). Это свидетельствует о том, что уровень тактической подготовленности зависит от квалификации спортсмена и соревновательного стажа. Проведение однофакторного дисперсионного анализа с вычислением коэффициента Фишера подтвердило это положение. При выявлении влияния спортивной квалификации на тактическую подготовленность коэффициент Фишера составил $F = 5,5$ при $P < 0,05$. При выявлении влияния спортивного стажа на тактическую подготовленность коэффициент Фишера составил $F = 6,0$ при $P < 0,05$.

Анализируя структуру тактической подготовленности дзюдоистов первой группы (мастера спорта), отметим следующее (табл. 1). Почти все спортсмены используют вероятностную тактику (частично запланированную и относительно стандартную). У большей части дзюдоистов высоко развиты умения навязывать свою излюбленную тактику ведения схватки. Уровень сформированности тактики ведения борьбы по отношению к соперникам оценивается как выше среднего. Сформированность умений изменять тактику ведения схватки в зависимости от ситуации у большей части дзюдоистов выше среднего. Уровень сформированности своей тактики дзюдоисты оценивают как выше среднего. Сформированность тактики подготовительных действий также выше среднего. Умения распределять атакующие действия в динамике схватки оцениваются высоко.

Анализируя структуру тактической подготовленности дзюдоистов второй группы (к. м. с.), отметим, что по всем показателям, характеризующим тактическую подготовленность, они имеют более низкие оценки (табл. 1). На этом сказывается их уровень спортивной квалификации и непродолжительный стаж участия в соревнованиях (в среднем 6 лет) по сравнению с дзюдоистами первой группы (10 лет и более).

Рассмотрим содержание соревновательной деятельности дзюдоистов.

Первая группа (мастера спорта)

При определении предпочтительности тактики, выяснилось, что дзюдоисты используют в борьбе с соперником наступательную, оборонительную, контратакующую тактику. Используются все варианты в зависимости от соперника и создавшейся ситуации. При этом все спортсмены считают, что выбор тактики зависит от соперника.

В процессе схватки тактическая подготовка, предполагающая выполнение преднамеренных опера-

Сравнительная оценка тактической подготовленности дзюдоистов

№	Показатели тактической подготовленности	Первая группа (м. с.) (n = 16)	Вторая группа (к. м. с.) (n = 27)
1	Предпочтительная тактика	Вероятностная, частично планируемая	Вероятностная, частично планируемая
2	Выраженность умения навязывать свою тактику (уровень)	Высокий	Средний
3	Выраженность оборонительной тактики (уровень)	Высокий	Средний
4	Сформированность тактики ведения схватки по отношению к соперникам (уровень)	Выше среднего	Средний
5	Выраженность умения варьировать тактику по ходу схватки (уровень)	Выше среднего	Средний
6	Сформированность своей тактики ведения схватки (уровень)	Выше среднего	Средний
7	Сформированность подготовительных действий (уровень)	Высокий	Средний
8	Выраженность умения распределять атакующие действия в схватке (уровень)	Высокий	Средний
9	Сформированность тактики ведения борьбы в зависимости от ситуации (уровень)	Высокий	Средний

ций, направленных на создание удобной ситуации для проведения приема, проводится всеми дзюдоистами.

При проведении бросков 70 % дзюдоистов проводят подготовительные действия, остальные — их не проводят.

Соотношение атаки и защиты у большей части дзюдоистов составляет 70 % атаки и 30 % защиты. Остальные предпочитают соотношение 50:50. Выбираемое соотношение атаки и защиты зависит от соперника, его тактики.

Анализ использования на соревнованиях тактических вариантов показал следующее: натиск (50 %), прессинг (30 %), выжидание — 20 %. Их использование зависит от тактики соперника.

Предпочтительного варианта ведения схватки у большей части дзюдоистов нет. Используются все варианты в зависимости от ситуации.

Распределение атакующих действий в динамике схватки имеет место у 50 % дзюдоистов, у остальных это бывает иногда.

В соревновательной борьбе 50 % дзюдоистов ведут тактику непрерывного наступления в первой половине схватки. Остальные дзюдоисты используют эту тактику в процессе всей схватки.

В спортивных единоборствах существенное место должны занимать процессы рефлексии, роль которых сводится к отражению в сознании спортсмена направление мышления соперника и его предстоящих действий. Постоянное проявление рефлексии в борьбе отметили 50 % дзюдоистов, остальные используют рефлексию иногда.

Анализ количественного состава коронных приемов дзюдоистов показал большой разброс: у одних дзюдоистов 1 — 2 коронных приема, у других 5 — 6.

Перед выполнением броска дзюдоисту необходимо сделать захват, в процессе которого расходуется энергия спортсмена. Среднее время выполнения захвата составляет 20 секунд. При этом время выполнения захвата зависит от соперника.

Использование маневрирования во время подготовки к приему проводится довольно часто и характерно для 50 % дзюдоистов. Остальные используют его не очень часто.

Вторая группа (кандидаты в мастера спорта)

Предпочтительного варианта тактики у большинства дзюдоистов не имеется (табл. 2). Используется немногими дзюдоистами наступательная и оборонительная тактика (по 23 % опрошенных). Большая часть дзюдоистов (59 %) утверждает, что выбор варианта тактики зависит от соперника. Остальные считают, что выбор тактики не всегда зависит от соперника.

Тактическую подготовку в схватке как выполнение преднамеренных действий, направленных на создание удобной ситуации, проводят лишь 23 %. Большая часть (67 %) не проводят этой подготовки. В этом есть существенное различие при сравнении с мастерами спорта.

Подготовительные действия перед проведением бросков проводит малая часть дзюдоистов (20 %), остальные дзюдоисты не проводят этих действий. У дзюдоистов-мастеров спорта наблюдается другая картина. Большая часть их уделяет внимание проведению подготовительных действий при проведении бросков.

Соотношение атаки и защиты 30:70 % и существенно отличается от мастеров спорта. Такое соотношение отмечается не всегда, оно зависит от соперника, на что указало 65 % опрошенных.

Используемые в процессе борьбы тактические варианты: натиск — 30 %; прессинг — 30 %; выжидание — 40 %. Использование их в поединке зависит от соперника.

Предпочитаемого варианта тактики, которого бы они придерживались в процессе схватки, у дзюдоистов не имеется. Некоторые используют тактику непрерывного наступления в первой половине схватки, некоторые используют тактику непрерывного наступления в середине схватки или во второй половине схватки.

Большинство дзюдоистов (67 %) не планируют распределение атакующих действий в динамике схватки. Видимо, этот тактический прием они еще не освоили.

Поскольку у дзюдоистов этой группы выявлен не высокий уровень развития рефлексивности, то и

Сравнительный анализ соревновательной деятельности дзюдоистов, %

№	Показатели деятельности	Первая группа (м. с.) (n = 16)	Вторая группа (к. м. с.) (n = 27)
1	Предпочитаемый вид тактики ведения поединка:		
	— наступательная	27	23
	— оборонительная		10
	— контратакующая	27	23
	— используются все виды	46	44
2	Зависимость выбора тактики от соперника:		
	— да, зависит	77	59*
	— не всегда зависит	23	41*
3	Тактическая подготовка как выполнение преднамеренных действий для проведения приема:		
	— проводится всегда	77	33*
	— иногда	23	67*
4	Подготовительные действия перед проведением бросков:		
	— выполняются всегда	54	20*
	— иногда	46	80*
5	Соотношение во времени атаки и защиты:		
	— 70% атаки : 30% защиты	70	35*
	— 50% атаки : 50% защиты	30	65*
	— 30% атаки : 70% защиты		
6	Использование (%) в борьбе следующих вариантов:		
	— натиск	54	30*
	— прессинг	23	30
	— выжидание	23	40
7	Планирование распределения атакующих действий:		
	— да	46	55
	— иногда	46	35
	— зависит от соперника	8	10
8	Предпочитаемый вариант схватки:		
	— волнообразный	33	46
	— равномерный	67	18*
	— повышение активности к концу схватки	—	18
	— понижение активности к концу схватки	—	18
9	Проявление рефлексии:		
	— постоянно	46	22*
	— иногда	54	78*
10	Количество коронных приемов (ед.)	4	2
11	Время выполнения захвата (с)	20	15
12	Маневрирование в борьбе:		
	— часто	46	26*
	— иногда	40	44
	— редко	14	30
	— не используется	—	—

Примечание: * — достоверность различий на уровне $P < 0,05$

использование ее в процессе борьбы отмечается лишь у лиц, имеющих высокий уровень ее развития — у 22 %.

Коронных приемов у дзюдоистов всего два. Прием маневрирования постоянно используют лишь 26 %. Редко — 30 %.

Заключение. Таким образом, проведенный сравнительный анализ тактической подготовленности и реализации тактической подготовленности в соревновательной деятельности дзюдоистов, позволил установить более высокие результаты у дзюдоистов-мастеров спорта, имеющих больший соревновательный стаж, чем кандидаты в мастера спорта.

Выдвинутая гипотеза подтвердилась в результате проведения исследования тактической подготовленности и ее реализации у дзюдоистов, различающихся уровнем тактической подготовленности и соревновательным стажем.

Показано влияние спортивного стажа и спортивной квалификации на сформированность тактической подготовленности и влияние тактической подго-

товленности на содержание соревновательной деятельности.

Представленные в статье результаты и выявленная тенденция представляют собой новые научные факты, использование которых будет полезным при тактико-технической подготовке дзюдоистов.

Библиографический список

1. Еганов, А. В. Тактика соревновательной деятельности в дзюдо : учеб. пособие / А. В. Еганов, Ю. А. Панарин. — Челябинск : УралГУФК, 2006. — 64 с.
2. Валеев, Р. Г. Повышение технико-тактического мастерства борцов на основе совершенствования композиционного стиля ведения поединков : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р. Г. Валеев. — СПб, 2007. — 23 с.
3. Гомбоев, Ч. Технология моделирования соревновательной деятельности борцов на этапе непосредственной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ч. Гомбоев. — Улан-Удэ, 2003. — 24 с.

4. Дзюдо : учебник для студентов физкультурных вузов / под ред. А. В. Еганова. — Челябинск : УралГУФК, 2008. — 350 с.

5. Левицкий, А. Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. Г. Левицкий. — СПб, 2003. — 50 с.

6. Шахмурадов, Ю. А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы) : дис. в виде научного доклада ... д-ра пед. наук / Ю. А. Шахмурадов. — М., 1999. — 60 с.

7. Сиротин, О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной тренировки дзюдоистов : дис. ... д-ра пед. наук / О. А. Сиротин. — М., 1996. — 315 с.

8. Хохлов, Н. П. Повышение эффективности подготовки дзюдоистов высокой квалификации на основе формирования

тактики ведения схватки : монография / Н. П. Хохлов. — Тюмень: ТЮИ, 2000. — 158 с.

БОБРОВСКИЙ Владислав Александрович, кандидат педагогических наук, доцент (Россия), доцент кафедры теории и методики борьбы и силовых видов спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

КРЕСТЬЯНИНОВ Виктор Александрович, преподаватель кафедры физической подготовки Омской академии МВД России.

Адрес для переписки: e-mail: krest-msmk@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.02.2011 г.

© В. А. Бобровский, В. А. Крестьянинов

УДК 796.011

**Л. Е. МЕДВЕДЕВА
С. А. ГРИГОРЬЕВА**

Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск

Кемеровский институт (филиал)
Российского государственного

торгово-экономического университета

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОК В ВОЗРАСТЕ 17—19 ЛЕТ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ЗДОРОВЬЯ (НА ПРИМЕРЕ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ)

В статье приведены результаты исследования базовых координационных способностей студенток в возрасте 17—19 лет, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, и студенток основной медицинской группы, относительно здоровых, обучающихся специальностям экономического профиля. Выявление уровней развития координационных способностей необходимо для разработки нормативных критериев и дифференцировочной шкалы оценивания профессионально значимых координационных способностей у студенток, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: координационные способности, студентки, специальности экономического профиля, специальная медицинская группа, основная медицинская группа, сердечно-сосудистые заболевания.

Актуальность. В настоящее время, в условиях перехода на уровневую систему образования в высших учебных заведениях, одним из ключевых требований подготовки бакалавров по направлению «экономика» (080100) является направленность учебного процесса на формирование у студентов профессиональных и общекультурных компетенций [1, 2].

Эффективность труда молодого специалиста экономического профиля, его закрепление на рабочем месте во многом зависят от уровня адаптации к профессиональной деятельности в процессе обучения [3], а высокая конкуренция на рынке труда требует наличия у бакалавров не только знаний, но и профессионально важных психофизических качеств и координационных способностей [4, 5, 6].

Физической культуре в вузе, при подготовке бакалавров экономического профиля, отведена важная роль по формированию общекультурных компе-

тенций, связанных с вопросами физической культуры личности, сохранения и укрепления здоровья, здорового образа жизни, физической подготовленности и работоспособности, профессионально-прикладной физической подготовки — воспитанию психофизических качеств и профессионально значимых двигательных способностей.

В научной литературе имеются сведения, что в вузах страны с каждым годом растёт число студенток, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы [7, 8], в том числе среди студенток, обучающихся специальностям экономического профиля [4, 5, 6].

В Кемеровском институте (филиал) РГТЭУ количество студенток, обучающихся специальностям экономиста, финансиста, бухгалтера и др. и имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы (57,7%), значительно превышает среднестатистические

показатели в вузах России. Кроме того, анализ медосмотра и медицинских карт показал, что в среднем, на студентку, уже имеющую заболевания сердечно-сосудистой системы, приходится ещё 2–3 диагноза. Чаще всего у студенток специальной медицинской группы заболевания сердечно-сосудистой системы сопровождаются лор-заболеваниями — 67,3 %; заболеваниями опорно-двигательного аппарата — 59,4 %; нарушениями зрения — 52 %; нарушениями функций эндокринной системы и обмена веществ — 45,6 %; другими заболеваниями — 18 %. Кузбасские учёные отмечают, что экологическая ситуация в Кемеровской области и недостаточная двигательная активность подростков и студенческой молодёжи усугубляет рост заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы [9, 10, 11].

Учёными доказано, что уровень развития координационных способностей имеет взаимосвязи с психофизическими качествами и психомоторикой человека, служит основой двигательных компетенций в различных сферах жизнедеятельности человека [7, 12, 13], в том числе профессиональной [14].

В связи с тем, что студенткам, имеющим сердечно-сосудистые заболевания, достижение цели — стать профессионалом и конкурировать на рынке специальностей экономического профиля гораздо сложнее, чем студенткам, относительно здоровым, становится актуальной проблема совершенствования координационных способностей, необходимых в будущей профессиональной деятельности. Однако научных работ по исследованию уровня развития координационных способностей у студенток, имеющих сердечно-сосудистые заболевания в возрасте 17–19 лет, в анализируемой нами литературе мы не обнаружили.

Задачи исследования.

1. Изучить и сравнить уровень развития базовых координационных способностей у студенток, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, и студенток, относительно здоровых, в возрасте 17–19 лет,

обучающихся специальностям экономического профиля.

2. Выявить особенности проявления базовых координационных способностей у студенток, имеющих сердечно-сосудистые заболевания.

Организация исследования. На поисковом этапе в исследовании приняли участие 128 студенток 1–2 курсов КемИ (филиал) РГТЭУ, обучающихся специальностям экономического профиля, из них 92 студентки, имеющие сердечно-сосудистые заболевания, и 36 студенток, относительно здоровых, занимающихся в основной медицинской группе. Для определения уровня развития базовых координационных способностей мы использовали в качестве основы программу тестирования, разработанную в НИИ ДЭУ СибГУФК, позволяющую оценить координационные способности не изолированно, а комплексно [15], при этом особенности нашей методики тестирования заключались в подборе тестов, доступных для выполнения студентками, имеющими сердечно-сосудистые заболевания. Программа включала 10 тестов, выявляющих уровень развития способности к сохранению равновесия (3 теста), реагирующей способности (2 теста), дифференцировочной способности (2 теста) и способности к ориентации в пространстве (3 теста). При этом, в силу отсутствия нормативных критериев и оценок развития координационных способностей у девушек 17–19 лет, мы сравнивали результаты тестов между группами студенток, однородными по гендерному признаку, возрасту и статусу (17–19 лет, студентки экономического факультета), но разнородными по состоянию здоровья.

