

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 378+7А

А. М. ИМАШЕВ

Камская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма
г. Набережные Челны

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ И СТРУКТУРА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОММУНИКАТИВНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ФУНКЦИИ

В статье показана прогрессивность динамики изменения состояния и системность структуры функциональной компетентности будущих учителей физической культуры в коммуникативной педагогической функции.

Введение. Функциональная компетентность будущих учителей физической культуры рассматривается нами как часть их профессиональной компетентности, характеризующаяся уровнем сформированности у них функциональных элементов — знаний-умений-навыков (ЗУН) основных педагогических функций.

Коммуникативная педагогическая функция — комплекс ЗУН по установлению педагогически целе-

сообразных взаимоотношений между субъектом и объектом педагогической системы [1 — 5, 6 — 9].

Проблема исследования: повышение функциональной компетентности будущего учителя физической культуры.

Актуальность исследования: проблема связана с решением задач повышения качества процесса вузовского личностно-профессионального развития будущих учителей физической культуры.

Объект исследования: состояние и структура функциональной компетентности будущего учителя физической культуры в коммуникативной педагогической функции.

Предмет исследования: динамика изменения уровней сформированности ЗУН коммуникативной педагогической функции у будущего учителя физической культуры и их структурные взаимосвязи.

Цель исследования: констатирующее экспериментальное изучение характера динамики изменения состояния и структуры функциональной компетентности будущего учителя физической культуры в коммуникативной педагогической функции.

Гипотезы исследования: 1) покурсовая динамика изменения функциональной компетентности будущего учителя физической культуры по коммуникативной педагогической функции прогрессивная; 2) структура функциональной компетентности будущего учителя физической культуры по коммуникативной педагогической функции может иметь вид корреляционной плеяды.

Задачи исследования: 1) определить и проанализировать особенности покурсовой динамики изменения функциональной компетентности будущего учителя физической культуры по коммуникативной педагогической функции; 2) провести корреляционный анализ между значениями функциональных элементов коммуникативной педагогической функции будущего учителя физической культуры.

Методы исследования: 1) лонгитюдное самооценочное анкетирование; 2) математико-статистическая обработка числовых показателей.

Время исследования: 5 лет (1999 – 2004 гг.).

Выборка испытуемых: студенты академической группы специализации «Теория и методика физического воспитания», обучавшиеся с 1 по 5 курс на ФДО КамГИФК в количестве (соответственно) 22 – 24 – 24 – 24 – 22.

Диагностический инструмент и методика исследования авторская: «Портативная функционально-диагностическая карта учителя физической культуры», включающая 10 ЗУН (табл. 2) коммуникативной педагогической функции [2 – 5].

Результаты исследования. Проведенная работа дала возможность получить 1160 «срезов», характеризующих уровни функциональной компетентности будущего учителя физической культуры по ЗУН коммуникативной педагогической функции и их средние значения (табл. 1, рис. 1). Получены 45 показателей, характеризующих корреляционные связи между функциональными элементами (табл. 2, рис. 2).

Оценка результатов исследования. Динамика изменения функциональной компетентности будущего учителя физической культуры по коммуникативной педагогической функции прогрессивная — различия между средними значениями по курсам (1,9 – 1,8 – 1,9 – 2,1 – 2,2) значимы по t-кр. Студента на уровне $\pm 0,001$, что означает изменение от относительно высокого уровня «знание» на 1 – 3 курсах обучения в данном виде деятельности до относительно невысокого уровня «умение» на 4 – 5 курсах, не приближающихся к уровню «навык».

Экстремальные значения уровней функциональной компетентности: 1,2 балла у ФЭ № 4; 5; и 2,9 балла у ФЭ № 2.

Таблица 1
Средние значения уровней сформированности функциональных элементов (ФЭ) коммуникативной педагогической функции

№№ ФЭ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
К У Р С	I	2,6	1,8	1,4	1,2	1,2	1,7	1,7	2,1	1,8	1,6
	II	2,4	1,9	1,3	1,4	1,3	1,8	1,8	1,9	1,9	1,9
	III	2,6	2,9	1,7	1,6	1,5	2,1	1,9	1,9	2,1	1,9
	IV	2,8	2,2	1,8	1,7	1,7	2,2	2,2	2,0	2,3	2,0
	V	2,8	2,4	1,9	1,7	2,0	2,1	2,1	2,6	2,2	2,1

Таблица 2
Матрица корреляционных связей между функциональными элементами коммуникативной педагогической функции

1 — Следить за внешностью

0,3 2 — Находить нужные формы общения

0,9 0,7 3 — Находить уместную форму требовательности

0,7 0,7 0,9 4 — Учитывать состояние учащихся

0,8 0,5 0,9 0,9 5 — Учитывать особенности группы

0,7 0,7 0,9 1 0,8 6 — Сопереживать

0,8 0,4 0,9 0,9 0,9 0,9 7 — Располагать к себе

0,6 0 0,6 0,3 0,7 0,2 0,4 8 — Уважать обучающихся

0,8 0,6 0,9 1 0,9 1 1 0,3 9 — Управлять собой

0,5 0,5 0,7 0,9 0,9 0,8 0,8 0,4 0,8 10 — Критически оценивать себя

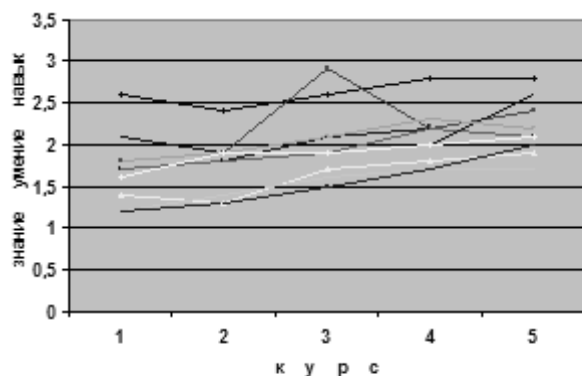


Рис. 1. Динамика изменения средних значений уровней сформированности функциональных элементов коммуникативной и педагогической функций

Более сформированный среди других оказался ФЭ № 1 — «следить за внешностью» с ФК (2,6 — 2,4 — 2,6 — 2,8 — 2,8) выше уровня «умение».

«Западающими» проявили себя соответственно функциональные элементы № 4 «Учитывать состояние объекта пед. системы» с ФК (1,2 — 1,4 — 1,6 — 1,7 — 1,7) выше уровня «знание».

Более прогрессирующим (1,2 — 1,3 — 1,5 — 1,7 — 2,0) проявил себя ФЭ № 5 — «учитывать особенности группы» с ФК уровня «знание», достигая уровня «умение».

Менее прогрессирующими проявили себя функциональный элемент № 1 — «следить за внешностью» с ФК (2,6 — 2,4 — 2,6 — 2,8 — 2,8) выше уровня «умение» (табл. 1, рис. 1).

Корреляционный анализ показал: функциональные элементы коммуникативной педагогической функции будущего учителя физической культуры находятся в различной степени тесноты корреляционных связях.

Система существует в основном благодаря «сильным» связям. Обнаружены 4 «линейных», 12 «сильных», 7 «выше средних», 7 «средних», 3 «ниже среднего», 3 «умеренных», 3 «слабых», 3 «очень слабых», 2 «практически отсутствующих» прямых связей.

В центре активного взаимодействия располагаются: функциональный элемент № 3 — «Находить уместную форму требовательности», имеющий 6 «сильных» связей, к которому примыкают линейно связанные функциональные элементы №№ 4, 6, 9, 7. Особняком держатся функциональные элементы № 2 — «Находить нужные формы общения» и функциональный элемент № 8 — «Уважать обучающихся», не имеющие интересующих нас связей (табл. 2, рис. 2).