Результаты исследования. Анализ результатов исследования выявил неоднородный уровень развития базовых координационных способностей у студенток-экономисток 17–19 лет с различным уровнем здоровья (табл. 1). Все различия статистически достоверны по t-критерию Стьюдента при $p < 0,001$.

Таблица 1

Сравнительная характеристика развития базовых координационных способностей у студенток, обучающихся специальностям экономического профиля ($\bar{X} \pm \sigma$)

КС	Тесты	Результаты тестирования				Место
		Студентки, имеющие ССЗ (n=92)	Студентки, относительно здоровые (n=35)	Различие (ед.изм., %)	Достоверность	
К сохранению равновесия	Проба Ромберга, «Аист» (с)	7,2±4,8	14,8±3,0	7,5 (49 %)	p<0,001	5
	Повороты на скамейке (с)	11,9±3,0	7,7±1,3	4,2 (55 %)	p<0,001	4
	Ходьба по скамейке (с)	2,9±0,6	2,3±0,3	0,6 (26 %)	p<0,001	9
Реагирующая	Ловля линейки (см)	12,9±5,4	7,5±2,2	5,4 (72 %)	p<0,001	2
	«Бросок-реакция» (с)	3,1±0,8	2,4±0,3	0,7 (29 %)	p<0,001	7
Дифференцировочная	Воспроизведение заданной величины усилия (кг)	1,9±0,9	1,2±0,3	0,7 (58 %)	p<0,001	3
	Прыжки на точность, ошибка (см)	7,9±3,4	3,6±1,4	4,3 (81 %)	p<0,001	1
К ориентации в пространстве	Попадание в цель (кол-во раз из 10)	3,5±1,0	5,5±0,8	2,00 (36 %)	p<0,001	6
	Дриблинг (раз/мин)	31,5±7,4	43,0±4,3	11,5 (27 %)	p<0,001	8
	Лабиринт (балл)	38,7±3,7	32,7±3,9	6,0 (18 %)	p<0,001	10

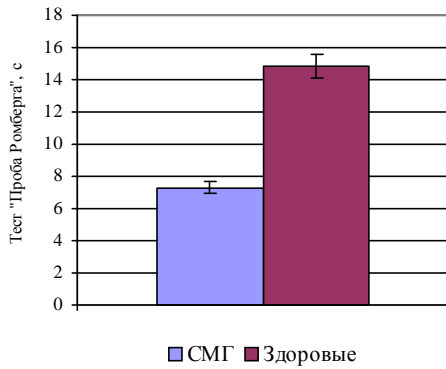


Рис. 1. Уровень развития способности к сохранению статического равновесия

1. Результаты исследования координационной способности к сохранению равновесия. Способность к сохранению статического равновесия (проба Ромберга, поза «Аист») у студенток специальной медицинской группы ниже на 7,51 с (49 %), чем у студенток, относительно здоровых (рис. 1).

Результат теста «Повороты на скамейке», комплексно отражающего уровень развития способности к динамическому равновесию, к ориентации в пространстве и реагирующую способность, у студенток специальной медицинской группы хуже на 4,21 с (55 %), чем у студенток основной группы (рис. 2).

Способность к сохранению динамического равновесия в тесте «Ходьба по скамейке» у студенток, имеющих сердечно-сосудистые заболевания, ниже — на 0,6 с (26 %), чем у студенток, относительно здоровых (рис. 3).

2. Результаты исследования реагирующей способности. Уровень развития реагирующей способности в тесте «Ловля линейки», комплексно оценивающим способность реагировать на простые двигательные действия и активизацию зрительного анализатора у студенток специальной медицинской группы значительно хуже (на 5,44 см, или на 72,6 %), чем у студенток основной группы (рис. 4).

В тесте «Бросок-реакция», позволяющем комплексно оценить активизацию слухового анализатора (услышать названное число); реагирующую способность (быстрота поворота); способность к ориентации в пространстве (поворот в нужном направлении); динамическое равновесие (поворот на 180°); концентрацию внимания (необходимость найти обруч с названным номером); дифференцировочную способность (бросить мяч с необходимыми мышечными усилиями точно в цель), результаты студенток, имеющих сердечно-сосудистые заболевания, ниже на 0,7 с (27,4 %), чем у студенток, относительно здоровых (рис. 5).

3. Результаты исследования дифференцировочной способности. Уровень развития дифференцировочной способности в тесте «Воспроизведение заданной величины усилия» показал, что результаты у студенток специальной медицинской группы хуже, чем у студенток основной группы на 0,74 кг (58 %) (рис. 6).

Результаты теста «Прыжки на точность приземления», позволяющие комплексно оценить способность к точному воспроизведению силовых и пространственных параметров движения и динамическое равновесие, показали отставание в развитии данной способности на 4,29 см (81 %) (рис. 7).

4. Результаты исследования пространственно-ориентировочной способности. Результаты теста

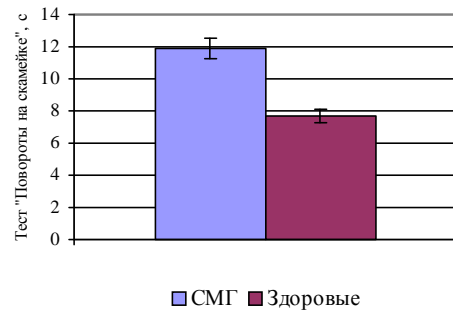


Рис. 2. Уровень развития комплексного проявления способности к сохранению динамического равновесия, реакции и ориентации в пространстве

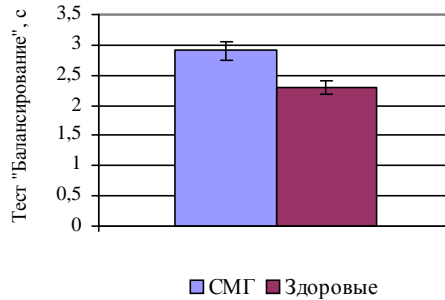


Рис. 3. Уровень развития способности к сохранению динамического равновесия

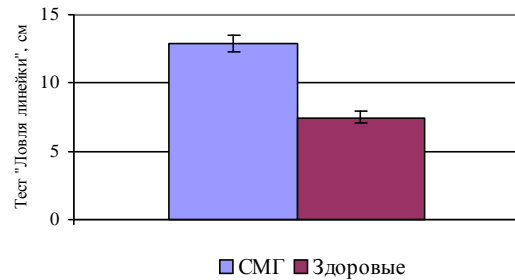


Рис. 4. Уровень развития реагирующей способности

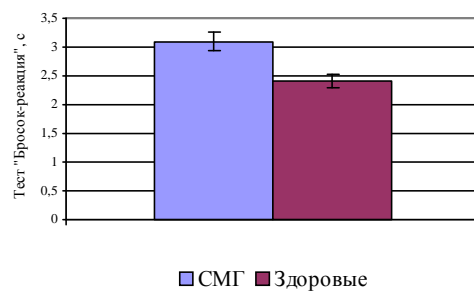


Рис. 5. Уровень развития способности к комплексному проявлению реагирующей, ориентационной и дифференцировочной способностей

«Броски в цель», позволяющие комплексно оценить уровень развития способности к ориентации в пространстве, уровень дифференцирования пространственных и силовых параметров движения (оценка расстояния до обруча, сила броска), сенсорный опыт (10-кратное повторение упражнения); работу зрительного анализатора (определение расстояния и траектории полёта мяча), показали, что

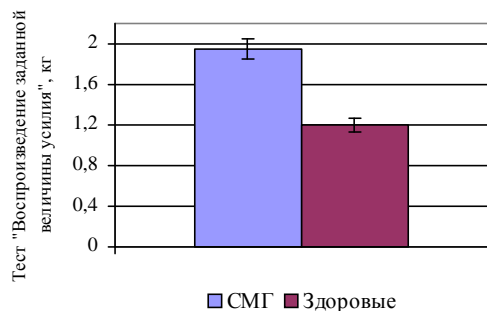


Рис. 6. Уровень развития способности к дифференцированию силовых параметров движения

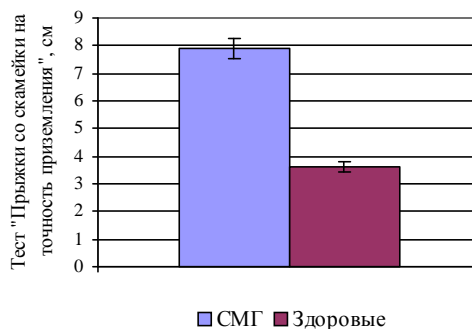


Рис. 7. Уровень развития способности к дифференцированию пространственных и силовых параметров движения

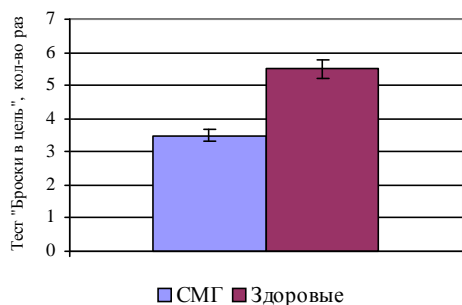


Рис. 8. Уровень развития способности к ориентации в пространстве, дифференцированию пространственных параметров

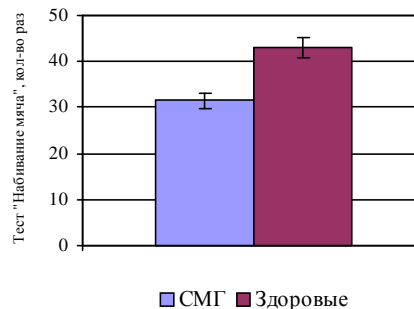


Рис. 9. Уровень развития способности к комплексному проявлению ориентации в пространстве и ритмической КС

студентки, имеющие сердечно-сосудистые заболевания, отстают в проявлении указанных способностей на 2 броска от студенток основной группы (36 %) (рис. 8).

Результаты теста «Набивание мяча» или «Дриблинг», позволяющие оценить комплексно пространственно-ориентировочную, ритмическую и реагирующую способности, показали значительную разницу. Студентки специальной медицинской группы набили мяч на 11,5 раза меньше (27 %), чем студентки, относительно здоровые (рис. 9).

Результаты теста «Лабиринт», комплексно оценивающие уровень развития мелкой моторики рук, способность к ориентации в пространстве, реагирующую способность, дифференцировочную способность к пространственным и силовым параметрам движения, показали, что студентки с заболеваниями сердечно-сосудистой системы отстают в проявлении данных способностей по сравнению со студентками основной группы на 6,01 балла (18 %) (рис. 10).

Сравнительная характеристика проявления координационных способностей студенток, обучающихся специальностям экономического профиля в КемИ (филиал) РГТЭУ позволяет сделать **выводы**:

1. Выявленный уровень развития базовых координационных способностей у студенток, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, значительно ниже, чем у студенток, относительно здоровых, по всем 10 тестам программы, что отражает не только наличие заболеваний, но и недостаточное использование средств и методов физической культуры для развития координационных способностей в сенситивные периоды онтогенеза.

2. Особенно слабо развитыми у студенток специальной медицинской группы, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, являются: дифференцировочная способность («Прыжки на точность

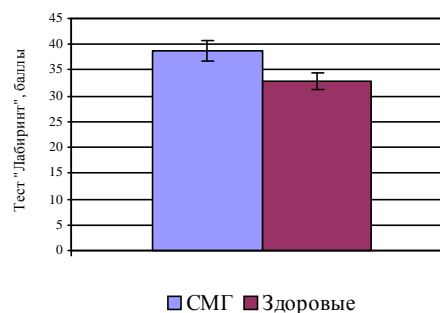


Рис. 10. Уровень развития способности к комплексному проявлению ориентации в пространстве, дифференцированию силовых и пространственных параметров движения и мелкой моторики рук

приземления»), реагирующая способность («Ловля линейки»), способность к сохранению динамического равновесия («Повороты на скамейке»), способность к пространственной ориентации и дифференцированию силовых и пространственных параметров движения (тест «Броски в цель»).

3. Полученные результаты исследования определили необходимость разработки методики тестирования, нормативных критериев и дифференцировочной шкалы оценивания уровня развития базовых координационных способностей для студенток, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы в возрасте 17 – 19 лет, обучающихся специальностям экономического профиля.

Библиографический список

1. Корневский, А. В. Модернизация образования: индивидуализация и междисциплинарность [Текст] / А. В. Корнев-

ский, И. М. Узнародов // Высшее образование в России. — 2010. — № 11. — С. 114.

2. Федеральный государственный проект образовательный стандарт высшего профессионального образования. Направление подготовки 080100 «Экономика». Квалификация (степень) бакалавр экономики. Утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 декабря 2009 г. № 747 [Текст]. — М. : б. и., 2009. — 18 с.

3. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. — М. : Советский спорт, 2010. — 296 с.

4. Кириченко, С. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / С. И. Кириченко. — Майкоп, 1999. — 123 с.

5. Остроушко, С. В. Профессиональная направленность физического воспитания студентов финансово-экономических специальностей [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / С. В. Остроушко. — Хабаровск, 1999. — 156 с.

6. Парнюгина, Е. Р. Воспитание профессионально важных физических качеств студентов в системе освоения специальностей финансово-экономического блока [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. Р. Парнюгина. — Тула, 2004. — 165 с.

7. Горская, И. Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / И. Ю. Горская. — Омск, 2001. — 46 с.

8. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья (профилактика и реабилитация) [Текст] / Ж. Б. Сафонова [и др.]. — Омск : Изд-во ОмГТУ, 2007. — 58 с.

9. Факторы риска развития первичной артериальной гипертензии у детей и подростков [Текст] / Е. Г. Бунина [и др.] // Врач. — 2010. — № 1. — С. 40–43.

10. Горелов, А. А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы [Текст] / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. — 2008. — Вып. 6. — С. 28–33.

11. Дунаева, М. П. Патогенетические факторы формирования артериальной гипертензии у подростков [Текст] : автореф. дис. ... канд. мед. наук / М. П. Дунаева. — Кемерово., 2008. — 23 с.

12. Лях, В. И. Обзор концепций, определяющих физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы, голландский взгляд [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2009. — № 6. — С. 3–5.

13. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций. [Текст] / Л. Д. Назаренко. — М. : Теория и практика физической культуры, 2003. — 259 с.

14. Афанасьева, И. В. Методика совершенствования профессионально значимых координационных способностей у будущих специалистов-дизайнеров [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. В. Афанасьева. — Малаховка, 2008. — 22 с.

15. Хозяинова, Д. А. Методика оценки и совершенствования координационных способностей у девочек 14–15 лет средствами оздоровительной аэробики с учётом типа телосложения : учеб. пособие [Текст] / Д. А. Хозяинова, И. Ю. Горская. — Омск : СибГУФК, 2004. — 116 с.

МЕДВЕДЕВА Людмила Ефимовна, кандидат педагогических наук, доцент (Россия), доцент кафедры адаптивной физической культуры, декан факультета сложнокоординированных видов спорта и единоборств Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

Адрес для переписки: e-mail: medvedeva-omsk@mail.ru

ГРИГОРЬЕВА Светлана Аркадьевна, доцент кафедры физического воспитания Кемеровского института (филиал) Российского государственного торгово-экономического университета.

Адрес для переписки: e-mail: grigoreva@kemcity.ru; rgteufizra@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 21.04.2011 г.

© Л. Е. Медведева, С. А. Григорьева

Книжная полка

Неверкович, С. Д. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / С. Д. Неверкович, Т. В. Аронова, А. Р. Баймурзин. — М. : Academia, 2010. — 336 с. — Гриф УМО МО РФ. — ISBN 978-5-7695-6399-7.

В учебнике представлены методология и методика формирования профессионального мышления в деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта на основе теории развивающего обучения В. В. Давыдова и методологии проектирования Г. П. Щедровицкого. Для студентов высших учебных заведений. Может быть полезен студентам педколледжей физкультурного профиля, училищ олимпийского резерва и факультетов физической культуры педвузов, преподавателям, тренерам, спортсменам, слушателям факультетов и институтов повышения квалификации в области физической культуры и спорта.

Голощاپов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / Б. Р. Голощاپов. — свед.: 8-е изд., перераб. — М. : Academia, 2011. — 320 с. — ISBN 978-5-7695-8001-7.

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 050100 — Педагогическое образование (профиль «Физическая культура», квалификация «бакалавр»). В учебнике рассказывается о происхождении, формировании, развитии и функционировании основных отечественных и зарубежных систем физического воспитания, международного спортивного движения. В рамках этих систем рассматривается эволюция общих принципов физической культуры и спорта, таких, как ее оздоровительная направленность, формирование положительных личностных качеств в процессе физического воспитания и т.п. Для студентов высших учебных заведений. Учебник может быть полезен студентам средних педагогических учебных заведений, преподавателям специализированных вузов и колледжей, учителям физической культуры.

СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ОТДЕЛЕНИЙ

В работе рассматривается процесс физического развития студентов хореографических отделений и их взаимосвязь с основными компонентами специальных хореографических дисциплин.

Ключевые слова: хореографическое искусство, физическая культура, показатели общефизической подготовленности студентов хореографических отделений.

Введение. Физическое воспитание студентов — неразрывная составная часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции [1].

Многими авторами [2–5] проведен анализ современной системы физического воспитания, ее основных составляющих, который свидетельствует о том, что попытки оживить спортивно-массовую активность учащейся молодежи в старых формах не приносит в настоящее время необходимых и существенных результатов.

В этой связи современные концептуальные положения физического воспитания студенчества потребовали пересмотра целеполагающих установок [6]. В последние годы активизировалось внимание к содержанию дисциплины «Физическая культура» у студентов творческих специальностей. Об этом свидетельствуют публикации многих авторов [7–11]. Исследование физического развития студентов хореографических отделений в современных условиях является актуальным для многих регионов России, в частности, для Омской области, так как Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского также осуществляет подготовку студентов по профилю «Хореографическое искусство».

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования от 2010 года [12] по направлению подготовки «Хореографическое искусство» рекомендовано — раздел «Физическая культура» заменить «хореографическим тренажем». Общепризнано, что «тренаж» является основным средством хореографической подготовки [13–15], однако «хореографический тренаж» как основное средство физической подготовки ранее не применялся. Нами не обнаружены научно обоснованные сведения о его структуре и содержании. Выше названная проблема определяет актуальность исследования.

Цель исследования. Определить структуру и содержание курса «Физическая культура» для студентов хореографических отделений.

В работе использовались следующие **методы исследования:** анализ и обобщение данных научно-методической и учебной литературы, анкетирование, тестирование, метод экспертной оценки специальных хореографических дисциплин, педагогические контрольные испытания, методы математической статистики.

Для решения поставленных в работе задач нами была разработана гипотетическая схема содержания курса «Физическая культура», которая легла в основу наших исследований (рис. 1). По нашему предположению, структура «хореографического тренажа» состоит из компонентов специальных хореографических дисциплин, в которые входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев.

Постоянный процесс обогащения и развития современной хореографии новыми техническими и выразительными возможностями требуют от обучаемого должного уровня физического развития. Взгляды современных авторов на проблему физического воспитания студентов-хореографов неоднозначны. По мнению И. С. Бушневой (2008 г.), основным физическим качеством, необходимым для развития, является гибкость, однако Ж. Г. Хаас (2011 г.) выделяет на первое место силовые качества танцора [8, 16].

Для выявления наиболее значимых физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности студентов хореографических отделений, нами были опрошены специалисты с высшим профессиональным образованием в области хореографии и студенты 1–5 курсов очной формы обучения кафедры хореографии ОмГУ им. Ф. М. Достоевского. Реципиентам было предложено распределить по уровню значимости (по местам с 1 по 9) основные физические качества (рис. 2).

Полученные результаты показали, что наиболее важными качествами, по мнению опрошенных, являются — выносливость, координация, ритмичность и гибкость.

Для определения взаимосвязи специальной хореографической и физической подготовленности студентов хореографических отделений нами была

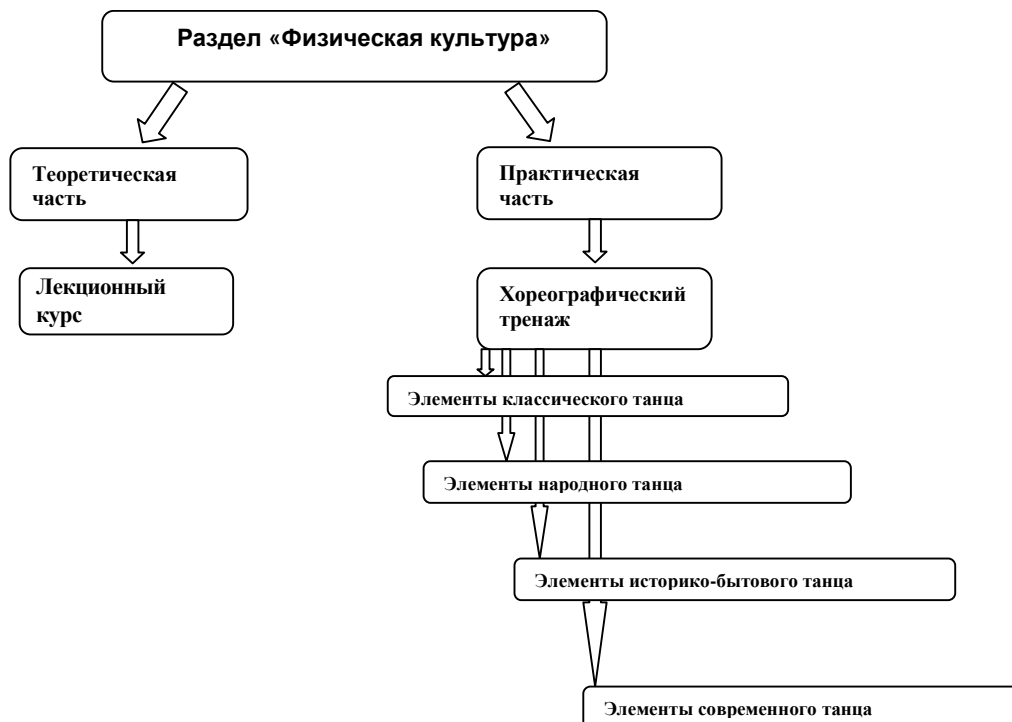


Рис. 1. Гипотетическая схема структуры и содержания курса «Физическая культура» для студентов хореографических отделений

разработана карта экспресс-оценки по каждой специальной дисциплине (классический, народный, историко-бытовой и современный танец).

Благодаря исследованиям специалистов в области классической хореографии [13–15, 17], нами были выбраны наиболее значимые элементы классического экзерсиса, способствующие развитию силы ног, внутренних мышц бедра и сухожилий, а также способствующих усилению работы тазобедренного сустава: *plie*, *battements tendus*, *grand battements jetes*.

На основе исследований в области народной хореографии [18–21] нами были отобраны наиболее значимые элементы народно-сценического экзерсиса, влияющие на развитие выносливости, координации и ритмичности. Тем самым, испытуемым было предложено исполнить *battements tendus jete*, каблучное *battements tendus*, *battements developpe*.

Благодаря специальным исследованиям по истории хореографии [22–23] были выявлены хореографические элементы, способствующие развитию гибкости, ритмичности и координации. Таковыми элементами являются комбинации *port-de-bras*.

Согласно исследованиям в области современной хореографии, В. Ю. Никитиным отмечено, что «...анализируя любую систему танца (классическую, народную, историко-бытовую), можно четко выделить определенный набор движений, который свойствен только этой системе». На основе выше сказанного, для определения хореографической подготовленности в современном танце нами были выявлены основные элементы экзерсиса современного танца, которые, по мнению многих авторов [24–26], развивают выносливость, координацию и прыгучесть: *jump* (прыжок с двух ног на две); *leap* (с одной ноги на другую с продвижением); *hop* (прыжок с одной ноги на ту же ногу).

Таким образом, нами было выделено 12 основных элементов комплекса хореографических дисциплин. Для определения уровня взаимосвязи физической и специально-хореографической подготовленности



Рис. 2. Соотношение основных физических качеств студентов хореографических отделений

студентов хореографических отделений был проведен корреляционный анализ результатов контрольных нормативов по ОФП и экспертной оценки хореографической подготовленности у 93 студентов.

В результате проведенных исследований была выявлена неоднозначная степень взаимосвязи физической и хореографической подготовленности (R_s от 0,04 до 0,92). От средней к высокой степени взаимосвязи выявлены только с показателями силы ног (R_s от 0,52 до 0,92). Также при анализе корреляционной матрицы взаимосвязи специальной физической подготовленности и компонентов специальных хореографических дисциплин по 24 параметрам нами выявлено, что показатели коэффициента корреляции неоднозначные (от R_s 0,07 до 0,23), что свидетельствует об отсутствии взаимосвязи данных компонентов.

Следовательно, специальные хореографические дисциплины в большей степени направлены на развитие силы ног и фактически не влияют на развитие других профессионально значимых физиче-

ских качеств, таких как гибкость, координация, ритмичность, силовые качества, а также не затрагивает развитие силы рук. В связи выше изложенным следует более тщательно изучить структуру и содержание специальных хореографических дисциплин.

Выводы

1. Определены профессионально значимые основные физические качества для студентов хореографических отделений: гибкость, координация, ритмичность и выносливость.

2. Корреляционный анализ показал, что «хореографический тренаж» не в полной мере охватывает развитие всех физических качеств, предусмотренными нормативными требованиями для студентов вузов. Следовательно, содержание дисциплины «Физическая культура» требует скрупулезного практического анализа и экспериментальной отработки.

3. Использование «хореографического тренажа» — как основного средства физического воспитания студентов хореографических отделений недостаточно эффективно без дополнительных специальных физических упражнений, направленных на формирование и развитие конкретных качеств.

Библиографический список

1. Бака, Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Роман Бака. — СПб.: Стратегия будущего, 2008. — С. 140.
2. Бальсевич, В. К. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / В. К. Бальсевич, М. А. Годик // Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 5. — С. 67.
3. Виноградов, П. А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П. А. Виноградов, В. П. Моченов // Теория и практика физической культуры. — 1998. — № 7. — С. 24–39.
4. Соловьев, Г. М. Физическое воспитание в вузе / Г. М. Соловьев. — Ставрополь: СГПУ, 1994. — 86 с.
5. Хакунов, Н. Х. Физическая культура в системе образования / Н. Х. Хакунов. — М.: Советский спорт, 1994. — 132 с.
6. Соловьев, Г. М. Педагогические технологии в формировании физической культуры личности студента: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г. М. Соловьев. — М, 1999. — С. 3–4.
7. Акимов, Г. Ю. Инновационные технологии в системе физического воспитания студентов творческих специальностей / Г. Ю. Акимов // Вуз культуры и искусств в образовательной системе региона: Пятая электронная Всерос. науч.-пр. конф., октябрь–декабрь, 2007. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: acis@mail.vis.ru (дата обращения: 14.03.2011).
8. Бушенева, И. С. Программно-методическое обеспечение физического воспитания будущего преподавателя хореографии: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ирина Сергеевна Бушенева. — Майкоп, 2008. — 19 с.
9. Курьсь, В. Н. Взгляды на общее непрерывное образование в области физической культуры в пространстве педагогической антропологии / В. Н. Курьсь, Л. Н. Сляднева // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 12. — С. 14–19.
10. Курьсь, В. Н. Двигательная пластика как фактор профессиональной подготовленности специалистов в области физической культуры / В. Н. Курьсь, Л. Н. Сляднева, Т. В. Бак-

шева // Физическая культура, спорт и туризм юга России в XXI столетии: матер. 2-й Региональной науч.-практ. конф. / Ставрополь: Комитет по физической культуре и спорту. — 2001. — С. 138–141.

11. Сляднева, Л. Н. Основы познания двигательной пластики / Л. Н. Сляднева. — Ставрополь: СФРВИРВ, 2000. — 124 с.
12. Российская Федерация. Приказ. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 071200 хореографическое искусство (квалификация (степень) «бакалавр») [принят Правительством РФ и Гос. Думой от 14 января 2010 г. № 39]. — М., 2010. — 37 с.
13. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. — СПб.: Лань, 2003. — 192 с. — ISBN 5-8114-0223-6.
14. Мориц, В. Э. Методика классического тренажа / В. Э. Мориц, Н. И. Тарасов, А. И. Чекрыгин. — СПб.: Планета музыки, 2009. — 384 с.
15. Тарасов, Н. И. Классический танец. Школа мужского исполнительства / Н. И. Тарасов. — СПб.: Лань; Планета музыки, 2008. — 496 с.
16. Хаас, Ж. Г. Анатомия танца / Ж. Г. Хаас; пер. с англ. С. Э. Борич. — Минск: Попурри, 2011. — 200 с.
17. Базарова, Н. П. Азбука классического танца / Надежда Базарова, Варвара Мей. — 3-е изд., испр. и доп. — СПб.: Лань, 2006. — 240 с. — ISBN 5-8114-0658-4.
18. Борзов, А. А. Танцы народов мира / А. А. Борзов. — М.: Университет Натальи Нестеровой, 2006. — 496 с.
19. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка / Г. П. Гусев. — М.: Гуманит. Изд. центр Владос, 2002. — 209 с. — ISBN 5-691-00729-7.
20. Народно-сценический танец / К. Зацепина [и др.]. — М.: Искусство, 1976. — 223 с.
21. Лопухов, А. В. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров. — СПб.: Лань; Планета музыки, 2007. — 344 с. — ISBN 978-5-8114-0601-2.
22. Васильева-Рождественская, М. В. Историко-бытовой танец / М. В. Васильева-Рождественская. — М.: ГИТИС, 2005. — 387 с.
23. Ивановский, Н. П. Бальный танец XVI–XIX веков / Н. П. Ивановский. — Калининград: Янтарный сказ, 2004. — 208 с. — ISBN 5-7406-0586-5.
24. Зенина, Н. Н. Краткая методика преподавания модернджаз танца: для начинающих (1-й год обучения, базовый уровень) / Н. Н. Зенина, обл. Дом народного творчества Кировский. — Киров, 2007. — 48 с.
25. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. / В. Ю. Никитин. — М.: ГИТИС, 2000. — 440 с. — ISBN 5-7196-0286-0.
26. Полятков, С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 80 с.

САБАНЦЕВА Татьяна Виталиевна, преподаватель кафедры хореографии Омского государственного университета им. Ф. М. Достоевского, соискатель по кафедре теории и методики гимнастики аспирантуры Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (СибГУФК).
ПУТИНЦЕВА Елена Витальевна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики СибГУФК.
Адрес для переписки: e-mail: sabtv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.05.2011 г.

© Т. В. Сабанцева, Е. В. Путинцева

МЕТОДИКА РУЧНОГО МАССАЖА РЕЛАКСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ПЕРИНАТАЛЬНОГО ПОРАЖЕНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

В статье представлена методика ручного массажа детей первого года жизни, оптимизирующая функциональное состояние нервной системы. Методика построена на основании проведенных автором исследований, отражающих особенности психомоторного развития и вегетативного обеспечения формирования основных движений у детей первого года жизни с последствиями перинатального поражения центральной нервной системы.

Ключевые слова: ранний возраст, возрастная физиология, физическая реабилитация, массаж.

Введение. Физические факторы в лечении различных заболеваний, как возможный и важный резерв повышения эффективности терапевтического воздействия, давно привлекают внимание клиницистов различного профиля, включая педиатров и неонатологов [1, 2]. Это связано с тем, что борьба с гипоксически-ишемическими поражениями ЦНС, которые наблюдаются у 80–90 % новорожденных детей и могут приводить к стойким нарушениям в состоянии здоровья, является одной из главных проблем современного здравоохранения [3]. Эффективность массажа при перинатальном поражении ЦНС признается не всеми врачами, и его практическое применение остается до сих пор недостаточным. Причин такого положения в педиатрии несколько.

Во-первых, в современной медицине существует устойчивая тенденция противопоставления физических факторов фармакологическим, как более эффективным [4]. Вместе с тем следует отметить, что правильно выполненный массаж не дает побочных эффектов, не вызывает аллергических реакций и лекарственной болезни.