Таким образом, гипотезы полностью подтвердились: 1) динамика изменения функциональной компетентности будущего учителя физической культуры по коммуникативной педагогической функции прогрессивная; 2) система опирается на выявленные функциональные элементы.

Рекомендации. Формировать функциональные компетентности будущего учителя физической культуры в коммуникативной педагогической функции в процессе личностно-профессионального развития в

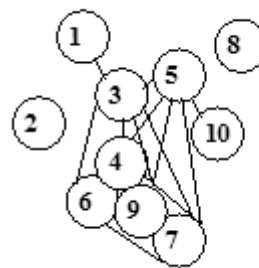


Рис. 2. Плеть корреляционных связей между функциональными элементами коммуникативной педагогической функции (выполнены линейные и «сильные» связи, $P < 0,001$)

вузе можно в направлении активизации её системообразующих функциональных элементов.

Библиографический список

1. Бобырев, Н.Д. Особенности структурирования функциональных компонентов в деятельности учителя физической культуры / Н.Д. Бобырев, В.П. Мерлинкин // Казань, 1989. — 130 с.
2. Имашев, А.М. Интенсификация функциональной подготовки будущего учителя физической культуры / А.М. Имашев // Теоретические и практические аспекты профессиональной подготовки специалистов физической культуры: межв. сб. науч. трудов; под ред. проф. А.И. Фукина. — Набережные Челны: КамГИФК, 1998. — С. 16 — 20.
3. Имашев, А.М. Влияние педагогической практики на функциональную готовность будущего учителя физической культуры / А.М. Имашев, В.И. Батищев // Россия на рубеже XXI века: ретроспектива, настоящее, будущее: сб. науч. трудов. — Воронеж: ВГИФК, МГАФК, 1999. — С. 49 — 57.
4. Имашев, А.М. Исследование динамики изменения структуры функциональной готовности специалиста по физической культуре / А.М. Имашев // ТиПФК. — 2001. — № 2. — С. 43 — 44.
5. Имашев, А.М. Функциональная компетентность будущего учителя физической культуры: монография / А.М. Имашев. — Набережные Челны: КамГАФКСИТ, 2008. — 104 с.
6. Кузьмина, Н.В. Способности, одаренность талант учителя / Н.В. Кузьмина. — М., 1985. — С. 29 — 31.
7. Петунин, О.В. Теоретические основы подготовки студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.В. Петунин. — СПб., 1995. — 22 с.
8. Сластенин, В.А. Профессионально-педагогическая подготовка современного учителя. / В.А. Сластенин // Советская педагогика. — 1991. — № 10. — С. 79 — 85.
9. Щербаков, А.И. Психологические основы формирования личности советского учителя / А.И. Щербаков. — М., 1972. — С. 57.

ИМАШЕВ Азат Масгутович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания.

Статья поступила в редакцию 19.09.08 г.

© А. М. Имашев

ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ПЕРЦЕПТИВНЫХ УМЕНИЙ

Представлены результаты исследования формирования перцептивных умений у будущих и действующих специалистов в области физической культуры и спорта. Теоретически и экспериментально обосновано основное содержание методики формирования перцептивных умений у студентов физкультурных вузов.

Достижение положительного результата в общении связано с адекватным чувственным отражением между общающимися субъектами, накоплением и правильным обобщением информации друг о друге. Невербальное поведение индивидуально и неповторимо настолько, насколько индивидуальна и неповторима личность во всех своих переживаниях, т. к. является формой проявления внутреннего мира. Информацию от другого человека мы получаем по вербальному каналу. Однако специалисты в области педагогики и психологии утверждают, что истинность информации о психических состояниях на 70 – 80% обеспечивается по невербальному каналу (жесты, экспрессия лица, взгляд, интонационно-ритмические характеристики голоса, позы, прикосновения) [2].

Исследователи неоднократно отмечали, что профессиональная деятельность тренера предъявляет очень высокие и разнообразные требования к его личности и педагогическому мастерству. В частности, необходимость проявления перцептивных умений, обеспечивающих быстроту и точность восприятия различных ситуаций, понимание эмоциональных состояний и действий другого человека по его мимике, позам и движениям, т.к. тренер ответствен не только за физическое, но и, что особенно важно, за психологическое благополучие его подопечных. Предполагается, что профессиональная подготовка специалиста в области физической культуры и спорта включает в том числе и формирование умений невербального общения.

С целью изучения особенностей использования невербального канала в сфере профессиональной деятельности тренер-спортсмен нами было организовано исследование по выявлению сформированности уровня перцептивных умений. В исследовании приняли участие 32 тренера и 80 спортсменов различных видов спорта (плавание, легкая атлетика, футбол, тяжелая атлетика и т.д.). Низкий уровень развития перцептивных умений выявлен у 40 % исследуемых тренеров. Исследование формирования перцептивных умений у студентов Сибирского государственного университета физической культуры показало высокий уровень их сформированности лишь у 10 % выпускников и незначительное повышение среднего уровня с первого по пятый курсы обучения (от 50 % до 66,7 %).

Результаты исследования позволяют утверждать, что профессиональная подготовка специалистов в области физической культуры и спорта не в полной мере обеспечивает формирование необходимого уровня умений невербального общения и указывает

на необходимость разработки методики для развития у студентов физкультурных вузов перцептивных умений, как одной из составляющих профессиональную компетентность спортивного педагога.

Анализ научно-методической литературы, проведение предварительного эксперимента по изучению сформированности перцептивных умений у тренеров и студентов и выявленная взаимосвязь между показателями развития умений и индивидуально-психологическими особенностями, обуславливающими высокий уровень их развития, позволили нам обосновать методику по формированию перцептивных умений.

Опираясь на концепцию формирования личности в процессе обучения и воспитания Н.К. Жерносекова [1], были определены основные принципы, на основе которых выстраивался процесс формирования у студентов перцептивных умений: 1) одномоментного и двустороннего опосредования внешнего через внутренние условия (субъективирование) и внутреннего через внешние условия (объективирование); 2) связи теории с практикой; 3) профессионализации преподавания; 4) мотивационной основы обучения (перевода образовавшихся перцептивных умений с управляемых извне в источники внутренней активности, в саморегулируемые и самоуправляемые системы на основе обратной связи, самооценки, самоконтроля, самопроверки); 5) активизации и индивидуализации познавательной деятельности.

Целью методики является повышение уровня профессиональной подготовленности будущих специалистов по физической культуре и спорту на основе формирования перцептивных умений.

Содержание методики формирования перцептивных умений у студентов отражает четыре аспекта: Первый аспект — когнитивно-мотивационный — предполагает передачу студентам необходимой информации о психолого-педагогических аспектах межличностного восприятия, значимости перцептивных умений и формирование интереса к их совершенствованию. Второй аспект — учет особенностей профессионального общения в деятельности преподавателя и тренера. Третий аспект — адаптированность методики к процессу профессионального обучения студентов — ее психолого-педагогической подготовке; Четвертый аспект — учет индивидуально-психологических особенностей личности студентов.

При разработке методики формирования перцептивных умений у студентов мы опирались на следующие положения: восприятие партнера по общению обусловлено высоким уровнем перцепции; пер-

цептивные умения формируются в моделируемых типичных ситуациях общения тренера со спортсменами, педагога с учащимися; перцептивные умения представляют собой использование знаний о внешних проявлениях человека (поза, жесты, взгляд, мимика и др.), на основе которых человек определяет характер психического состояния другого человека; определенный уровень сформированности перцептивных умений обусловлен внутренним самоощущением человека, степенью адекватности его самооценки, характером переживаний, своим психическим состоянием в момент распознавания состояния другого человека; эффективность «считывания» психического состояния другого человека зависит от личностных качеств и способности управлять своим психическим состоянием.