Во-вторых, исследования, посвященные изучению физиологических механизмов действия массажа, традиционно отстают от его практического применения, которое, несмотря на рост числа методических рекомендаций, в значительной мере остается эмпирическим. В имеющихся публикациях весьма скромно представлен анализ биофизических и физиологических закономерностей воздействия массажа на центральную нервную систему и организм в целом [5, 6, 7, 8].

Наконец, в-третьих, внедрение массажа в педиатрическую клинику затруднено вследствие плохой осведомленности врачей и специалистов по реабилитации об особенностях его действия, отсутствия стратегии и критериев грамотного подхода к лече-

нию. Следствием такого положения является шаблон и потеря индивидуальности назначений массажа, а в некоторых случаях выбирается случайная, необоснованная и влекущая за собой негативные последствия методика массажа.

В настоящее время доказано, что кислородная недостаточность приводит к метаболическим нарушениям и, как следствие, — к гибели нейронов. Головной мозг новорожденных принципиально отличается от мозга взрослых как по активности реакции на гипоксию, так и по потенциалу компенсаторных возможностей [9]. Это связано с незрелостью его структур. Согласно экспериментальным исследованиям, мозг новорожденных в ответ на повреждение способен образовывать новые нейроны и восстанавливать нервные связи. Поэтому чем раньше начато лечение, тем лучше восстанавливается нервная ткань. Исход заболевания зависит не только от локализации и тяжести патологического процесса, но и от индивидуальных особенностей ЦНС, а также от сроков начала реабилитационных мероприятий. Использование лечебных средств во время фазы обратимых нарушений позволяет сохранить возможно большее количество функционирующих нервных клеток. Поэтому с первых дней жизни терапия должна быть направлена на улучшение кровообращения головного и спинного мозга с целью коррекции метаболических процессов при гипоксически-ишемической энцефалопатии. В этом аспекте применение массажа, как эффективного корригирующего средства, а при грамотном использовании не имеющего побочных эффектов, представляется нам не только целесообразным, но и необходимым элементом в лечении и реабилитации детей с данной патологией.

Материалы и методы исследования. Нами предложена методика ручного массажа релаксирующей

Последовательность, направленность и основные приемы массажа

Порядок воздействия	Направленность массажа	Релаксирующая	
	Основные массажные приемы	Разминание (преимущественно в области соединительно-тканых структур)	Поглаживание, выжимание, вибрация
	Рабочие сегменты	Время воздействия, мин	
1	Шейный отдел позвоночника	4	1
2	Область головы	4	1
3	Со стороны груди	2	1
4	Грудной отдел позвоночника	3	1
5	Пояснично-крестцовый отдел позвоночника	3	1
Общее время массажа 21 мин			

направленности. Этот выбор основан на том, что нашими исследованиями установлено нормализующее действие ручного массажа релаксирующей направленности проводимого в области соединительно-тканых структур на проявления гипоксии головного мозга, функциональное состояние регуляторных систем в организме и на показатели комплексной оценки детей первого года жизни, предложенные Т. М. Журба и Е. М. Мастюковой [10]. Предлагаемую методику целесообразно использовать для коррекции последствий перинатального поражения центральной нервной системы у детей.

В течение пяти лет работы в БУЗОО «Центр восстановительной медицины и реабилитации» г. Омска мы применяли методику ручного массажа в реабилитации более чем 1000 детей первого года жизни, перенесших острую гипоксию. Массаж выполнялся начиная с 3–4 недели жизни ребенка. Курс состоял из 15–20 процедур по 20–25 минут каждая, пять раз в неделю. Все дети хорошо переносили массаж. Объективно у них появлялась адекватная реакция на окружающую среду, отмечалась положительная динамика в неврологической симптоматике, значительно снижались проявления гипоксии головного мозга, снижался индекс напряжения систем адаптации, нормализовалось взаимоотношение сон – бодрствование, отмечалась прибавка в весе. Эти результаты позволили нам разработать методику ручного массажа релаксирующей направленности, проводимого в области соединительно-тканых структур для детей первого года жизни в условиях восстановительного центра.

Методика ручного массажа релаксирующей направленности, проводимого в области соединительно-тканых структур отличается тем, что основное внимание уделяется разминанию соединительно-тканых структур верхнего плечевого пояса, шеи, головы. Особое внимание уделяется местам крепления мышц шеи к подзатылочной области. Используются основные приемы массажа (поглаживание, выжимание, вибрация) 1,5–2 минуты и разминание 3–4 минуты на один рабочий сегмент. Прием разминание проводится финским стилем (массируемая ткань «придавливается» к костному ложу). При массаже головы особое внимание уделяется массажу затылочной области.

Результаты исследования. Выбор рабочих сегментов при проведении массажа в первую очередь обусловлен локализацией патологии и концентрацией

рефлекторных изменений со стороны поверхностных тканей. Характеристика мест обработки в целом не отличается от общепринятых методик. Но при посегментном дифференцировании приложения массажа учитывались разработки А. В. Полустрезова, С. Н. Якименко, Е. П. Артеменко [11, 12], которые полагают, что массажные рабочие сегменты должны иметь четкие анатомические ориентиры. При выполнении сеанса массажа у пациентов с последствиями перинатального поражения центральной нервной системы необходимо придерживаться определенной последовательности работы на сегментах (табл. 1).

Технология массажа

Прием разминание в области соединительно-тканых структур проводился финским стилем, максимальное давление, при спиралевидном характере движения, осуществлялось на костное образование. Общее время массажа – от 11 до 21 минуты. Первые несколько процедур проводятся по минимальному времени, затем время воздействия постепенно доводится до максимального, последние процедуры проводятся по средней продолжительности. Данная схема проведения курса рекомендуется для мягкой адаптации к мощному влиянию массажа, достижению максимального эффекта и плавного выхода из курса лечения с прочным закреплением достигнутого эффекта.

Особенности техники проведения процедуры массажа

Массаж начинают с поглаживания, выжимания и вибрации (общий пасс) по оттоку венозной крови и лимфы (к ближайшим крупным лимфоузлам), захватывая мышечные группы и область соединительно-тканых структур. После общего пасса проводится разминание подушечками пальцев преимущественно в зоне соединительно-тканых структур (места крепления мышц, места перехода мышц в сухожилия).

Разминание проводится финским стилем, придавливание подлежащих тканей к костным образованиям. Последовательно обрабатываются шейный, грудной отделы позвоночника, область головы, со стороны груди (над и подключичные области, места крепления ребер к груди), пояснично-крестцовый отдел позвоночника. Прием разминание проводится

спиралевидным характером движения, на уровне порога болевой чувствительности (с такой силой, чтобы ребёнок не напрягался). Длительность процедуры от 10 минут (первые 2–3 сеанса) до 20 минут ежедневно. Курс 15–20 процедур.

Восстановительное лечение ручным массажем в релаксирующей направленности (с акцентом на соединительно-тканые структуры) проводится под контролем методов функциональной диагностики (компьютерная термография, оценка вариабельности ритма сердца). Рекомендуется повторение курса лечения через 2 месяца.

Методические указания

Наиболее удобное исходное положение ребенка, при обработке шейного отдела позвоночника, области головы и со стороны груди (над- и подключичные области, места крепления ребер к груди) лежа на спине. Время проведения приема разминание на одном рабочем сегменте от 2 до 4 минут.

При массаже грудного и пояснично-крестцового отдела позвоночника ребенка укладываем на живот либо на бок.

Особенностью проведения приема разминание в зоне соединительно-тканых образований является спиралевидный характер движения, с максимальным давлением на костное образование, при этом происходит акцентированное воздействие на область соединительно-тканых структур.

При массаже шейного отдела позвоночника делают акцент на места прикрепления мышц шеи к затылочной кости. При массаже области головы делается акцент на затылочную область, лоб, надбровные дуги, носогубный треугольник.

Заключение. Разработанная методика ручного массажа релаксирующей направленности с акцентом на соединительно-тканые структуры показала высокую эффективность при отсутствии побочных эффектов (ухудшение кровоснабжения головного мозга) и может быть воспроизведена в условиях восстановительного центра, кабинета здорового ребенка, отделения восстановительного лечения. Учитывая особую значимость раннего начала реабилитационных мероприятий у детей первого года жизни преимущественно немедикаментозными средствами, данная технология массажа внедрена приказом МЗОО №15 от 16.04.2007 г. на территории Омской области.

Библиографический список

1. Барашнев, Ю. Ш. Компенсация нарушенных функций ЦНС и значение стимулирующей терапии при перинатальных

поражениях головного мозга / Ю. Ш. Барашнев // Российский вестник перинатологии и педиатрии. — М. : Перинатология, 1997. — С. 32–35

2. Пальчик, А. Б. Современные представления о ППЦНС / А. Б. Пальчик, Н. П. Шабалов, А. П. Шумилина // Санкт-Петербург. росс. педиатр. журнал. — 2001. — № 2. — С. 25–27

3. Ратнер, А. Ю. Неврология новорожденных / А. Ю. Ратнер. — М. : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2005. — 368 с.

4. Ефимова, А. А. К вопросу о диагностике перинатальных поражений центральной нервной системы и связанных с ними лекарственных нагрузках / А. А. Ефимова, В. М. Студеникин, М. Д. Бакрадзе // Вопросы современной педиатрии. — 2002. — № 1. — С. 9–12.

5. Вербов, А. Ф. Лечебный массаж / А. Ф. Вербов. — М. : Селена, Яуза, 1993. — 288 с.

6. Белая, Н. А. Руководство по лечебному массажу / Н. А. Белая. — М. : Медицина, 1983. — 288 с.

7. Бирюков, А. А. Массаж / А. А. Бирюков. — М. : Физическая культура и спорт, 1988. — 252 с.

8. Дубровский, В. И. Все виды массажа / В. И. Дубровский. — М. : Молодая гвардия, 1992. — 428 с.

9. Скворцов, И. А. Неврология развития / И. А. Скворцов. — М. : Литтерра, 2008. — 544 с.

10. Журба, Л. Т. Нарушение психомоторного развития детей первого жизни / Л. Т. Журба, Е. М. Мастюкова. — М. : Медицина, 1981. — 268 с.

11. Полуструев, А. В. Теоретико-методические основы восстановления физической работоспособности в посттравматическом и постоперационном периодах реабилитации : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. В. Полуструев. — Омск, 2001. — 51 с.

12. Полуструев, А. В. Теоретические и методические основы восстановления физической работоспособности травматологических больных с переломами длинных и трубчатых костей верхних и нижних конечностей / А. В. Полуструев, Е. П. Артеменко, С. Н. Якименко. — Омск : СибГАФК, 1999. — 152 с.

ТИХОНОВ Сергей Владимирович, аспирант кафедры медико-биологических основ ФКиС Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (СибГУФК).

КАЛИНИНА Ирина Николаевна, доктор биологических наук, профессор (Россия), профессор кафедры медико-биологических основ ФКиС СибГУФК.

ПОЛУСТРУЕВ Алексей Васильевич, доктор педагогических наук, профессор (Россия), заслуженный работник здравоохранения РФ, директор Центра восстановительной медицины и реабилитации.

Адрес для переписки: e-mail: tihonov_sv@list.ru

Статья поступила в редакцию 25.07.2011 г.

© С. В. Тихонов, И. Н. Калинина, А. В. Полуструев

Книжная полка

Гогун, Е. Н. Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / Е. Н. Гогун, Г. Д. Горбунов. — М. : Academia, 2009. — 256 с. — Гриф УМО вузов России. — ISBN 978-5-7695-5736-1.

В учебнике представлены данные о влиянии физических нагрузок на психическую сферу человека. Рассмотрены общие вопросы психологии физической культуры в школе и массового спорта. Особое внимание уделено психологии спорта высших достижений. Приведены многочисленные рекомендации к учебному процессу, тренировкам и соревнованиям. Описаны способы саморегуляции психических состояний в спорте и пути воспитания спортивного характера. Для студентов высших учебных заведений. Может быть полезен преподавателям высших и средних учебных заведений, учителям физической культуры, тренерам.

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА СОКРАТИТЕЛЬНЫЕ И РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МЫШЦ У СПОРТСМЕНОВ

В статье рассматривается поиск новых путей организации тренировочного процесса с использованием новых восстановительных средств, создающих оптимальные условия для полноценной реализации адаптационных возможностей организма синхронисток. Изучены сократительные релаксационные характеристики скелетных мышц, функциональное состояние центральной нервной системы и нервно-мышечной системы методом компьютерной полимиографии.

Ключевые слова: средства восстановления, полимиография, функциональное состояние центральной нервной системы и нервно-мышечной системы, синхронистки.

На современном этапе квалифицированные спортсмены достигли такого высокого уровня физической подготовленности, что дальнейшее его повышение становится сложной задачей [1–4]. В этой связи актуальным является поиск новых путей организации тренировочного процесса с использованием новых восстановительных средств, создающих оптимальные условия для полноценной реализации адаптационных возможностей организма спортсменок-синхронисток. Общеизвестно, что применение восстановительных средств приводит к повышению уровня специальной работоспособности спортсменок. Тем не менее использование восстановительных средств в процессе подготовки синхронисток является ограниченным. Чаще всего подобные мероприятия проводятся от случая к случаю и отстраненно от тренировочного процесса. В основном спортсменки применяют восстановительные средства с учетом своих возможностей и желаний. Строгое включение в тренировочный микроцикл восстановительных мероприятий позволяет ощутимо улучшить сократительные и релаксационные возможности мышц спортсменок. В этом плане особого внимания и глубокого осмысления заслуживают данные фундаментальных исследований [5, с. 12–15, 6, 7, 8]. Эти авторы доказывают уникальное свойство тормозных и миорелаксационных процессов, в частности, скорости произвольного расслабления скелетных мышц (СПР) в важнейших проявлениях жизнедеятельности организма. Вышеуказанными авторами была установлена достоверная положительная взаимосвязь СПР с тормозными и отрицательная с процессами возбуждения центральной нервной системы. Огромное влияние СПР мышц на спортивный результат представлено в исследованиях, полученных в лаборатории, руководимой Ю. В. Высочиным (1970–2000) по 20 различным видам спортивной

деятельности, требующим преимущественного развития тех или иных качеств, каждое из которых в той или иной мере необходимо спортсменам. Для эффективного выполнения выступлений синхронистки, как известно, должны обладать комплексным развитием всех физических качеств. Все вышеизложенное позволяет говорить о необходимости выявления новых подходов к проблеме повышения эффективности подготовки синхронисток на всех этапах спортивной тренировки. Исследование сократительных и релаксационных характеристик мышц и является важным моментом, характеризующим функциональное состояние и функциональные возможности нервно-мышечной системы спортсменок-синхронисток.

Значение функции расслабления мышц в спортивной и трудовой деятельности человека невозможно переоценить, поскольку рядом ученых [5, с. 16, 9] доказано благотворное влияние специальных упражнений на улучшение расслабления скелетных мышц, координацию движений, скорость, выносливость, техническое мастерство, рост специальной физической работоспособности и спортивных результатов при самых различных видах спортивной деятельности.

Целью нашего исследования явилось определение эффективности влияния восстановительных средств на функциональное состояние нервно-мышечной и центральной нервной систем спортсменок-синхронисток.

Методы и организация исследования. Для изучения сократительных релаксационных характеристик скелетных мышц, функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нервно-мышечной систем (НМС) нами использовался метод компьютерной полимиографии, разработанный Ю. В. Высочиным (1970–1980), который с 1970 года

применяется при подготовке спортсменов. Метод полимиографии основан на синхронной графической регистрации биоэлектрической активности и силы, поперечной твердости или тонуса различных групп мышц при их произвольном напряжении и расслаблении в изометрическом режиме. Метод полимиографии позволяет получить объективную, надежную информацию о функциональном состоянии центральной нервной системы, в частности, о характеристиках возбудительных и тормозных процессов. На основании записи полимиограммы четырехглавой мышцы бедра синхронисток нами изучены следующие показатели: скорость произвольного напряжения мышц (СПН); относительная скорость произвольного напряжения (СПНо) с учетом веса тела спортсменок; максимальная произвольная относительная сила; скорость произвольного расслабления (СПР). Для оценки функционального состояния ЦНС использовался ряд временных параметров: скорость двигательной реакции напряжения по электромиограмме (СДРНэ); скорость двигательной реакции напряжения по диаграмме (СДРНд); скорость двигательной реакции расслабления по диаграмме (СДРРд); скорость развития и сила возбудительного процесса (СРВ); скорость развития и сила тормозного процесса (СРТ); баланс нервных процессов «торможение – возбуждение»; функциональное состояние ЦНС (ФСц).

Исследование было проведено в мезоцикле продолжительностью 4 недели специально-подготовительного этапа соревновательного периода. В нем приняло участие 30 синхронисток, разделенных на две группы. Спортсменки первой группы (ЭГ) пользовались аппаратными средствами восстановления по вновь разработанной методике и внедренной в тренировочный процесс. Спортсменки второй группы (КГ) использовали по необходимости традиционные восстановительные средства (баня, сауна, ручной массаж). Эксперимент проводился в условиях ДЮСШ «Дельфин» города Набережные Челны.

Результаты и их обсуждение. Полученные нами результаты исследования показывают влияние применения восстановительных мероприятий на сократительные и релаксационные характеристики мышцы спортсменок-синхронисток. Многие движения, выполняемые с максимальной скоростью, требуют приложения значительных усилий за короткое время. Эффективность таких движений существенно зависит от скорости сокращения и напряжения, силы и скорости расслабления мышц. Для оценки абсолютной скорости произвольного напряжения рассчитывалось, отношение величины непрерывно нарастающего усилия до первого пика ($F_{\text{пик}}$) ко времени его достижения ($t_{\text{пик}}$) с учетом скрытого периода сокращения (СПд). Также рассчитывалась, относительная скорость произвольного напряжения (СПНо) мышц, учитывая массу тела спортсменок. Определение общего функционального состояния мышц (ОФСм) в равной мере определяется скоростью напряжения. Максимальной силой и скоростью расслабления для расчета ОФСм использовалась сумма соответствующих показателей. В обобщенных нами данных рассматривалась зависимость полученных результатов от использования восстановительных мероприятий. Как видно, тестирование функционального состояния мышц ЦНС и НМС синхронисток в начале эксперимента не выявило статистически значимых различий в изучаемых показателях КГ и ЭГ в начале эксперимента (табл. 1). Так, по максимальной произвольной силе мышц (МПСо), которая определялась из расчета на 1 кг веса тела спортсменок, статистически достоверных различий между спортсменками контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента не наблюдается. По скорости сокращения мышц и по скорости их расслабления также не наблюдается достоверных различий. Процесс произвольного расслабления мышц отличается большой вариативностью. В процессе проведения тестирующего движения, несмотря на элементарность выполнения движения

Таблица 1
Показатели сократительных, релаксационных состояний мышц и ЦНС и НМС синхронисток до эксперимента

№ п/п	Параметры, единицы измерения	КГ (15)			ЭГ (15)			Достоверность различий	
		М	σ	$\pm m$	М	σ	$\pm m$	tr	P
1	АТСэд	7,846	3,074	0,794	8,446	3,169	0,818	0,530	>0,05
2	СПНо, кгс/кг*с	3,287	1,064	0,275	3,274	1,066	0,275	0,030	>0,05
3	СПР, 1/с	5,378	1,832	0,473	5,663	1,934	0,499	0,410	>0,05
4	ФСм, усл. ед.	9,877	2,525	0,652	10,212	2,556	0,660	0,360	>0,05
5	Ктр, усл. ед.	0,498	0,244	0,063	0,474	0,241	0,062	0,260	>0,05
6	ФСцмс, усл. ед.	4,200	0,626	0,162	4,285	0,641	0,165	0,370	>0,05
7	СДРНэ, 1/с	5,474	0,879	0,227	5,336	0,855	0,221	0,440	>0,05
8	СДРРд, 1/с	5,185	0,869	0,224	5,323	0,925	0,239	0,420	>0,05
9	СРВ, 1/с	2,560	0,371	0,096	2,490	0,369	0,095	0,520	>0,05
10	СРТ, 1 с	2,922	0,924	0,239	3,010	0,913	0,236	0,260	>0,05
11	БНП	1,263	0,283	0,073	1,320	0,294	0,076	0,550	>0,05
12	БНПтв, отн. ед.	1,187	0,324	0,084	1,260	0,335	0,087	0,610	>0,05
13	Fпик	36,800	11,385	2,940	37,556	11,181	2,887	0,180	>0,05
14	ОФСМ	14,384	3,955	1,021	14,824	3,793	0,979	0,231	>0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение, σ – среднеквадратическое отклонение, m – ошибка от среднего значения.

Таблица 2
Показатели сократительных, релаксационных состояний мышц и ЦНСи НМС синхронисток после эксперимента

№ п/п	Параметры, единицы измерения	КГ (15)			ЭГ (15)			Достоверность различий	
		М	σ	$\pm m$	М	σ	$\pm m$	tp	P
1	АТСэд	8,277	3,006	0,776	10,686	3,996	1,068	1,840	>0,05
2	СПНо, кгс/кг·с	3,266	1,114	0,288	4,396	2,202	0,589	1,760	>0,05
3	СПР,1/с	5,450	1,839	0,475	5,102	3,236	0,865	0,360	>0,05
4	ФСм, усл. ед.	9,823	2,513	0,649	10,126	4,693	1,254	0,220	>0,05
5	Ктр, усл. ед.	0,494	0,279	0,072	0,584	0,444	0,119	0,650	>0,05
6	ФСцмс, усл. ед.	4,208	0,627	0,162	4,742	0,758	0,203	2,070	<0,05
7	СДРНэ,1/с	5,142	0,584	0,151	5,213	1,049	0,280	0,230	>0,05
8	СДРРА, 1/с	3,891	0,176	0,046	5,741	0,892	0,238	0,640	>0,05
9	СРВ, 1/с	2,497	0,356	0,092	2,600	0,769	0,205	0,470	>0,05
10	СРТ,1 с	2,952	0,908	0,234	3,950	1,184	0,316	2,560	<0,05
11	БНП	1,299	0,286	0,074	1,545	0,411	0,110	1,880	>0,05
12	БНПтв, отн. ед.	1,223	0,340	0,088	1,585	0,578	0,154	2,070	<0,05
13	Фпик	36,578	11,297	2,917	62,191	24,979	6,676	2,790	<0,001
14	ОФСм	14,087	3,809	0,983	15,184	6,073	1,623	0,240	>0,05

исследуемыми мышцами, наблюдалось проявление индивидуальных особенностей ЦНС спортсменов. Это отмечено многообразием форм проявления изучаемых параметров. Группы исследуемых спортсменов сформированы однородно. Также нами определено общее функциональное состояние мышц (ОФСм), которое определялось скоростью напряжения, максимальной силой и скоростью расслабления, т. е. суммой соответствующих показателей. В полученных нами результатах исследования оказалось, что чем больше скорость развития и сила возбуждательного процесса (СРВ), тем короче латентное время напряжения мышц (ЛВНэ). Кроме того, отмечена большая мощность эффективного потока двигательных импульсов из ЦНС. При этом наблюдаются меньшие показатели скрытого периода сокращения (СП) и времени нарастания усилия. За период проведения эксперимента с применением восстановительных мероприятий отмечены значительные позитивные изменения в показателях функционального состояния мышц, состояния центральной нервной и нервно-мышечной системы спортсменов. Нами предполагалось, что применение восстановительных мероприятий способствует улучшению сократительных свойств мышц (ССМ), то есть снижению темпов утомления. Соответственно у синхронисток экспериментальной группы должен демонстрироваться более высокий уровень работоспособности и меньшая утомляемость. Результаты, полученные после эксперимента, представлены в табл. 2. Из нее видно, что во многих изучаемых показателях достоверных различий не наблюдалось, но в абсолютных значениях отмечаются существенные изменения. У синхронисток ЭГ, которые использовали в качестве средств восстановления методику с применением аппаратных средств, динамика показателей, характеризующих функциональное состояние ОДА, было выражено в лучшую сторону, чем у синхронисток контрольной группы.

Как видно из полученных данных, после эксперимента во многих показателях статистически достоверных различий в исследуемых показателях между

спортсменками контрольной и экспериментальной групп не наблюдается, но в четырех из шести выявлены достоверные темпы прироста. Показатели, характеризующие сократительные возможности мышц и активность тормозных процессов (АТСэд, СПНо) в процессе эксперимента перетерпели значительные изменения. Относительная скорость произвольного напряжения позволяет сопоставлять показатели спортсменов различных весовых категорий. В нашем исследовании наблюдается увеличение данного показателя в ЭГ синхронисток на 34,2 %. Известно, что скорость расслабления мышц находится в прямой зависимости от функционального состояния высших регуляторных систем, является важнейшим системообразующим фактором координации движений и, соответственно, технического мастерства, которое тоже вносит существенный вклад в уровень специальной физической работоспособности. Поэтому полученные нами данные достаточны для характеристики состояния нервно-мышечной системы спортсменок-синхронисток. Как отмечают специалисты, скорость произвольного расслабления различных групп мышц меньше зависит от их структуры, а определяется, главным образом, функциональной активностью тормозных систем ЦНС. Чем лучше тормозной контроль и чем быстрее «вытормаживаются» все двигательные нейроны, которые посылали двигательные импульсы к сокращающейся мышце, тем быстрее прекращается поток этих импульсов, и тем выше становится скорость расслабления мышц (Ю. В. Высочин, 1988). Скорость произвольного расслабления (СПР) у синхронисток ЭГ улучшилась на 10,9 %, а в КГ синхронисток наблюдается ухудшение данного показателя в связи с нарастанием утомления в межтренировочный период. Скорость произвольного напряжения у синхронисток ЭГ в конце эксперимента составила, 4,396 кгс/кг·с, а в КГ синхронисток данный показатель остался без изменений и равнялся 3,266 кгс/кг·с. Также оценивалось влияние аппаратных средств восстановления, применяемых в тренировочном мезоцикле, на функциональное состояние мышц

(ФСм) спортсменов. Данный показатель характеризуется сократительными возможностями и скоростью произвольного расслабления мышц. Кроме того, нами определялся коэффициент травматичности (Ктр). В контрольной группе синхронисток в начале эксперимента он равнялся 0,498 усл. ед., к концу эксперимента составил 0,494 усл. ед. В то же время в экспериментальной группе синхронисток коэффициент травматичности равнялся 0,474 усл. ед., а в конце эксперимента составил 0,584 усл. ед. Таким образом, наблюдается снижение коэффициента травматичности в ЭГ. Выявлено улучшение показателей функционального состояния центральной нервной системы (ФСЦНС) синхронисток в экспериментальной группе. Если в начале эксперимента данный показатель составил 4,285 усл. ед., то в конце он стал 4,742 усл. ед., что свидетельствует о положительном влиянии восстановительных средств на ЦНС и НМС спортсменок-синхронисток. Полученные данные скорости двигательной реакции напряжения (СДРНэ) подтверждают, что эта реакция, характеризуемая латентным временем напряжения по электромиограмме, позволяет оценить состояние ЦНС и НМС спортсменов. В исследуемых группах данный показатель имеет тенденцию к снижению, так в ЭГ синхронисток это наблюдается в меньшей степени (табл. 1, 2).

Анализ динамики скорости двигательной реакции характеризуется показателями латентного времени напряжения по электромиограмме (ЛВНэ) и латентного времени расслабления по динамограмме (ЛВРд), указывающих на существенное повышение уровня возбуждения в ЦНС (сдвиг баланса нервных процессов (БНП) в сторону торможения). При этом в ЭГ синхронисток показатели скорости развития и силы процесса возбуждения и скорость развития и силы процесса торможения изменяются неоднозначно. Если скорость и сила процесса возбуждения и торможения имеют тенденцию к увеличению, но при этом тормозные процессы проявляются в большей степени, то в контрольной группе эти показатели остаются без изменений (табл. 1, 2). Направленность реакций времени напряжения и расслабления в КГ и ЭГ изменилась. Латентное время напряжения в ЭГ после эксперимента увеличилось и составило 0,200 усл. ед., а латентное время расслабления также увеличилось, то есть отмечался нарастающий сдвиг баланса нервных процессов в сторону торможения, который к концу нагрузки достигал исходного уровня. Такая же картина наблюдается в контрольной группе синхронисток. Повышение активности тормозных систем организма спортсменок-синхронисток отмечалось существенным снижением темпов прироста утомления мышц, особенно в экспериментальной группе.

Констатируя вышесказанное, можно заметить, что у спортсменок ЭГ наблюдалось увеличение амплитуды тонуса мышц за счет уменьшения тонуса мышц в расслабленном состоянии и увеличения в состоянии напряжения, что свидетельствует об улучшении их функционального состояния в результате использования в тренировочном процессе аппаратных восстановительных средств.

Установлено, что в экспериментальной группе синхронисток наблюдается увеличение ССМ при уменьшении СПР мышц (на 10 %). Это характеризуется тем, что применение восстановительных средств способствует началу возрастания уровня физической работоспособности и устойчивости организма к воздействиям физической нагрузки.

В контрольной группе синхронисток наблюдается незначительное снижение ССМ и увеличение СПР. Такое изменение можно объяснить тем, что наблюдается начало нарастания темпа утомления, что согласуется с мнением Ю. В. Высочина (2001) и Ю. П. Денисенко (2007) [7, 8]. Уровень физической работоспособности и устойчивости к экстремальным воздействиям, по мнению ученых, следует отнести к категории функциональных систем срочной адаптации и защиты (ТРФСЗ — тормозная релаксационная функциональная система защиты) организма от экстремальных воздействий. При этом у спортсменов с низкой активностью ТРФСЗ организм пытается ликвидировать нарушения гомеостаза за счет дальнейшего повышения возбудимости ЦНС и наращивания интенсивности функционирования кислородтранспортных систем.

Целенаправленное применение восстановительных средств способствует включению ТРФСЗ, способствующей защите от нарастания утомления.

В показателях функционального состояния центральной и нервно-мышечной систем синхронисток ЭГ в конце эксперимента наблюдаются достоверные различия, данное положение объясняется тем, что в процессе систематических применений аппаратных восстановительных средств происходит улучшение работоспособности функциональных систем организма спортсменок. А в КГ данные показатели остались без изменений. Активность тормозных систем в обеих группах имеет тенденцию к увеличению, но при этом в ЭГ синхронисток — в большей степени. Баланс нервных процессов расслабления и напряжения в экспериментальной группе имеет тенденцию к улучшению.

На основе анализа результатов полученных среднegrupповых данных проведенного эксперимента можно сделать вывод, что в начальной стадии организм компенсирует утомление за счет нарастающего возбуждения в ЦНС, а снижение возбудимости и повышение активности тормозных процессов являются признаками ярко выраженного некомпенсированного утомления. Также следует отметить, что подобная точка зрения довольно распространена в современной литературе, как, впрочем, и прямо противоположная этим взглядам позиция. Влияние восстановительных средств на функциональное состояние ЦНС очевидно, это подтверждается увеличением скорости развития тормозных процессов мышц и величиной усилия, а также улучшением времени расслабления.

Для синхронисток обеих групп характерно быстрое увеличение ЛВНэ, и уменьшение ЛВРд и, соответственно, сдвиг БНП в сторону увеличения, то есть преобладания торможения. Динамике нервных процессов в ЦНС соответствовала и динамика ССМ и СПР мышц.

Заключение. Применение восстановительных мероприятий направлено на экономизацию функций снижения энергетических затрат, повышению скорости восстановительных процессов, сопротивляемости утомлению и соответственно обеспечению экстренного повышения работоспособности (феномена второго дыхания) в тренировочном процессе синхронисток. Повышение физической работоспособности связано с повышением уровня функционального состояния всего организма. Многие движения, выполняемые с максимальной скоростью, требуют приложения значительных усилий за короткое время. От состояния ЦНС и НМС зависит результативность выступления спортсменок. При

увеличении скорости расслабления мышц увеличивается величина усилий в начале расслабления, как показатель увеличения противостоению утомлению. Наблюдение за изменениями полимиографических показателей в процессе тренировочного процесса показало, что использование восстановительных средств оказывает благоприятное действие на функциональное состояние центральной нервной системы и нервно-мышечной системы спортсменов-синхронисток. Опрос синхронисток позволил определить эффективность применяемых средств и в психологическом плане. Аппаратные восстановительные средства более компактны, функциональны и легки в определении дозировки, а также существует возможность приостановить процесс восстановления.