Методика формирования перцептивных умений включает три раздела. Первый — информационный, второй — практический, третий — аналитико-интерпретационный. Первый раздел предполагает теоретические занятия со студентами. Второй раздел включает практическую работу студентов по определению психического состояния другого человека. Третий раздел предполагает анализ практической деятельности студентом на педагогической практике и интерпретацию полученных результатов на практике.

Процесс формирования перцептивных умений представляется в следующей последовательности.

Первый этап — мотивационный. На данном этапе решается задача формирования устойчивой мотивации у студентов к занятиям по формированию перцептивных умений.

Второй этап — когнитивный, предусматривающий передачу студентам знаний о перцепции, ее содержании и значимости в профессиональном общении преподавателя, тренера. Студенты знакомятся с основными внешне наблюдаемыми проявлениями того или иного состояния человека.

Третий этап — эмоционально-чувственный. На данном этапе студенты знакомятся с различными эмоциями человека, выражающими то или иное психическое состояние человека. Студенты научаются распознавать эмоции по иллюстрациям и на учебных занятиях в процессе деловых игр.

Четвертый этап — операционально-технический предусматривает создание самим студентам задаваемого педагогом психического состояния.

Пятый этап — профессионально-ориентированный. На данном этапе студентам предоставляется возможность самостоятельно определить характер психического состояния спортсмена и учащихся на тренировке, соревнованиях, уроке физической культуры.

Основные направления методики формирования перцептивных умений:

1. Обучение приемам самоанализа своего и распознавания психического состояния другого человека с помощью следующих заданий.

Первое задание — представить себе и описать то или иное свое психическое состояние, возникающее на тренировках, соревнованиях по следующему плану: а) каков я; б) мои чувства и эмоции; в) мои внешние проявления; г) каким я кажусь другим. Это задание преследует цель — совершенствование процесса самовосприятия и рефлексия.

Второе задание — диагностика и выявление причин собственного эмоционального состояния и чувств, испытываемых в конкретных ситуациях и состояниях.

2. Формирование у студентов представлений о невербальных проявлениях психических состояний, возникающих у спортсменов, учащихся на трениров-

ках, соревнованиях, учебных занятиях, причинах их возникновения, их влияние на выполняемую деятельность, на отношение к окружающим.

3. Распознавание характера психоэмоционального состояния спортсмена на тренировке, соревнованиях по невербальным проявлениям (по изображениям на фото или в условиях практической деятельности) и сопоставление своих результатов с оценками своего состояния спортсменами.

4. Распознавание характера психоэмоциональных состояний при моделировании психоэмоциональных состояний спортсменов на тренировках, соревнованиях. Студентам предлагается представить то или иное психическое состояние спортсмена и описать внешние проявления, которые, по его мнению, будут соответствовать этому состоянию.

5. Самостоятельная работа. Первая часть самостоятельной работы включала изучение специальной литературы, предлагаемой педагогом. Вторая часть самостоятельной работы предусматривала перенос приобретенных знаний на практику. Студентам давались задания: определить характер психического состояния другого человека в условиях тренировочной и соревновательной деятельности; сравнить результаты своих наблюдений с самооценкой ощущений, переживаний наблюдаемого субъекта.

Условия формирования и реализации данной методики: теоретические занятия (лекции), практические занятия (семинары), закрепление пройденного материала в процессе педагогической практики, самостоятельная работа студентов.

При реализации методики в процессе обучения решались следующие задачи. Формирование:

— объема теоретических знаний о психолого-педагогических аспектах межличностного восприятия;

— умений активной, последовательной и критической оценки значимости поступающей информации;

— мотивации реализации знаний и умений в условиях профессиональной деятельности.

— способности к интроспекции (самонаблюдение человека при решении разного рода задач);

— умений «считывать» невербальные признаки психоэмоционального состояния спортсмена;

— умений творчески подходить к решению задач и целенаправленно воздействовать;

— умений быть открытым (позволять «считывать» информацию о себе, о своем психическом состоянии).

Методика предусматривает формирование перцептивных умений посредством воздействия на их компоненты. Так как восприятие всегда связано с такими психическими процессами как мышление, память, внимание, творческая активность, интуиция для целенаправленного развития каждого из этих компонентов перцепции нами был выделен перечень методических приемов совершенствующих данные механизмы восприятия: задания творческого характера, задания по самоанализу своего состояния и невербальных его проявлений (рефлексия), а также задания на развитие быстроты и точности восприятия ситуации. Основными методами, реализующими содержание методики формирования перцептивных умений являлись: метод самооценки характеризующийся анализом своего типа поведения в различных ситуациях общения (осуществлялся в форме дискуссии, обсуждения, беседы); Метод ролевых игр, который предполагал исполнение ролей, воссоздающих типичные ситуации в области физической культуры и спорта (интерактивное моделирование направ-

Таблица 1

Результаты педагогического эксперимента во формированию творческих умений

Показатели	1. Экспериментальная группа (n=20)				t-ст. между 1 и 2	2. Контрольная группа (n=20)			
	До эксперимента	t-ст.	После эксперимента			До эксперимента	t-ст.	После эксперимента	
			X ± σ	t-ст.				X ± σ	t-ст.
1. Коэффициент перцепции	14,10 ± 2,00	-2,54	15,05 ± 2,11		-0,07	14,15 ± 2,74	-0,25	14,25 ± 2,17	
2. Коммуникативная компетентность	70,95 ± 7,35	-2,73	72,25 ± 7,37		-0,04	71,05 ± 8,82	-2,46	72,10 ± 8,30	
3. Образная память	7,55 ± 1,09	-2,24	8,15 ± 1,35		0,28	7,55 ± 1,19	-1,58	7,90 ± 1,25	
4. Интуитивность	48,45 ± 11,36	-1,15	49,00 ± 11,22		-0,03	48,55 ± 8,91	-1,03	49,10 ± 8,35	
5. Мотивационно-творческая активность личности	42,30 ± 5,77	-2,28	43,15 ± 5,05		-0,03	42,35 ± 5,31	-2,15	43,35 ± 4,77	
6. Интеллектуально-логическое мышление	43,65 ± 4,39	-2,69	45,05 ± 5,01		0,18	43,25 ± 9,10	-2,31	44,35 ± 9,28	
7. Ассоциативность мышления	56,45 ± 10,97	-2,25	58,05 ± 10,97		0,16	56,00 ± 6,71	-2,04	57,20 ± 8,19	
8. Способность отстаивать творческие позиции	30,15 ± 5,86	-1,05	31,50 ± 4,56		0,34	29,80 ± 4,65	-1,89	30,50 ± 4,88	
9. Уверенность в своих силах	29,40 ± 3,27	-1,02	29,75 ± 3,14		0,04	28,45 ± 3,10	-1,05	28,95 ± 3,47	
10. Работоспособность личности в творческой деятельности	35,45 ± 3,35	-2,18	37,25 ± 3,77		-0,25	36,75 ± 4,20	-1,28	37,40 ± 4,88	
11. Самооценка творческих способностей, достижений	31,40 ± 4,73	-2,11	32,85 ± 3,41		0,42	30,80 ± 4,41	-1,75	31,40 ± 4,63	
12. Способность к рефлексии	40,85 ± 6,97	-2,17	42,10 ± 7,07		-0,03	40,90 ± 4,70	-1,94	42,15 ± 4,30	
13. Внимание	2,35 ± 1,18	-2,85	2,95 ± 0,89		-0,45	2,50 ± 0,89	-2,03	2,90 ± 0,91	

Примечание: выданы достоверные значения t-критерия, для P<0,05.