Библиографический список

1. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой : системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. — М. : ФОН, 1995. — 395 с.
2. Акопян, А. О. Скоростная силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О. А. Акопян, В. А. Панков, С. А. Астахов. — М. : Советский спорт, 2003. — 48 с.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. — М. : Советский спорт, 2005. — 820 с.
4. Высочин, Ю. В. Физиологические основы специальной подготовки футболистов : монография / Ю. П. Денисенко, В. А. Чуев. — Набережные Челны : КамГИФК, 2007. — 176 с.

5. Высочин, Ю. В. Полимиография в диагностике функционального состояния нервно-мышечной системы и изучения этиопатогенеза некоторых специфических травм и заболеваний у спортсменов : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Ю. В. Высочин. — Тарту, 1974. — 21 с.

6. Высочин, Ю. В. Активная миорелаксация и саморегуляция в спорте : монография / Ю. В. Высочин, В. В. Лукоянов. — СПб. : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. — 85 с.

7. Высочин, Ю. В. Современное представление о функциональной системе защиты организма от экстремальных воздействий / Ю. В. Высочин, Ю. П. Денисенко // Современные проблемы науки и образования. — 2007. — № 1. — С. 54–59.

8. Высочин, Ю. В. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификацию футболистов / Ю. В. Высочин, Ю. П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. — 2001. — № 2. — С. 17–21.

9. Высочин, Ю. В. Физиологические механизмы защиты, повышения устойчивости и физической работоспособности в экстремальных условиях спортивной и профессиональной деятельности : дис. ... д-ра мед. наук / Ю. В. Высочин. — Л. : ВМА им. С. М. Кирова, 1988. — 550 с.

КОЧНЕВ Андрей Викторович, аспирант кафедры «Теория и методика физического воспитания и борьбы».

КУЗНЕЦОВ Александр Семёнович, доктор педагогических наук, профессор (Россия), директор.

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

Статья поступила в редакцию 11.10.2011 г.

© А. В. Кочнев, А. С. Кузнецов

УДК 796:37

Э. С. КУЛЬМАМЕТЬЕВА

Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск

ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПРОЦЕССЕ САМОВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 11–13 ЛЕТ

Автором статьи исследован интерес к занятиям физической культурой. При этом особое внимание уделено изучению структурных компонентов интереса в процессе самовоспитания школьников. Предложенная методика формирования интереса к физической культуре у школьников 11–13 лет с использованием средств и методов самовоспитания, позволяет активизировать интеллектуальный и мотивационный компоненты, что обеспечивает повышение устойчивости интереса, увеличению недельного объема двигательной активности и достижению более высокого уровня развития физических качеств.

Ключевые слова: интерес к физической культуре, методика, самовоспитание.

Актуальность исследования. Проблеме формирования и сохранения интереса к физической культуре у школьников посвящено большое число научных трудов [1–5]. Несмотря на фундаментальность данных исследований, вопросы повышения устойчивости интереса к занятиям физической культурой недостаточно изучены. Нами не обнаружено исследований интереса к физической культуре как структурно-расчленённой целостности, в кото-

рой каждый элемент структуры имеет определённое функциональное значение.

Анализ структурных отношений и связей компонентов интереса занимает внимание ограниченного количества специалистов [6–8]. Поэтому вполне правомерна постановка вопросов: «Возможно, ли формирование интереса как целостного явления путём воздействия на его составные части? Являются ли средства и методы самовоспитания эффектив-

ными при сохранении интереса к физической культуре?», своевременное решение которых обеспечит повышение двигательной активности и улучшение физической подготовленности школьников.

Научная проблема заключается в необходимости научного объяснения процесса формирования интереса к занятиям физической культурой у школьников посредством активизации самовоспитания.

Объект исследования — процесс формирования интереса к занятиям физической культурой в общеобразовательной школе.

Предмет исследования — методика формирования интереса к занятиям физической культурой с использованием средств и методов самовоспитания.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что активизация интеллектуального и мотивационного компонентов интереса к физической культуре, как наименее сформированных, средствами и методами самовоспитания, будет способствовать гармоничному развитию интереса и повышению его устойчивости, что, в свою очередь, окажет положительное влияние на результаты двигательной активности и физической подготовленности школьников.

Задачи исследования:

1. Выявить сформированность и особенности интереса к занятиям физической культурой у детей школьного возраста.

2. Определить педагогические условия активизации самовоспитания, способствующие формированию интереса к занятиям физической культурой у школьников 11 – 13 лет.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику формирования интереса к занятиям физической культурой у школьников 11 – 13 лет с использованием средств и методов самовоспитания.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие 298 школьников 11 – 13 лет, из них девочек — 157 и мальчиков — 141. Исследование проводилось на базах восьми средних школ города Омска.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении положений теории физического воспитания и спортивной тренировки новым знанием в области формирования интереса к занятиям физической культурой у школьников подросткового возраста посредством активизации самовоспитания.

Результаты исследования. Проведён анализ результатов сформированности интереса к занятиям физической культурой у школьников 11 – 13 лет по двум характеристикам — устойчивости и гармоничности. В сравнительном эксперименте исследование устойчивости интереса к занятиям физической культурой у девочек и мальчиков 11 – 13 лет показало средний и низкий уровни его сформированности, соответственно, 25,9 балла и 26,9 балла, при максимальной выраженности, равной 36 баллам. При изучении гармоничности интереса, установлено, что у школьников в большей степени сформированы эмоциональный (у девочек 7,1 и у мальчиков 7,7 балла) и волевой (у девочек 6,9 и у мальчиков 7,0 баллов) компоненты при максимальной выраженности, равной 9 баллам, ($P < 0,05$), по сравнению с интеллектуальным (у девочек 5,9 и у мальчиков 6,1 балла) и мотивационным (у девочек 6,0 и у мальчиков 6,1 балла), ($P < 0,05$), что не обеспечивает сохранение интереса

в последующие школьные годы. Недостаточная сформированность интеллектуального и мотивационного компонентов у школьников, на наш взгляд, определяется односторонним подходом к созданию педагогических условий на уроках физической культуры. Учителя физической культуры приоритетным считают воздействие на эмоционально-волевою сферу подростков и недостаточно внимания уделяют их интеллектуальной активности и внутренней мотивации. Выявлена взаимосвязь между структурными компонентами интереса: у девочек — эмоционального и волевого, $r = 0,80$ ($P < 0,01$); у мальчиков — эмоционального и волевого, $r = 0,84$ ($P < 0,01$), мотивационного и волевого, $r = 0,71$ ($P < 0,05$). Отсутствие взаимосвязи между интеллектуальным и мотивационным компонентами объясняет низкий уровень сформированности интереса у подростков; неустойчивый интерес выявлен у 58,4 % школьниц и 32,3 % школьников. Дисгармоничные структурные отношения между компонентами интереса являются причиной недостаточно устойчивого интереса у 34,7 % девочек и 49,2 % мальчиков. Только 6,9 % учениц и 18,5 % учеников имеют устойчивый интерес, которому свойственна гармоничная взаимосвязь между всеми его компонентами.

На основе анализа научно-методической литературы и педагогических наблюдений определены педагогические условия активизации самовоспитания, способствующие сохранению интереса к физической культуре у школьников: 1) организация самоанализа своих индивидуальных особенностей в освоении двигательных действий и развитии физических качеств; 2) формирование навыков планирования при развитии физических качеств; 3) содействие самостимулированию при формировании двигательных умений и навыков изучаемых видов спорта; 4) применение самоконтроля в развитии физических качеств.

Разработана методика формирования интереса к занятиям физической культурой посредством активизации самовоспитания, она основывается на **личностно-деятельностном подходе** и реализуется **на принципах:** 1) формирования интереса как основания единства самосознания и деятельности; 2) перевода сформировавшегося интереса с управляемого вне в самоуправляющуюся систему; 3) поэтапного формирования интереса; 4) гетерохронного развития структурных компонентов интереса; 5) устойчивости и изменчивости интереса; 6) личностного соответствия. **Цель методики** заключается в активизации интеллектуального и мотивационного компонентов интереса к занятиям физической культурой с использованием средств и методов самовоспитания.

Содержание методики формирования интереса к занятиям физической культурой у школьников 11 – 13 лет с использованием средств и методов самовоспитания включает: 1. Создание у школьников представлений об использовании средств и методов самовоспитания в повышении двигательной и физической подготовленности. 2. Содействие школьникам в определении целей и составлении программы самовоспитания. 3. Оказание школьникам практической помощи в реализации программы самовоспитания. 4. Формирование у школьников навыков самоконтроля в физкультурной деятельности.

Созданные педагогические условия активизации самовоспитания и разработанная методика формирования интереса к занятиям физической культурой с использованием средств и методов самовоспитания

оказывают положительное воздействие на формирование интеллектуального и мотивационного компонентов, что обеспечивает повышение устойчивости интереса у девочек и мальчиков, соответственно, с 25,8 до 29,6 балла и с 26,8 до 31,4 балла ($P < 0,05$). У девочек и мальчиков экспериментальных групп ведущее место в структуре интереса занимает интеллектуальный и мотивационный компоненты ($P < 0,05$), что характеризует более высокий уровень сформированности интереса у подростков 12–13 лет по сравнению с ровесниками контрольной группы ($P < 0,05$).

Определена взаимосвязь между структурными компонентами интереса и выявлены различия в структурных связях на разных уровнях его сформированности:

— у школьников с неустойчивым интересом выявлена взаимосвязь между его структурными компонентами: у девочек — эмоционального и волевого, $r = 0,80$ ($P < 0,01$), у мальчиков — эмоционального, мотивационного и волевого, $r = 0,71$ ($P < 0,05$); дисгармоничные структурные отношения между компонентами интереса являются причиной снижения его устойчивости;

— у школьников с недостаточно устойчивым интересом увеличивается количество структурных связей: у девочек с одного до трёх: между эмоциональным, интеллектуальным и волевым $r = 0,77$ ($P < 0,05$); у мальчиков с двух до трёх: между эмоциональным, мотивационным и волевым $r = 0,76$ ($P < 0,05$); сформированность интереса достигает лишь среднего уровня из-за отсутствия структурных отношений между мотивационным и интеллектуальным компонентами;

— у школьников, имеющих устойчивый интерес, отмечены гармоничные структурные отношения между его компонентами. У девочек и мальчиков количество структурных связей увеличивается с трёх до пяти. Отличия между школьниками разного пола заключаются в том, что у девочек не выявлена взаимосвязь между мотивационным и волевым, а у мальчиков — между эмоциональным и интеллектуальными компонентами. Очевидно, это связано с возрастными и половыми особенностями младших подростков.

Выводы

1. Исследование устойчивости интереса к занятиям физической культурой показало низкий и средний уровни его сформированности. При изучении гармоничности интереса установлено, что у школьников 11–13 лет в большей степени сформированы эмоциональный и волевой компоненты. Недостаточная сформированность интеллектуального и мотивационного компонентов и отсутствие взаимосвязи между ними объясняет низкий уровень сформированности интереса у 58,4% девочек и у 32,3% мальчиков.

2. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что формирование интереса к физической культуре у школьников 11–13 лет посредством активизации самовоспитания повышает уровень интеллектуального и мотивационного компонентов и улучшает взаимосвязи с другими структурными составляющими интереса, что обеспечивает его гармоничное развитие.

3. Освоение навыков самовоспитания положительно отразилось на результатах двигательной активности и физической подготовленности учеников. Количество учеников, приступивших к регулярным занятиям физической культурой, к завершению педагогического эксперимента возросло на 29 % и 24 % соответственно в шестом и седьмом классах. Количество детей, посещающих спортивную школу, к концу педагогического эксперимента составило 68 %.

Заключение. К новым результатам педагогического исследования относится разработка и экспериментальное обоснование методики формирования интереса к занятиям физической культурой у школьников 11–13 лет с использованием средств и методов самовоспитания.

Практическая значимость. Применение на уроках физической культуры средств и методов самовоспитания способствует повышению устойчивости интереса за счёт проявления интеллектуального и мотивационного компонентов; устойчивый интерес, в свою очередь, содействует улучшению результатов двигательной активности и физической подготовленности школьников.

Библиографический список

1. Беляева, Н. А. Формирование устойчивого интереса сельских школьников к занятиям лыжными гонками : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Беляева. — Малаховка, 2009. — 24 с.
2. Дуркин, П. К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре : автореф. дис. ... докт. пед. наук / П. К. Дуркин. — М., 1994. — 39 с.
3. Шлейникова, Г. В. Формирование устойчивых спортивных интересов к занятиям плаванием у учащихся учебно-тренировочных групп : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. В. Шлейникова. — М., 2002. — 25 с.
4. Щербаков, Е. П. Исследование интереса к спорту у школьников (4–10 кл.) и экспериментальное обоснование возможности управления им при спортивной ориентации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. П. Щербаков. — М., 1970. — 17 с.
5. Эль-Соббаг, Н. А. А. Формирование устойчивого интереса к урокам физической культуры у учащихся общеобразовательных школ АРЕ : дис. ... канд. пед. наук / Н. А. А. Эль-Соббаг. — М., 1976. — 182 с.
6. Глазырина, Н. В. Формирование интеллектуального и мотивационного компонентов физкультурно-спортивной деятельности у учащихся 5–9 классов общеобразовательных школ : дис. ... канд. пед. наук / Н. В. Глазырина. — Краснодар, 2003. — 153 с.
7. Порозов, Д. Л. Формирование спортивной мотивации подростков на основе управления развитием самосознания (на примере плавания) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. Л. Порозов. — Набережные Челны, 2009. — 24 с.
8. Рубинштейн, Л. С. Основы общей психологии / Л. С. Рубинштейн. — СПб. : Питер, 2003. — 713 с.

КУЛЬМАМЕТЬЕВА Элла Салимчановна, преподаватель кафедры теории и методики лыжного спорта. Адрес для переписки: e-mail: n-niyasova@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 08.06.2011 г.

© Э. С. Кульмаметьева

БАЗОВЫЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ И МЕТОДИКА ИХ ОСВОЕНИЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ

В статье представлены материалы исследования базовой технико-тактической подготовки юных борцов на основе анализа соревновательных поединков квалифицированных единоборцев. Изложены основные положения методики освоения, совершенствования базовых технико-тактических действий в группах начальной подготовки юных борцов посредством комплексов игровых и тренировочных заданий. Разработаны тестовые задания для оценки эффективности выполнения базовых технико-тактических действий.

Ключевые слова: методика обучения, двигательный состав соревновательного поединка, базовая технико-тактическая подготовка, оценка базовых технико-тактических действий.

Введение. Результативное ведение соревновательных поединков борцами любого возраста и квалификации — одна из главных задач учебно-тренировочного процесса в единоборствах. Этот процесс строится, как правило, на основе общеизвестных методических принципов, реализуемых в частных методиках обучения, которые отражают специфику и особенности соревновательной деятельности, стиля спортивной борьбы.

Практика технико-тактической подготовки борцов (это относится как минимум к четырем стилям борьбы: греко-римской, вольной, дзюдо и самбо) до недавнего времени была ориентирована на освоение завершающих атаку приемов (бросков, сваливаний, переворотов и т.д.) с постепенным включением их в канву противоборства соревновательного поединка [1, 2, 3, 4]. При таком подходе тренеры недостаточно уделяют внимание базовым элементам технико-тактических действий борцов: передвижениям в различных стойках, контактам силового взаимодействия (захватам, упорам, подножкам, подсадам и т.п.) с элементами действий, эпизодами поединков, определяющими взаиморасположение борющихся и возможность эффективного силового воздействия [5, 6, 7]. Сформировавшиеся взгляды на значимость упомянутых действий объясняются следующим образом: победу одного из противоборствующих как результат проведения в поединке большего числа приемов, оцениваемых судьями, принято считать демонстрацией победителем своего технического преимущества. Естественно, что в таком случае завершающие атаку приемы формально становятся главной целью спортивной подготовки борца к соревнованиям и находятся в центре внимания тренеров и спортсменов.

Практика показывает, что упомянутый арсенал действий, официально не являясь базовым в схеме

обучения технико-тактическим действиям (по сравнению с завершающими атаку приемами), осваивается в процессе учебных, учебно-тренировочных и соревновательных поединков. Однако в таких условиях опыт у детей формируется медленнее, с большим трудом [8, 9].