ленное на воспроизведение типичных ситуаций общения специалиста в области физической культуры и спорта). Данный метод позволяет развивать формируемые умения и навыки за счет объединения участников эксперимента для совместной деятельности, обращения к прошлому опыту участников и преломления его в практических ситуациях общения в данный момент.

Средства обучения подбирались с учетом профессиональной деятельности. При формировании у студентов перцептивных умений использовались:

- упражнения, позволяющие освоить особенности невербального поведения (применялся стимульный материал: набор фотографий с изображением человека в различных эмоциональных состояниях, рисунки, видео сюжеты);

- упражнения, направленные на развитие психических функций;

- упражнения, повышающие уровень творческой активности;

- упражнения, направленные на повышение уровня коммуникативной компетентности;

- упражнения, формирующие навыки регуляции эмоционального напряжения при взаимодействии с другим человеком;

- задания для самостоятельной работы.

Обучение студентов по данной методике осуществлялось в течение 80 часов. Формирование теоретических знаний о невербальной коммуникации и формирование перцептивных умений осуществлялось в течение 40 аудиторных часов учебной программы курса: «Психология делового общения». Практическая реализация полученных теоретических знаний и сформированных перцептивных умений осуществлялась в условиях 30 часов педагогической практики в школе. На выполнение полученных домашних заданий по формированию и совершенствованию перцептивных умений каждый студент затратил 10 часов.

Цель использования средств разработанной нами методики: увеличение объема знаний о взаимодействии по невербальному каналу в спортивной деятельности;

Задачи: формирование у студентов представлений об особенностях невербального поведения; формирование представления о значимости перцептивных умений в будущей профессиональной деятельности; формирование умений распознавания характера психоэмоционального состояния другого человека по невербальному каналу.

В процессе обучения студенты знакомятся с понятиями перцепция, перцептивные умения, осуществляется детальный анализ механизмов перцепции. Подчеркивается важность изучения невербальных признаков различных психоэмоциональных состояний проявляющихся в спортивной деятельности, что способствует формированию интереса у студентов к овладению данными умениями. Рассматривается вопрос о невербальной коммуникации в спортивной деятельности, изучаются особенности невербальных проявлений, присущих спортивной деятельности.

С целью обоснования эффективности разработанной методики формирования перцептивных умений у студентов был проведен педагогический эксперимент.

В эксперименте приняли участие студенты Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. Студенты были разделены на две равные по количественному составу группы: контрольную и экспериментальную. В состав экспериментальной и контрольной группы вошли студенты

3 курса по 20 человек в каждой. Группы были однородны по уровню теоретической подготовки к моменту привлечения к тестированию. Испытуемые, в контрольной группы, изучали дисциплину «Психология делового общения», согласно традиционной программе. Испытуемые экспериментальной группы проходили этот курс с использованием средств нашей методики, включающей специальные упражнения и задания, направленные на формирование перцептивных умений необходимых для профессиональной работы тренера.

В начале педагогического эксперимента каждый из участников экспериментальной и контрольной групп обследовался по следующим показателям: 1) коэффициент перцепции (уровень развития перцептивных умений); 2) образная память; 3) внимание; 4) интуитивность; 5) интеллектуально-логическое мышление; 6) мотивационно-творческая активность личности; 7) творческие способности; 8) ассоциативность мышления; 9) способность отстаивать творческие позиции; 10) решительность, уверенность в своих силах; 11) способность к рефлексии; 12) работоспособность личности в творческой деятельности; 13) коммуникативная компетентность.

В завершении педагогического эксперимента у участников экспериментальной и контрольной групп были зафиксированы значения тех же показателей, что и в начале эксперимента.

Анализ полученных результатов показал следующее. До эксперимента достоверных различий по исследуемым показателям у участников контрольных и экспериментальных групп не наблюдается. После педагогического эксперимента у испытуемых экспериментальной группы в большинстве исследуемых показателях произошли статистически достоверные изменения после занятий по предлагаемой нами методике. Повысился уровень перцептивных умений, что подтверждается увеличением на достоверном уровне коэффициента перцепции ($P < 0,05$). Повысились показатели продуктивности внимания (распределения, устойчивости); (табл. 1), образной памяти ($P < 0,05$), коммуникативной компетентности ($P < 0,05$), способности к рефлексии ($P < 0,05$). В контрольной группе на достоверном уровне возросли значения лишь трех показателей (коммуникативной компетентности, мышления, мотивационно-творческой активности) из 13 исследуемых.

Таким образом, результаты, полученные в процессе проведения педагогического эксперимента, по формированию перцептивных умений у студентов будущих специалистов по физической культуре и спорту, подтверждают эффективность предлагаемой нами методики.

Библиографический список

1. Жерносеков, Н.К. Процесс формирования личности в условиях обучения и воспитания : учеб. пособие для педаг. вузов / Н.К. Жерносеков. — Воронеж : Изд-во энергетического института, 1973. — 310 с.
2. Знаков, В.В. Психология понимания в познании и общении : автореф. дис... д-ра наук / В.В. Знаков. — М., 1995. — 51 с.
3. Мироненко, Ю.А. Оценка перцептивных способностей у будущих специалистов по физической культуре и спорту / Ю.А. Мироненко, В.Н. Смоленцева // Матер. Всерос. научно-практ. конф. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2007. — С. 122-128.

МИРОНЕНКО Юлия Александровна, преподаватель кафедры психологии.

Статья поступила в редакцию 18.09.08 г.

© Ю. А. Мироненко

УСТОЙЧИВОСТЬ К ПОМЕХАМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Рассматривается роль физической культуры в жизнедеятельности студенческой молодежи. Исследуются помехи, влияющие на эффективное выполнение двигательных действий и на психическое состояние студентов. Анализируется влияние нетрадиционных средств на формирование устойчивости к помехам и оздоровление занимающихся. Предлагается научно обоснованная методика, способствующая повышению устойчивости к помехам, которая представляет собой совокупность средств и способов совершенствования двигательных действий и психической сферы студентов и снижения эффектов воздействия помех.

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни. В послании Президента Российской Федерации В.В. Путина Федеральному собранию «О положении в стране и основных направлениях внутренней и внешней политики государства на 2001 год» отмечается, что «здоровье народа сегодня напрямую связано не только с состоянием общественного здравоохранения, но и с самим образом жизни...».

Физическая культура играет значительную роль в жизнедеятельности студенческой молодежи, так как их образ жизни студентов, как правило, связан с интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Выпускнику вуза, кроме личностных профессиональных качеств, необходимо иметь крепкое здоровье и физическую подготовленность. Одной из форм направленного функционирования физической культуры в обществе, а именно организованном процессе передачи и усвоения ее ценностей, является физическое воспитание. Физическое воспитание — вид воспитательного процесса, специфика которого заключена в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Целью физической культуры в вузе, как определено в Федеральном законе «О физической культуре и спорте Российской Федерации» (1999 г.), является формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и в семье. Результатом высшего образования по окончании обучения предмету «физическая культура» должна быть устойчивая потребность и мотивация к

здоровому образу жизни, физическое самосовершенствование, приобретение личного опыта творческого использования средств и методов, достижения уровня психофизической подготовленности.

Вся жизнедеятельность человека, начиная с элементарных локомоций, сопряжена с воздействием на него различных сбивающих факторов, препятствующих и усложняющих решение двигательных задач. Занятия физической культурой в этом смысле не являются исключением. Под сбивающими факторами надо понимать различные возмущения, выступающие в виде помех в условиях деятельности и приводящие к частичной или полной дискоординации движений [1]. Далее мы будем применять термин «помехи». Итак, помехи — это объективные и субъективные факторы, сопутствующие двигательной деятельности студентов, затрудняющие реализацию двигательных задач, ухудшающие двигательную активность и точность выполнения действий. Постановка дидактических задач, связанных с развитием и совершенствованием физических кондиций, т.е. двигательных умений, физических качеств, функциональных возможностей в условиях воздействия помех и их реализация делает актуальным и необходимым поиск путей, средств, технологий, направленных на повышение устойчивости к помехам двигательных действий у студентов на занятиях физической культурой. Устойчивость к помехам является важнейшей составляющей надежности действий занимающихся физкультурной деятельностью, в значительной степени характеризует точность (безошибочность) выполнения двигательных действий и уровень психофизической подготовленности. Среди многообразия внешних и внутренних помех, являющихся проявлением специфики физкультурной деятельности студентов-первокурсников на этапе адаптации и, как правило, отрицательно влияющих на устойчивость психических процессов и двигательные действия, можно назвать следующие: новые требования преподавателей физической культуры, более разнообразная двига-

тельная активность, новые физкультурно-спортивные виды (фитнес, аэробика, шейпинг, стрейтчинг), большое количество занимающихся, музыкальное сопровождение и др.

На протяжении многих лет физическое воспитание в системе вузовской подготовки базируется на нормативной основе, которая направлена на физическую подготовленность к труду, укреплению здоровья. Содержание здоровья сводится к однообразной, автоматической подготовке к нормативным требованиям. Традиционные занятия физической культурой не создают предпосылок для формирования стремления личности к самосовершенствованию, самореализации [2, 3]. Внедрение в учебную программу физической культуры инновационных технологий решает основную задачу образования — оздоровление студентов. Ряд исследователей [4, 5, 6] изучали влияние новых физкультурно-спортивных видов (нетрадиционных средств) на физическую подготовленность занимающихся и доказали их положительное воздействие.

Управление развитием и совершенствованием двигательной деятельности студентов на занятиях физической культурой предполагает разработку научно обоснованной методики, способствующей повышению устойчивости к помехам, которая представляет собой совокупность средств и способов совершенствования двигательных действий и психической сферы студентов и снижения эффектов воздействия помех. Методика опирается на следующие положения: 1) двигательные функции человека являются составными компонентами его целостной осмысленной деятельности и зависят от содержания структуры этой деятельности. Одна и та же задача с различной мотивацией деятельности, при включении ситуаций с помехами и без помех может либо вовсе не выполняться, либо выполняется с неодинаковой степенью активности и уверенности, вследствие чего и осуществляемые движения изменяют свой характер и свою интенсивность; 2) в основе любой двигательной деятельности лежит совокупность проявления психических и физических качеств. Каждая попытка дифференцировать эту совокупность, т.е. разложить ее в целях обобщения применения методических приемов обучения на отдельные психические и физические составляющие, неминуемо приведет к существенному искажению целостности ее свойств [7]; 3) использование таких систем и форм физического воспитания, которые обладают наиболее высоким оздоровительным воздействием; 4) систематическое моделирование помех дает тренирующий эффект и способствует совершенствованию устойчивости двигательных действий; 5) существует взаимосвязь между общей культурой и физической культурой. Занимаясь физической культурой, работая над своей природой и организмом, человек стремится к идеалам красоты, к здоровому образу жизни.

В содержание занятий физической культурой были включены комплексы упражнений, направленные на развитие и совершенствование физических качеств, оптимальный уровень которых, как известно, оказывает положительное влияние на состояние здоровья. Степень этого влияния существенно не зависит от довольно значительных колебаний уровня физических качеств в диапазоне нормы. Физические качества студентов целесообразно поддерживать на уровне существующих нормативных требований.

При подборе средств методики мы остановились на сочетании общеразвивающих комплексов, средств базовых видов спорта (спортивные игры, легкая

атлетика, лыжная подготовка, гимнастика) и новых физкультурно-спортивных видов (аэробика, шейпинг, стрейтчинг).

Повышение качества выполнения двигательных действий достигалось за счет снижения эффектов воздействия помех в ходе двигательной деятельности студентов. Для этого совершенствовались умения преодолевать препятствия, требующие проявления волевых качеств, развивалась способность к саморегуляции эмоциональных состояний. Студентам необходимо было сохранять высокий уровень интенсивности внимания и направленность мышления на решение текущих задач в ходе выполнения упражнений в течение занятия, быстро переключаться от переживаний и обдумывания второстепенных деталей деятельности к важнейшим сторонам занятия, подавлять неблагоприятные отклонения в психическом состоянии, избегать ненужных внешних эмоциональных проявлений.

Важным средством воздействия на студентов были также конкретные задания, контроль за их выполнением, информация о самостоятельно проделанной работе.

В качестве помех, могущих отрицательно повлиять на психическое состояние студентов, выполнение двигательных действий, использовались сопутствующие конкретному занятию объективные факторы: большое количество занимающихся в зале студентов (несколько групп); изменение места занятий (актовый зал, зал с зеркалами, спортивный зал); плохая освещенность и низкая (высокая) температура воздуха, излишний шум; замечания преподавателя; проведение занятия другим преподавателем, студенткой; работа с мало известными предметами (эспандер, на тренажере), музыкальное сопровождение, выполнение двигательных действий в условиях временного лимита и дефицита информации. Все это было направлено на повышение требований к студентам, создание дополнительных психических напряжений и усилий для преодоления отрицательных эмоциональных состояний и формирование устойчивости к помехам при выполнении двигательных действий.

Структура занятий физической культурой применялась традиционная:

- в подготовительной части (15 мин) решались организационные задачи, осуществлялась подготовка функциональных систем организма занимающихся к предстоящей деятельности с помощью общеразвивающего комплекса упражнений;

- основная часть (60 мин) включала специальные подводящие упражнения к базовому виду спорта, игры и нетрадиционные средства (новые физкультурно-спортивные виды), их соотношение и введение помех в занятия определялось программой эксперимента, например:

- базовые виды спорта 70 %, нетрадиционные средства — 30 %;

- базовые виды спорта 60 %, нетрадиционные средства — 40 %;

- базовые виды спорта 50 %, нетрадиционные средства — 50 %;

- базовые виды спорта 40 %, нетрадиционные средства — 60 %;

- нетрадиционные средства — 100 %

- в заключительной части (15 мин) проводились упражнения на расслабление и растяжку, подводились итоги и давалось задание на дом. Перед анализом итогов занятия студентам давалось время на самостоятельное осмысливание и предварительное обсуждение с одноклассниками результатов выполнения

двигательных действий, их устойчивости в ситуациях с помехами. Затем на основе фактов анализировались упущения и успешные действия занимающихся, концентрировалось внимание на наиболее успешных действиях, выполненных при воздействии помех.

Для оценки эффективности методики повышения устойчивости к помехам двигательных действий мы определили следующие критерии: уровень физической подготовленности (оценка динамики показателей физических качеств), динамика показателей психической сферы и правильность выполнения общеразвивающего комплекса упражнений и новых физкультурно-спортивных видов двигательной деятельности на занятиях физической культурой.

Для определения правильности выполнения действий нами была разработана пятибалльная система оценки, в которой основными техническими критериями являлись точность (безошибочность); быстрота и своевременность выполняемых упражнений; соблюдение ритма, счета, синхронности; ограничение во времени (5 мин). При этом точность носит процессуальный характер и движения направлены на достижение результата при перемещении частей тела или всего опорно-двигательного аппарата в пространстве, а быстрота определяется не временем выполнения двигательных действий, что трудноизмеримо в процессе педагогических наблюдений, а количеством выполненных упражнений.

Для проверки гипотезы о возможности повышения устойчивости к помехам двигательных действий студентов на занятиях физической культурой на основе применения нетрадиционных средств нами был организован и проведен педагогический эксперимент в естественных условиях учебных занятий, в котором приняли участие студенты-первокурсники филиала ОмГПУ в г. Таре. Продолжительность эксперимента составила 1 год.