В связи с вышеизложенным, основное противоречие, побудившее начать наше исследование, состоит в том, что в практике начальной и последующей подготовки борцов нередко просматривается явное несоответствие между методикой овладения ими техникой ведения борьбы по схеме обучения одиночному двигательному действию и необходимостью формирования способности «распоряжаться» борцовским арсеналом в непрерывной логической последовательности, направленной на решение многочисленных задач соревновательного поединка.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки юных борцов.

Предметом исследования является методика освоения и совершенствования базовых технико-тактических действий как структурных единиц соревновательного поединка посредством спортивно-игрового метода.

Целью исследования является совершенствование методики начального обучения базовым технико-тактическим действиям и их комплексам в группах начальной подготовки юных борцов посредством игровых и тренировочных заданий.

Гипотеза. Мы предполагаем, что включение в учебно-тренировочный процесс юных борцов комплексов базовых тактико-технических действий с использованием игровых и тренировочных заданий позволит качественно улучшить процесс начальной технико-тактической подготовки занимающихся.

Задачи исследования:

1. Систематизировать средства спортивно-игровой направленности применительно к требованиям содержания и условий организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки юных борцов.

2. Обосновать логические схемы разработки и подбора игровых и тренировочных заданий по освоению базовых технико-тактических действий ведения противоборства для юных борцов.

3. Разработать комплекс тестовых заданий для оценки эффективности выполнения базовых технико-тактических действий, освоенных юными борцами.

Двигательный состав соревновательного поединка как объект исследования, представленный в работах Демина В. А., Грузных Г. М., Подливаева Б. А. и других [10, 11, 12], позволяет выделить блоки действий и их совокупностей, которые должны быть представлены как базовые в учебно-тренировочном процессе юных борцов. При сохранении смысловой структуры и направленности действий на отдельных участках любого соревновательного поединка они превращаются сначала в игровые, затем — в тренировочные задания при условии включения избранных компонентов в учебные, учебно-тренировочные и соревновательные схватки.

В состав базовых технико-тактических действий входят следующие элементы, действия и операции:

— стойки, определяющие взаиморасположения противоборствующих (разновидности стоек как возможность защиты, атаки);

— способы передвижений, перемещений, маневрирования;

— контакты силового взаимодействия различными частями тела с противником и опорой;

— блокирующие, активные и атакующие действия (захваты, упоры и др.);

— действия по решению возникающих в противоборстве позиций взаимного расположения, оцениваемые судьями (броски, сваливания, перевороты и т.д.);

— создание благоприятной ситуации для проведения активных действия и их решения;

— действия борца после проведения им атакующего действия (удержания, дожимания) и т.д.;

В современных условиях борьбы даже на уровне мастеров ковра ни один завершающий атаку прием не может быть реализован без тактических подготовок. Выполняемые в схватке технические действия организуются преднамеренно с тактическими целями. Моделированию подобных ситуаций в наибольшей степени способствует спортивно-игровая организация учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

Формирование базовой техники посредством специализированных игровых комплексов и специально подобранных тренировочных заданий, позволяет отойти от традиционного подхода в обучении двигательным действиям, основанного на условно-рефлекторных теориях и концепциях (Павлов И. П., Анохин П. К. и др.), не учитывающих особенности ситуативного вида деятельности, таких как единоборства. В нашем случае, теория обучения двигатель-

Таблица 1

Логическая схема перехода специализированных игровых комплексов в учебно-тренировочные задания при освоении и совершенствовании базовых технико-тактических действий юными борцами групп начальной подготовки

Специализированные игровые комплексы (формирование базовой техники)		Тренировочные задания (формирование расширенной техники)	
Ориентировочная основа действия (ООД)	Основные опорные точки (ООТ)	Ориентировочная основа действия (ООД)	Основные опорные точки (ООТ)
I. Освоение и совершенствование передвижений и избранных действий в низкой борцовской стойке			
Коснуться обусловленной части тела соперника (формирование передвижений и действий в низкой борцовской стойке)	Коснуться голеностопа (правой, левой, двумя, любой руками)	Достичь обусловленную позицию в конкретном захвате	Греко-римская борьба: перевод в партер, продергиванием под себя
			Вольная борьба: сваливание; перевод в партер
			Борьба самбо: проход в ноги
II. Освоение и совершенствование способов выполнений теснений			
1. Теснить за пределы площадки противоборства. 2. Удерживать центральное положение на ковре	1. Используя рывки, толчки, продергивания; 2. Скручивания растаскивания; 3. Выведения из равновесия, сбивания	Вызвать ответную реакцию поступательного движения	Греко-римская борьба: в захвате «крест»
			Вольная борьба: одной руки двумя снаружи
			Борьба самбо: классический захват (отворот – рукав)
III. Освоение и совершенствование решений необычных начал поединка (дебюты)			
Выйти в положение верхнего	И.п.: лежа на спине разноименным боком друг к другу	Решение создавшейся ситуации конкретным атакующим действием	Греко-римская борьба: позиция после выполнения броска через бедро, преследование.
			Вольная борьба: позиция одного из борцов на ограничительной линии ковра
			Борьба самбо: позиция взаиморасположения: один в стойке, другой в партере на коленях в захвате

Сводная таблица результатов математико-статистической обработки результатов, полученных в ходе проведения эксперимента борцами контрольной и экспериментальной групп

№ п/п	U-критерий Манна-Уитни	К.Г.	Э.Г.	$U_{эмп.}$	$U_{кр.}$	Вывод
1	Оценка достоверности различий между контрольной и экспериментальной группами по результатам тестирования результативности базовых технико-тактических действий	184,5	280,5	64,5	72	<i>Т.к. $U_{эмп.} < U_{кр.}$, то результат экспериментальной группы статистически достоверно выше результата контрольной группы (при $p < 0,05$)</i>
2	Оценка достоверности различий между контрольной и экспериментальной группами по результатам соревновательной деятельности	202	260,5	84,5	72	<i>Т.к. $U_{эмп.} < U_{кр.}$, то результат экспериментальной группы статистически достоверно выше результата контрольной группы (при $p < 0,05$).</i>
№ п/п	Коэффициент ранговой корреляции R Спирмена	К.Г.	Э.Г.	$r_{кр.}$	r_s	Вывод
1	Определение взаимосвязи между результатами оценки эффективности выполнения базовых технико-тактических действий и соревновательной деятельностью борцов контрольной и экспериментальной групп	54	57	0,36	0,76	<i>Поскольку полученное значение r превосходит критическое r, то можно сделать вывод о статистически значимой положительной корреляции</i>
2	Определение коэффициента ранговой корреляции R Спирмена в контрольной и экспериментальной группах (сумма баллов за тесты, результат соревновательной деятельности)	54	44,4	0,36	0,73	<i>Поскольку полученное значение r превосходит критическое r, то можно сделать вывод о статистически значимой положительной корреляции</i>

ным действиям в интерпретации М. М. Богена представляет большой интерес в качестве «идейного зерна», которые, вместе с тем, должны иметь иное наполнение, соответствующее специфике требований, предъявляемых соревновательной деятельностью и носящей вероятностный характер.

Обратимся непосредственно к рассмотрению примеров подбора, разработки игровых и тренировочных заданий, систематизированных в виде логических схем, облегчающих подбор методического материала для юных борцов в виде перехода от освоения и совершенствования базовой техники спортивной борьбы к ее расширенным компонентам, обусловленным спецификой конкретного вида единоборств.

Так, например, для освоения и закрепления манеры и способов передвижений в определенной стойке методически целесообразно на этапе освоения материала использовать комплекс игровых заданий, представленный в первой части таблицы (табл. 1). Ученику не обязательно объяснять в словесной и наглядной форме варианты принятия того или иного положения тела в пространстве, способы рационального передвижения, атаки или защиты. Тренер, поставив задачу, коснуться определенной части тела, формирует у занимающихся только ориентировочную часть действия. Успешная попытка, творчески найденный способ решения практической задачи, позволяет прочувствовать на практике необходимые ощущения, не ограничивая варианты поиска эффективных позиционных решений стандартизированными шаблонами. Особенностью специализированных игровых комплексов, направленных на формирование базовых технико-тактических действий, является минимум основных опорных точек (приводим некоторые из них: обусловленный способ касания; введенные ограничения или запретов; предоставление форы и т.д.).

Логическим переходом в качестве материала для совершенствования используется комплекс

тренировочных заданий, позволяющий на основе имеющихся представлений детализировать арсенал расширенной техники. Особенностью тренировочных заданий является увеличение количества основных опорных точек. Обратите внимание, для подбора всех заданий используется аналитический подход, с целью создания противоусилий для максимального проявления подлежащих освоению технико-тактических действий.

Для определения эффективности методики подготовки юных борцов на этапе начальной подготовки мы предположили: что сами тренировочные задания могут являться не только средством обучения, совершенствования и коррекции эффективности выполнения технико-тактических действий, но и способом проверки уровня освоения базовых технико-тактических действий (что, в принципе, встречается в практике).

Таким образом, наряду с традиционными способами определения уровня подготовленности учащихся (в общефизических и специальных тестах) были подобраны варианты контрольных заданий для оценки качества освоения ими базовых технико-тактических действий. Приводим некоторые из них:

1. Атака в низкой борцовской стойке.
2. Выполнение теснений, «растаскивания», выведения из равновесия.
3. Достижение обусловленного захвата.
4. Достижение обусловленной позиции.
5. Реализация произвольной или обусловленной позиции.

По окончании эксперимента и проведенного тестирования все полученные результаты обработаны методами математической статистики. По результатам тестирования борцов контрольной и экспериментальной групп по общефизической и специальной подготовленности до начала эксперимента статистически достоверных различий не обнаружено (при $P < 0,05$). В конце экспериментального периода были проведены: внутригрупповые соревнования по

Определение взаимосвязи между результатами оценки эффективности выполнения базовых технико-тактических действий и соревновательной деятельностью борцов контрольной и экспериментальной групп

№ п/п	Коэффициент ранговой корреляции R Спирмена	К. Г.	Э. Г.	$r_{кр}$	r_s	Вывод
1	Определение взаимосвязи между результатом тестирования эффективности реализации произвольной позиции (V тест) спортсменов контрольной и экспериментальной групп и результатом соревновательной деятельности	530	57	0,36	0,82	Поскольку полученное значение r превосходит критическое r , то можно сделать вывод о статистически значимой положительной корреляции
2	Определение взаимосвязи между результатом тестирования эффективности достижения обусловленной позиции (IV тест) спортсменов контрольной и экспериментальной групп и результатом соревновательной деятельности	3181	57	0,36	0,77	Поскольку полученное значение r превосходит критическое r , то можно сделать вывод о статистически значимой положительной корреляции
3	Определение взаимосвязи между результатом тестирования эффективности достижения обусловленного захвата (III тест) спортсменов контрольной и экспериментальной групп и результатом соревновательной деятельности	1855	57	0,36	0,71	Поскольку полученное значение r превосходит критическое r , то можно сделать вывод о статистически значимой положительной корреляции
4	Определение взаимосвязи между результатом тестирования эффективности выполнения тиснений (II тест) спортсменов контрольной и экспериментальной групп и результатом соревновательной деятельности	1855	57	0,36	0,25	Поскольку полученное значение r ниже критического r , то можно сделать вывод о статистически не достоверной корреляции
5	Определение взаимосвязи между результатом тестирования эффективности атаки в низкой борцовской стойке (I тест) спортсменов контрольной и экспериментальной групп и результатом соревновательной деятельности	3273	57	0,36	0,24	Поскольку полученное значение r ниже критического r , то можно сделать вывод о статистически не достоверной корреляции

упрощенным правилам (запрет на выполнение болевых и удушающих приемов) с оценкой технико-тактических действий по бальной системе принятой в борьбе самбо; контрольные испытания для оценки уровня освоения базовых технико-тактических действий юными борцами. Представленные данные характеризуют степень достоверности различий между группами по: результатам тестирования эффективности выполнения базовых технико-тактических действий (U-критерий Манна-Уитни). Так, значения показателей: $U_{эмп} = 64,5$ и $U_{кр} = 72$ позволяют сделать вывод — результат экспериментальной группы статистически достоверно выше результата контрольной группы борцов (табл. 2). Оценка достоверности различий по результатам соревновательной деятельности так же выявила положительную динамику в пользу борцов, занимающихся по экспериментальной программе ($U_{эмп} = 84,5$; $U_{кр} = 72$). С помощью коэффициента ранговой корреляции R Спирмена определялась взаимосвязь между результатами выполнения базовых технико-тактических действий и итогом соревновательной деятельности юных борцов, коэффициенты корреляции $r_{кр} = 0,36$; $r_s = 0,76$, также свидетельствует о положительной взаимосвязи между высокими оценками тестированных базовых технико-тактических действий с результатом соревнований. Результаты статистической обработки показали, что не все блоки базовых технико-тактических действий одинаково влияют на результативность борцовского поединка (табл. 3). Наибольшая степень их влияния, видимо, связана со способностью единоборцев эффективно реализовывать произвольную позицию, отражается степенью корреляции, которая составила $r_s = 0,82$. Минимальное влияние или полное его отсутствие на исход соревновательных встреч показала корреляция

($r_s = 0,24$), связанная со способностью учеников выполнять атаки в низкой борцовской стойке. Мы предполагаем, это связано больше с координационными трудностями борьбы в этой стойке, чем с индивидуальными морфофункциональными особенностями учеников, которые не рассматриваются в рамках данного исследования.

Библиографический список

- Алиханов, И. И. Частные методики обучения сложным приемам / И. И. Алиханов // Спортивная борьба, 1985 : Ежегодник / Сост. С. А. Преображенский. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — С. 42–47.
- Ленц, А. Н. Классическая борьба : учеб. пособие / А. Н. Ленц. — М. : Физкультура и спорт, 1960. — 414 с.
- Чумаков, Е. М. Тактика борца-самбиста / Е. М. Чумаков. — М. : физкультура и спорт, 1976. — 223 с.
- Шахмурадов, Ю. А. Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе : метод. разраб. / Ю. А. Шахмурадов. — М. : б.и., 1992. — 63 с.
- Грузных, Г. М. Классическая борьба: Формирование основ ведения единоборства : учеб. пособие / Г. М. Грузных. — Омск : ОГИФК, 1987. — 64 с.
- Игуменов, В. М. Спортивная борьба : учеб. пособие / В. М. Игуменов, Б. А. Поддиваев. — М. : Просвящение, 1993. — 240 с.
- Кондрацкий, И. А. Основы методики становления технико-тактического мастерства в классической борьбе : учеб. пособие / И. А. Кондрацкий, Г. М. Грузных, В. М. Игуменов. — Омск : б.и., — 1984. — 81 с.
- Грузных, Г. М. Основы педагогического контроля в греко-римской борьбе : учебное пособие / Г. М. Грузных. — Омск : б.и., 1990 — 73 с.
- Калмыков, С. В. Тактика соревновательной деятельности борцов (педагогические и этнопсихологические аспекты) /

С. В. Калмыков, А. С. Сагалеев. — Улан-Удэ : Изд-во Бурят. ун-та, — 2000. — 150 с.

10. Грузных, Г. М. Теоретические и методические аспекты позиционной борьбы в учебно-тренировочном процессе / Г. М. Грузных, В. Ф. Шатунов, А. В. Бриль // Становление и совершенствование тактико-технического мастерства в спортивной борьбе : сб. науч. тр. — Омск, 1989. — С. 52–63.

11. Демин, В. А. Деятельный анализ борцовского поединка / В. А. Демин, Р. А. Пилоян, В. С. Седов // Спортивная борьба, 1979 : ежегодник / Сост. А. А. Новиков. — М. : Физкультура и спорт, 1979. — С. 60–65.

12. Подливаев, Б. П. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе / Б. П. Подливаев // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 2. — С. 55–59.

КУРИЦЫНА Александра Евгеньевна, аспирантка кафедры теории и методики борьбы и силовых видов спорта.

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

Статья поступила в редакцию 23.03.2011 г.