Таким образом, в условиях бурно развивающихся современных физкультурно-оздоровительных технологий важное значение приобретает теоретическое и экспериментальное обоснование путей и средств повышения устойчивости выполнения двигательных действий при решении двигательных задач, сдаче нормативных требований. В современной спортивной науке и практике проводятся исследования в данном направлении [8, 9, 10], однако применительно к практике физкультурной деятельности они практически отсутствуют.

Нами предпринята попытка определить пути, средства повышения устойчивости к помехам, которые неизбежно возникают и сопровождают двигательную деятельность студентов на занятиях физи-

ческой культурой, в ряде случаев отрицательно влияют на психическое состояние, выполнение двигательных действий, что не способствует развитию необходимого для нормальной жизнедеятельности уровня физических качеств, повышению умственной и физической работоспособности, созданию потенциала здоровья учащейся молодежи.

Библиографический список

1. Ивойлов А. Помехоустойчивость движений спортсмена. — М.: ФиС, 1986. — 108 с.
2. Выдрин В.М. Осмысление интегративной сущности физической культуры — магистральный путь формирования ее теории // Теория и практика физической культуры. — 1996. — № 5. — С. 59 — 62.
3. Галкин Ю.П. Теоретико-методологические основы видов физической культуры: учеб. пособие / Ю.П. Галкин; Смоленский ГИФК. — Смоленск, 2002. — 86 с.
4. Лубышева Л.И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. ... д. пед. наук. — М., 1992. — 48 с.
5. Семяникова В.В. Новые физкультурно-спортивные виды в физическом воспитании студентов педагогических вузов (на материале Центрального региона РФ): дис. ... канд. пед. наук. — М., 2001. — 151 с.
6. Цветков В.Н., Буланова Г.В. Особенности влияния различных видов физических упражнений на эмоциональное состояние студентов // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 2. — С. 34.
7. Бернштейн Н.А. О построении движений. — М.: Медгиз, 1947. — С. 10 — 12.
8. Бойченко С.Д. Помехоустойчивость точных движений и возможные пути ее повышения в процессе спортивной тренировки: Экспериментальное исследование на примере фехтования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1980. — 21 с.
9. Казаченко Н.И. Помехоустойчивость человека в экстремальных условиях деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Л., 1977 — 25 с.
10. Овчинникова И.М. Управление соревновательной деятельностью квалифицированных фехтовальщиц с учетом эмоционально-волевых особенностей личности и темперамента: дис. ... канд. пед. наук. — М., 1986. — 170 с.

КОМЫЛИНА Лариса Петровна, старший преподаватель кафедры общей педагогики.

ШИЛОВА Ирина Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии.

Статья поступила в редакцию 12.09.08 г.

© Л. П. Комылина, И. М. Шилова

Книжная полка

Белова, Т. Ю. Легкая атлетика. Техника и методика обучения [Текст]: учеб. пособие / Т. Ю. Белова, О. Г. Ковальчук, Ю. В. Семенова ; ОмГТУ. — Омск, 2008. — 130 с. : рис., табл. — Библиогр.: с. 129—130.

Учебное пособие написано в соответствии с программой по легкой атлетике и требованиями, предъявляемыми к сдаче экзамена по физической культуре для студентов специализации «Легкая атлетика» технического университета. В нем совершен краткий исторический экскурс в развитие легкой атлетики. Подробно рассмотрены вопросы техники и методики обучения тех видов, которые включены в программу легкой атлетики.

Пособие предназначено для студентов всех специальностей технических вузов.

По вопросам приобретения — (3812) 65-23-69

E mail: libdirector@omgtu.ru

ЗАВИСИМОСТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ СТРЕЛЬБЫ ПО МИШЕННОЙ УСТАНОВКЕ ОТ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ПОРАЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ: МНЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

В ходе исследования определены преимущества и недостатки различных последовательностей поражения целей биатлонной установки для стрельбы из положений «лежа» и «стоя» у биатлонистов высокой квалификации. Результаты исследования указывают на необходимость в изучении влияния функциональной асимметрии мозга спортсменов, в изучении общих и индивидуальных особенностей техники стрельбы.

Проблема исследования. Спецификой стрельбы в биатлоне является необходимость поражения пяти целей, расположенных в горизонтальный ряд — биатлонной мишенной установки. Астафьевым Н.В. были произведены расчеты и установлено, что сектор стрельбы составляет $1^{\circ}10'$, а амплитуда перемещения дульной части ствола винтовки — варьирует от 8,5 до 10,3 сантиметра [1].

Фарбей В. В. и Белоликов К. Ю. [7] изучали влияние фактора «последовательность стрельбы по мишенной установке» на ее результат. Исследователями в качестве наиболее эффективной рекомендована стрельба в последовательности «справа-налево». Следует отметить, что исследователями не были изучены изменения качественных характеристик стрельбы (направления и величина смещения средней точки попадания относительно центра мишени, кучности боя). Кроме того, расчет величины сектора стрельбы выполнен неверно. Перечисленные выше обстоятельства ставят под сомнение научную доказанность выводов.

Стрельба по пяти горизонтально расположенным мишеням, обуславливает принципиально иной подход при обучении биатлонистов стрельбе. Способность биатлониста сохранять единообразную подготовку от выстрела к выстрелу — основа качественной стрельбы. Астафьевым Н. В. [1, 3, 4] изучалось влияние фактора «последовательность поражения целей» на результаты стрельбы у юных биатлонистов в стрельбе из положения «лежа». В результате исследования установлено, что у обследуемых юных биатлонистов результат стрельбы из положения «лежа» в последовательности «справа-налево» достоверно выше, чем «слева-направо». Кроме того, автор предлагает обучать юных биатлонистов стрельбе из положения «лежа» выполняя перекадку таза после второго, а в отдельных случаях — третьего выстрела.

В то же время автор отмечает, что есть начинающие биатлонисты, для которых общее правило не подтвердилось. Это позволило сделать вывод о необходимости использовать индивидуальный подход при обучении биатлонистов стрельбе по пяти мишеням. Астафьев Н. В. не проводил аналогичные исследования для стрельбы из положения «стоя», что определяет необходимость продолжения подобного рода исследований.

Кедров А.П. (2007) рекомендует следующее:

1) наиболее оптимальный порядок ведения стрельбы по мишеням из положения лежа — «справа-налево»; стоя — «слева-направо»;

2) в стрелковой подготовке юных биатлонистов в порядке приоритета необходимо больше уделять внимания развитию и совершенствованию навыков сохранения изгототки от первого до пятого выстрела, согласованности в действиях по уточнению прицеливания и в обработке спускового крючка, повышению скорострельности [5].

Маматов В. Ф. (2006) рекомендует выполнять стрельбу из положения «лежа», начиная с центральной мишени и вести влево, на «шарнирную» левую руку, затем разворотом корпуса системы стрелкового оружия перемещается на крайнюю правую мишень, и стрельба вновь ведется справа-налево, т.е. к середине. Стрельбу из положения «стоя» автор рекомендует вести в последовательности «слева-направо» [6].

Проведенное нами ранее изучение электронных итоговых протоколов соревнований (трех этапов Кубка мира по биатлону спортивного сезона 2005 — 2006 года и зимних Олимпийских игр 2006 года) [2] показало, что в стрельбе из положения «лежа» 36 % биатлонисток используют последовательность поражения целей «слева-направо», 59 % биатлонисток используют последовательность «справа-налево», 5 % биатлонисток используют другие варианты стрель-

бы. В стрельбе из положения «стоя» 35 % биатлонисток используют последовательность поражения целей «слева-направо», 63 % — «справа-налево», 2 % биатлонисток используют другие варианты стрельбы.