© А. Е. Курицына

УДК 378.016 : 351/354

Г. И. ПАСМУРОВ

Спортивный клуб «Динамо»,
г. Набережные Челны

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭТИКИ ТРЕНЕРОВ ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО

В данной статье сделана попытка обоснования педагогических условий, повышающих эффективность формирования профессиональной этики тренера как ценностно-смысловой основы профессиональной компетентности тренеров по борьбе дзюдо. Выявление и создание педагогических условий формирования профессиональной этики тренера по борьбе дзюдо существенно влияют на процесс обучения и формирование положительных этических установок.

Ключевые слова: этика, формирование профессионально-этической культуры, педагогические условия.

Сегодня перед педагогическим сообществом остро стоит вопрос пересмотра целей и ценностей образовательного процесса. Существенные перемены в образовании, диктуемые временем, невозможны без кардинальных преобразований профессионального сознания тренера-преподавателя.

Переход к образованию нового типа предполагает подготовку нового поколения педагогов высшей школы, проведение фундаментальных исследований по проблемам педагогики и психологии высшего профессионального образования.

Особого внимания заслуживает проблема педагогической, нравственной культуры и этики тренера-преподавателя.

Главной предпосылкой успешного выполнения педагогом его профессиональных функций является личная педагогическая культура. Современные исследователи (В. Л. Бенин, К. М. Левитан, Н. В. Седова и др.) рассматривают педагогическую культуру как интеграцию, синтез природных и приобретенных личностных свойств, обеспечивающих высокий уровень деятельности учителя, воспитателя, тренера-преподавателя — вообще педагога в широком смысле слова.

В содержание общей культуры педагога входят, прежде всего, жизненные установки и приоритеты общечеловеческих ценностей — истины, любви, добра, красоты, свободы и т. д.

Общая культура педагога служит точкой отсчета его квалификации и профессионального роста. Ядром

общей культуры личности являются образованность и воспитанность в их гармоническом единстве.

Одно из ведущих мест в общем развитии личности тренера занимает его нравственность, определяющая избирательность отношений человека с окружающим миром.

Ядро педагогической направленности составляет профессионально-личностная гуманистическая позиция, суть которой состоит в овладении «человеческим смыслом» педагогической профессии, в освоении нравственно-духовных ценностей, в выявлении и развитии гуманного отношения к воспитанникам.

Таким образом, логическим центром и основанием структуры профессиональных качеств тренера является направленность — интегральное, стержневое свойство личности тренера, выражающееся в мировоззрении, интересах и духовных потребностях.

Гуманистическая педагогическая позиция — интегративная характеристика тренера, в основе которой — этическая культура личности, ее нравственная активность.

Фундаментом профессионально-педагогической направленности является нравственно-этическая культура тренера. В этой связи необходимо дать обоснование диалектической взаимосвязи базовых понятий «мораль» и «нравственность».

Исследователи, разделяющие данный подход, видят различия «морали» и «нравственности» как в плоскости их содержательной наполненности, так

и в механизме функционирования в обществе, так как мораль представляет собой относительно жесткую систему норм поведения людей в обществе, а нравственность — систему более широкую и гибкую, где выбор линии поведения — следствие собственной нравственной деятельности, индивидуального духовного поиска и решения.

Человек постоянно находится в этих инвариантных сферах, оппозициях, порождающих проблемы их соотношения, согласования и выбора.

Принципы нравственности (свобода, самооценочность человека, равенство, совесть и пр.) безусловны, безоговорочны и всеобщы.

Нравственность формируется всегда с личностью, составляет принцип её бытия и неотделима от содержания «Я».

Мораль же в готовом виде предписывается человеку, противоречит его «Я» уже тем, что он должен подчиниться этой системе норм и правил.

Мораль поэтому связана с внешней целесообразностью (необходимостью), а нравственность — со свободным целеполаганием и самоопределением человека.

Мораль всегда групповая (национальная, классовая, сословная, корпоративная), не всеобщая. Мораль связана с актуальной ограниченностью человека как члена того или иного человеческого сообщества и представляет собой конечную систему норм и правил.

Если моралью могут пользоваться в самых различных целях, зачастую небескорыстных, то нравственностью пользоваться нельзя: она не может быть переведена в план отношения использования [1].

Этическая сторона педагогического идеала является нравственным фундаментом педагогических действий, мышления, общения. Специфика нравственного идеала в том, что он представляет собой своеобразную прогностическую модель, на которую может равняться каждый педагог в процессе самообразования и самовоспитания [2, с. 41].

Для успешного формирования профессиональной этики тренеров по борьбе дзюдо необходимо определить те педагогические условия, которые будут действовать этому процессу.

Нами выявлены педагогические условия, повышающие эффективность формирования профессиональной этики тренера как ценностно-смысловой основы профессиональной компетентности тренеров по борьбе дзюдо:

— структура и содержание профессиональной этики, этических качеств и педагогических ценностей, на основе которых осуществляется процесс обучения, должны определяться целевой направленностью, содержанием и характером профессионально-педагогической деятельности тренера по борьбе дзюдо;

— логика проектирования процесса формирования профессиональной этики, его этапы, методы, средства и приемы обусловлены особенностями структуры и содержания профессиональной подготовки тренера по борьбе дзюдо; целью как системообразующим фактором профессиональной подготовки тренера;

— воспитание мотивации достижения высоких результатов в профессиональной деятельности и формирования мотивов профессионального (карьерного) роста с особым акцентом на постоянный профессиональный поиск и расширение профессиональных компетенций;

— реализация процесса формирования профессиональной этики осуществляется на основе использования активных форм, методов и средств с учетом

специфики организации учебно-воспитательного процесса в учебном заведении;

— создание в профессиональной среде (вузе) культурно-образовательного пространства на основе взаимодействия коллективов, руководящихся единой педагогической задачей, принципами и подходами к формированию профессиональной этики тренера.

Выбор данных педагогических условий определяется не только их возможностями положительного влияния на расширение диапазона профессионально-педагогических умений студента (коммуникативных, организаторских, управленческих и т.д.), повышения его педагогической культуры (когнитивный, эмоционально-ценностный и деятельностный составляющие), но и адаптивностью, которая предполагает: адаптивность от общекультурного статуса этики в учебном заведении к характеру взаимодействия в процессе профессиональной деятельности; адаптивность от условий общепедагогического характера к условиям будущей профессии; адаптивность в системе «этика в процессе учебной деятельности — взаимодействие в процессе профессиональной деятельности» [1, с. 127].

Эффективность подготовки будущего тренера по борьбе дзюдо определяется:

— формированием мотивационно-ценностного отношения к освоению профессиональных знаний и умений;

— осознанием социального престижа и личностной значимости выбранной профессии и обращенностью в перспективу своей профессиональной деятельности;

— мотивацией достижения высоких результатов профессиональной деятельности;

— направленностью на совместную продуктивную деятельность в структурах «студент — преподаватель», «студент — студент» и приобщением к студенческой культурной среде.

Учение приобретает личностную значимость для каждого студента в силу того, что его смысл опирается на систему ценностей, идеалов.

Учет и реализация данного условия в учебном процессе означает такую подготовку специалиста по физической культуре, которая предусматривает усвоение достаточного объема теоретических знаний и практических умений, формирование необходимых предпосылок для их успешной профессиональной адаптации в новых или измененных условиях.

Требования к проектированию целей профессионального обучения, что означает предвидение ожидаемых результатов, к которым должны стремиться преподаватели в совместной деятельности со студентами.

Если существует мотивация на проявление этических качеств во взаимодействии со студентами, преподавателями, единая ориентация на определенный результат, имеется взаимное принятие путей его достижения, то могут быть достигнуты оптимальные результаты.

Каждая новая цель влияет на изменение мотивационной сферы, что, в свою очередь, создает возможности изменения или постановки новой цели. Результаты многочисленных психологических исследований показывают, что процесс зарождения и развития цели осуществляется по двум направлениям: 1) от цели к мотиву и 2) от мотива к цели.

Цель может стать мотивом, внутренним стимулом учения, если доступна, понятна и соответствует интересам обучаемого.

Чтобы цели приобрели жизненно важное значение для человека, играли определяющую роль в работе внимания, памяти, мышления и других психологических показателях личности, они должны быть очень конкретными и четкими.

Таким образом, профессиональная подготовка тренеров по борьбе дзюдо в период обучения в педагогическом вузе может быть поднята на принципиально новый качественный уровень, если будет выявлена и сформулирована совокупность целей, на достижение которых направлено профессиональное обучение.

К показателями профессиональной этики тренера по борьбе дзюдо относятся: общительность, доброжелательность, тактичность, толерантность, чувство меры, справедливость, стремление понять другого, стремление к самосовершенствованию, творческая активность; соотношение «Я-реального» и «Я-идеального», характеризующее уровень профессионально-личностного развития; согласованность поведения тренера в профессиональном взаимодействии со стандартами поведения, вытекающими из этического кодекса [3].

В качестве педагогических ценностей выступают те особенности педагогической деятельности, которые позволяют не только удовлетворять потребности тренера, но и служат ориентиром его социальной и профессиональной активности, направленной на достижение гуманистических целей; определяют пути осуществления социально-педагогической деятельности, способы удовлетворения потребности в общении, в получении новой информации, в передаче накопленного опыта; проявляются в гибкости, вариативности, находчивости, раскрывают профессионально-этическую культуру тренера как специфический способ реализации сущностных сил человека [4].

Содержание педагогических ценностей тренера по борьбе дзюдо включает в себя такие составляющие, как творческий характер и социальная значимость его труда; возможность самореализации; любовь и привязанность к детям; тактичность и толерантность; доброжелательность; справедливость; принципиальность; способность правильно оценивать внутреннее состояние другого человека; сочувствовать; сопереживать; быть примером и образцом для подражания; стимулировать человека к самосовершенствованию; применять нужный стиль общения; самостоятельный и творческий склад мышления и т. п.

Заметная роль принадлежит воле тренера, которая определяет его саморегуляцию, социальную и профессиональную активность.

Таким образом, профессиональная этика, как ценностно-смысловая основа профессиональной компетентности тренера по борьбе дзюдо, включает вероятность и возможность продуктивной экстраполяции сформированных социокультурных качеств и педагогических умений в производственную среду.

Совершенствование организации учебного процесса по формированию профессиональной этики должно в современных условиях осуществляться в соответствии с требованиями профессиональной подготовки студентов на основе преемственности между общим и профессиональным образованием, обеспечением возможности их социализации. Этому может содействовать реализация идей контекстного обучения.

Организация учебного процесса должна обеспечить переход обучаемого из позиции студента в

позицию специалиста, а затем «трансформацию учебной деятельности в профессиональную, что предполагает смену предметов деятельности».

Реализация данного условия предусматривает такую подготовку преподавателей к занятиям, которая обеспечивает максимальную активизацию познавательной деятельности студентов.

Таким образом, активная познавательная деятельность оказывает самое благоприятное воздействие на весь ход профессиональной подготовки педагогических кадров по физической культуре и спорту [5].

Создание в профессиональной среде (вузе) культурно-образовательного пространства является важнейшим условием формирования профессиональной этики у будущих тренеров по борьбе дзюдо.

Культурно-образовательное пространство — это педагогически целесообразно организованная среда, в которой усилия социальных субъектов (коллективных и индивидуальных), направленные на формирование профессиональной этики, выступают интегрированным условием личностного развития человека.

Механизмом создания культурно-образовательного пространства является взаимодействие коллективов, руководящихся единой педагогической задачей, принципами и подходами к формированию профессиональной этики, в которой ключевым технологическим моментом служит совместная коммуникативная деятельность студентов и педагогов.

Говоря об условиях формирования профессиональной этики тренера по борьбе дзюдо, необходимо упомянуть и такой важный аспект, как повышение культуры тренера.

Культура тренера — комплексное многоуровневое явление, включающее и личностные качества (характер, интеллект, общая эрудиция), и профессиональные способности, и творческий потенциал в целом.

Именно культурой тренера часто определяется, как будет действовать в конкретном образовательном процессе та или иная технология.

Высокий уровень культуры развития личности позволит усовершенствовать обыденные приемы, низкий культурный уровень может загубить самую передовую технологию.

Профессионально-этическая культура представляет собой систему профессионально-нравственных ценностей, ставших внутренними убеждениями личности.

Профессионально-этическая культура тренера по борьбе дзюдо реализуется в социально-педагогической деятельности, во взаимодействии и общении, через отношение к участникам этой деятельности.

На содержание профессионально-этической культуры оказывает влияние ряд факторов, среди которых особую значимость имеют уровень культурного и нравственного развития общества, его культурно-исторические особенности, а также особенности профессиональной среды.

Педагогическое взаимодействие. Одной из приоритетных задач любого преподавателя является создание новой системы отношений и организация совместной деятельности со студентами. В процессе такого взаимодействия имеет место обоюдный характер позитивных изменений, что является его сущностной характеристикой [2, с. 63].

Эффективность педагогического взаимодействия студентов и преподавателей может осуществляться не только посредством отслеживания и оценки достигнутых знаний, умений и навыков, но и опре-

деления профессиональной направленности студентов, один из показателей которой — сформированность интересов к будущей профессиональной деятельности.

Выводы. Выявление и создание педагогических условий формирования профессиональной этики тренера по борьбе дзюдо существенно влияют на процесс обучения и формирование положительных этических установок: на педагогическую деятельность, на приобретение профессиональных знаний, умений и навыков их реализации.

Библиографический список

1. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. — Киев : Вища школа, 1994. — 352 с.
2. Самоукина, Н. В. Психология профессиональной деятельности / Н. В. Самоукина. — СПб. : Питер, 2003. — С. 63.

3. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании : учеб. пособие / Е. И. Рогов. — М. : ВЛАДОС, 1995. — 529 с.

4. Маркина, Т. А. Формирование профессиональной компетентности студентов института физической культуры в процессе изучения педагогических дисциплин / Т. А. Маркина. — М. : РГАФК, 1995. — С. 57.

5. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — С. 47–49.

ПАСМУРОВ Григорий Иванович, тренер-преподаватель по дзюдо СК «Динамо», мастер спорта СССР по дзюдо, мастер спорта СССР по самбо.
Адрес для переписки: e-mail: lila88@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 16.09.2011 г.

© Г. И. Пасмуров

Книжная полка

Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Л. И. Лубышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Academia, 2010. — 272 с. — Гриф УМО МО РФ. — ISBN 978-5-7695-5284-7.

В учебном пособии рассмотрены методологические основы физической культуры и спорта, представлена методология организации конкретного социологического исследования в сфере физической культуры и спорта. Основной задачей учебного пособия является формирование у студентов социологического мышления, предусматривающего адекватное понимание социальных проблем в сфере физической культуры и спорта и механизмов их эффективного решения. Для студентов высших учебных заведений. Может быть полезно аспирантам, научным работникам, преподавателям высших физкультурных учебных заведений и факультетов педагогических вузов.

Родионов, А. В. Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов ВПО / А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов. — М. : Academia, 2010. — 368 с. — Гриф УМО МО РФ. — ISBN 978-5-7695-6833-6.

В учебнике рассматриваются основные вопросы психологии физической культуры и спорта. Описываются потребности и мотивы двигательной активности, особенности воспитания в процессе занятий физической культурой. Дается психологическая характеристика спортивной деятельности, рассматриваются вопросы психологии обучения и спортивной тренировки, психологические основы физической, технической и тактической подготовки и др. Для студентов вузов физкультурного профиля, преподавателей физического воспитания, тренеров, спортсменов и всех, кто занимается или интересуется физической культурой и спортом высших достижений.

Барчуков, И. С. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И. С. Барчуков. — 4-е изд., испр. — М. : Academia, 2011. — 528 с. — ISBN 978-5-7695-7744-4.

Учебник создан в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (квалификация «бакалавр»). Рассматриваются основные положения теории и практики физической культуры и спорта в вузе. Особое внимание уделяется формам, средствам и методам организации и проведения учебных занятий, психолого-педагогической деятельности преподавателя, духовно-нравственному воспитанию личности. Учебник подготовлен на основе пособия И. С. Барчукова и А. А. Нестерова «Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика» (3-е изд. — 2009 г.). Для студентов-бакалавров вузов всех направлений подготовки, может быть полезен специалистам-управленцам физкультурно-спортивных учреждений, ученым-исследователям в области физической культуры и спорта.