Актуальность исследования. В доступной нам литературе не обнаружено современных научно обоснованных рекомендаций о том, в какой последовательности высококвалифицированным биатлонистам следует поражать цели и какими действиями должно сопровождаться выполнение упражнения в стрельбе из положения «лежа» (перемещением таза, нажимом плеча на приклад, напряжением кисти руки, на которой лежит оружие и т.п.) и из положения «стоя». Необходимость поиска оптимальной техники стрельбы для высококвалифицированных биатлонистов определяет актуальность исследования.

Гипотеза исследования: результат стрельбы биатлонистов по мишенной установке в определенной мере обусловлен функциональной асимметрией спортсмена, зависит от последовательности поражения целей, техники стрельбы.

Цель исследования: изучить мнения спортсменов-биатлонистов и тренеров на предмет определения преимуществ и недостатков различных последовательностей поражения целей мишенной установки для двух положений для стрельбы — «лежа» и «стоя».

Метод исследования. Самым распространенным методом получения социологической информации является анкетный опрос, который осуществляется с помощью хорошо отработанного инструмента — анкеты. Нами была разработана анкета следующего содержания. В паспортнике анкеты, где выясняются социально-демографические характеристики опрашиваемого, респонденту необходимо было указать фамилию, регион, который он представляет, спортивную квалификацию, тренерскую квалификацию и стаж работы тренером. Респондентам были предложены «открытые» вопросы. Респондентам необходимо было сформулировать собственными словами преимущества и недостатки различных последовательностей поражения целей биатлонной изготки для стрельбы из положений «лежа» и «стоя», а также указать последовательность, которую применяют (ли) в стрельбе. «Открытые» вопросы позволили респондентам в произвольной форме и подробно изложить собственное мнение, но в, тоже время, создают трудности в обработке анкеты, так как плохо поддаются формализации.

Организация исследования. Анкетирование было проведено на открытом чемпионате России в п. Уват Тюменской области, проходившем с 31.03.2008 по 06.04.2008. В анкетировании приняли участие 40 респондентов (12 тренеров и 28 спортсменов). Из них заслуженных тренеров России — 7 чел (18%), тренеров высшей категории — 5 чел (12%); спортсменов квалификации ЗМС — 6 чел (15%), спортсменов квалификации МСМК — 8 чел (20%), спортсменов квалификации МС — 14 чел (35%).

Отдельные спортсмены очень заинтересовались анкетированием, проявляли инициативу — беседовали с нами, описывали в анкете свою технику стрельбы.

25% спортсменов и тренеров отнеслись к нашему исследованию безразлично — они не вернули розданные анкеты (ЗТР — 1, тренер высшей категории — 1, ЗМС — 4, МСМК — 3, МС — 1), объяснив это тем, что не видят смысла в исследовании, т.к. последовательность поражения целей мишенной установки, на их взгляд, не оказывает существенного влияния на результат стрельбы. На наш взгляд, может быть две причины этого — либо они искренне считают, что

это так, либо они не имели желание «выдавать секреты» своей техники стрельбы.

Не полностью заполненные анкеты возвратили 7,5 % опрошенных (2 спортсмена квалификации МС и МСМК и один тренер высшей категории), объяснив это тем, что «...не поняли, о чем писать». Например, спортсменка Ю.Е. отказалась заполнить анкету, т.к. «...не захотела раскрывать свои секреты в стрелковой подготовке». Таким образом, от 32 % респондентов мы не получили информации.

К необычным ответам об используемой последовательности поражения целей мишенной установки можно отнести анкету Юрловой Е. Биатлонистка указала, что использует последовательность «слева-направо», так как перевод оружия в таком направлении «...совпадает с направлением движения на огневом рубеже».

Анализируя данные анкетирования, отметим, что спортсмены используют различные последовательности поражения целей. Очень незначительная часть опрошенных (3 % спортсменов) ответили, что они «...никогда не задумывались над выбором последовательности поражения целей мишенной установки и работают так, как научил первый тренер». У других, напротив, есть четкое объяснение, почему они используют ту или иную последовательность. Остановив внимание на результатах опроса большинства респондентов, которые считают, что последовательность поражения целей биатлонной установки влияет на результат стрельбы.

Результаты исследования. Обобщенные мнения специалистов в отношении стрельбы из положения «лежа».

Стрельба в последовательности «слева-направо». 50 % респондентов ответили, что при переводе оружия в направлении «слева-направо» при стрельбе из положения лежа происходит «уход» с левого локтя, теряется «жесткость» изготки. По мнению 12 % опрошенных, в этом случае происходит расслабление тонуса мышц, обеспечивающих устойчивость системы «стрелок-оружие».

38 % опрошенных спортсменов и тренеров считают, что отсутствие жесткости и умеренного напряжения отрицательно сказывается на изготке и производстве качественного выстрела.

65 % респондентов считают, что при стрельбе «слева-направо» на четвертой и пятой мишенях возможно смещение средней точки попадания.

20 % опрошенных считают, что при переводе оружия «слева-направо» возможен «завал» оружия в сторону переноса направления стрельбы.

Заслуженный тренер России Анисимов В.С. и тренер высшей категории Огарков А.Д. считают, что поражение целей «слева-направо» является естественным и привычным направлением движений человека (примером может служить чтение, письмо).

Стрельба в последовательности «справа-налево». Большинство респондентов — 63 % (19 человек) считают, что наступающее движение правым плечом при переводе оружия в последовательности «справа-налево» является естественным движением и лучше контролируется спортсменом. Спортсмены и тренеры отмечают, что происходит «заход» на левый локоть и система «стрелок-оружие» от выстрела к выстрелу становится жестче.

47 % респондентов считают необходимым условием для производства качественного выстрела повышение «жесткости» изготки от выстрела к выстрелу. 16 % респондентов считают, что повышение «жесткости» изготки ухудшает результаты стрельбы.

57 % опрошенных считают, что при стрельбе «справа-налево» на четвертом и пятом выстрелах возможны смещения средней точки попадания.

16 % респондентов к серьезным недостаткам стрельбы в последовательности «справа-налево» относят подергивание плечом, что негативно сказывается на обработке спуска.

Стрельба «от центра». Данный вариант стрельбы спортсмены используют крайне редко, объясняя это тем, что происходит «...сбой ритма стрельбы и снижается скорострельность из-за более длительного по времени и по траектории перевода ствола на крайние мишени».

Некоторые спортсмены видят преимущество этого варианта стрельбы, которое заключается в следующем «...спортсмен изготавливается на центральную мишень, а при переводе ствола на следующие мишени — вправо и влево, амплитуда перемещения ствола меньше, чем при последовательном перемещении «справа-налево» или «слева-направо»».

В анкетировании приняли участие два спортсмена, использующие такую последовательность стрельбы — Шульман Филипп и Березина Юлия. Юлия в своей анкете подробно описала, что ранее из положения «лежа» она стреляла в последовательностях «справа-налево» и «слева-направо». Как считает спортсменка, по этой причине у нее были частые ошибки на последних выстрелах из-за значительного перемещения ствола на крайние мишени, относительно центральной. В этой связи она стала использовать вариант стрельбы «от центра». Изготавливаясь на центральную мишень, спортсменка «...уменьшает амплитуду перемещения ствола на крайние мишени».

Обобщенные мнения специалистов в отношении стрельбы из положения «стоя». Стрельба в последовательности «слева-направо». Большинство опрошенных — 56 % считают, что при стрельбе «слева-направо» происходит «раскручивание» корпуса спортсмена, в результате чего система «стрелок-оружие» от выстрела к выстрелу становится менее жесткой.

30 % респондентов считают, что эта последовательность позволяет спортсмену не испытывать мышечного напряжения в системе «стрелок-оружие» и производить более качественные выстрелы.

26 % опрошенных называют необходимым условием для производства качественного выстрела сохранение постоянной жесткости изготовления на протяжении серии из пяти выстрелов.

Стрельба в последовательности «справа-налево». По мнению спортсменов и тренеров (58 %) при стрельбе «справа-налево» происходит «закручивание» корпуса, в результате чего система «стрелок-оружие» становится жестче. Одни респонденты считают повышение жесткости изготовления положительным явлением (38 %), другие отрицательным (20 %).

Стрельба «от центра». Спортсмены редко используют этот вариант стрельбы, так как «...снижается скорость стрельбы, пропадает ритм».

В стрельбе из положения «стоя» могут использоваться и другие варианты стрельбы. Например, заслуженный тренер России Е.В. Колокольников

считает целесообразным в сложных метеоусловиях стрелять в любую мишень, на которую оказался нацелен ствол. На наш взгляд, в ветреную погоду такая работа биатлониста на огневом рубеже действительно оправдывает себя.

По мнению 13% опрошенных спортсменов и тренеров (1 — ЗТР, 2 — МСМК, 1 — МС) в стрельбе из положения «стоя» последовательность поражения целей мишенной установки имеет меньшее значение, чем в стрельбе из положения «лежа».

Вывод. Результаты анкетирования указывают на необходимость продолжения исследования при помощи таких методов, которые позволили бы получить объективные данные. Имеется необходимость в изучении влияния функциональной асимметрии мозга спортсменов, в изучении общих и индивидуальных особенностей техники стрельбы — биомеханики движений биатлониста во время производства серии выстрелов по пяти мишеням, расположенным в горизонтальный ряд (для положений «лежа» и «стоя»), в изучении качественных характеристик стрельбы (смещении СТП и изменении кучности боя).

Библиографический список

1. Астафьев Н. В. Анализ качественных характеристик стрельбы в биатлоне : методические рекомендации // Н. В. Астафьев, Н. Г. Безмельницын. — Омск : Омский гос. ин-т физич. культуры, 1990. — 50 с.
2. Астафьев Н. В. Динамика результативности выстрелов у биатлонисток, использующих различные последовательности поражения целей мишенной установки (на примере спринтерской гонки) // Н. В. Астафьев, Я. С. Романова / Научные труды. Ежегодник за 2007 год. — Омск : Изд-во Сиб ГУФК, 2008.
3. Астафьев Н. В. Надежность стрелкового компонента подготовленности юных биатлонистов // Н. В. Астафьев, Н. Г. Безмельницын / Педагогические и психологические аспекты надежности организма детей и подростков при занятиях физической культурой и спортом : сб. науч. тр. — Омск, 1990. — С. 8-12.
4. Астафьев Н. В. Причины ошибок юных биатлонистов в стрельбе из положения лежа по мишеням, расположенным в горизонтальный ряд // Н. В. Астафьев, Н. Г. Безмельницын / Актуальные вопросы лыжного спорта : сб. науч. тр. — Омск, 1994.
5. Кедяров А. П. Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов / Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Республики Беларусь. — Минск : Полирек, 2007. — 104 с.
6. Маматов В. Ф. Обучение и совершенствование навыков стрельбы в биатлоне // В. Ф. Маматов. — Москва, 2006.
7. Фарбей В. Методы повышения скорострельности и качества стрельбы в процессе повышения специальной подготовки в биатлоне // В. В. Фарбей, К. Ю. Белоликов / Проблемы совершенствования специальной физической подготовки квалифицированных спортсменов в зимних видах спорта : сб. науч. тр. — Л. : ЛНИИФК, 1989. — С. 179 — 181.

РОМАНОВА Яна Сергеевна, мастер спорта международного класса (биатлон), аспирант кафедры теории и методики лыжного спорта.

Статья поступила в редакцию 27.10.08 г.

© Я. С. Романова

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Полученные данные в ходе эксперимента свидетельствуют, что изменение направленности и структуры педагогических воздействий на опережающие в своем развитии силовые способности ведет к снижению тренировочного эффекта и утрате ранее достигнутого уровня силовой подготовленности. Возобновление направленных воздействий на интенсивное развитие силовых способностей в границах установленного сенситивного периода по средствам целевого урока обуславливает быстрое восстановление прежнего уровня и последующее ее повышение.

В последнее время в старших классах учителя физической культуры все в большей мере отдают предпочтение проведению преимущественно одноцелевых и одновидовых уроков. Объясняется это тем, что при такой организации создаются наиболее благоприятные условия для целенаправленного воздействия на развитие определенных физических способностей, обеспечивается возможность выполнения школьниками значительного объема физических нагрузок и, как следствие, достижение прогрессивного кумулятивного эффекта в тренированности организма. Так, по данным А.Н. Хана [1], многие учителя-новаторы используют в старших классах от 79,0 до 91,3 % одноцелевых уроков от общего их годового бюджета.

В теории воспитания урок физической культуры подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. В зависимости от задач урока и выбора средств их решения, возраста и физической подготовленности учащихся соотношение временных параметров частей урока рекомендуется изменять.

Нами проводился констатирующий педагогический эксперимент, где мы пытались проанализировать уроки по развитию силовых способностей по традиционно сложившейся структуре уроков, которая моделировалась непосредственно нами. При этом на основе данных функциональной активности сердечно-сосудистой системы, моторной плотности уроков проводился анализ эффективности распределения физических нагрузок, состава средств и методов их дозирования.

В нашем исследовании целью являлось теоретическое обоснование и разработка методики развития силовых способностей юношей на уроках физической культуры с различным содержанием учебного материала школьной программы.

Для поставленной цели исследования были использован комплекс методов: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; определение моторной плотности урока посредством хронометрирования; пульсометрия с целью контроля за реакцией организма юношей на физические нагрузки; педагогический эксперимент; методы врачебного контроля. Исследование проводилось на базе лицея № 34 г.Тюмени. Экспериментальные и конт-

рольные группы по уровню физического развития были однородны.

Организованную основу учебного процесса в контрольных классах составили комплексные уроки, в содержании которых учителем физической культуры выделялось время и на развитие силовых способностей. В соответствии с прохождением разделов школьной программы время, отводимое на воспитание силы, составляло в среднем: на уроках по разделу легкой атлетики — до 15–20 % общего бюджета времени; на уроках по спортивным играм — до 10–15 % и на уроках гимнастики — до 20–25 %.

Как показали данные хронометрирования и регистрация частоты сердечных сокращений, традиционные уроки по развитию силовых способностей характеризовались относительно невысокой функциональной активностью сердечно-сосудистой системы (рис. 1). Средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) находилась в пределах 130–140 уд/мин, хотя при выполнении отдельных упражнений пиковые ее значения могли достигать 160–170 уд/мин. Моторная плотность уроков достигала в среднем 40–45 %, при этом в основной части урока наблюдалось ее снижение. Соотношение частей урока близко к той, которая рекомендуется методической литературой: 10–12 мин — подготовительная часть, 23–25 мин — основная часть и 4–5 мин — заключительная часть урока. Сравнения эти данные с данными литературы, можно констатировать, что полученная динамика ЧСС и соотношение параметров частей урока по развитию силовых способностей старшеклассников не выявили в нашем наблюдении каких-либо специфических отличий от уроков иной направленности, рассматриваемых в специальной литературе.

В последнее время в отдельных научно-исследовательских работах предлагается использовать так называемые «многопиковые» уроки физической культуры, где на протяжении всего урока задается определенное количество физических нагрузок, вызывающих высокую функциональную активность сердечно-сосудистой системы [2, 3, 4]. В нашем констатирующем эксперименте мы попытались моделировать двухпиковый урок физической культуры, где значительное увеличение уровней ЧСС достигалось за счет включения интенсивных беговых нагрузок (рис. 2).

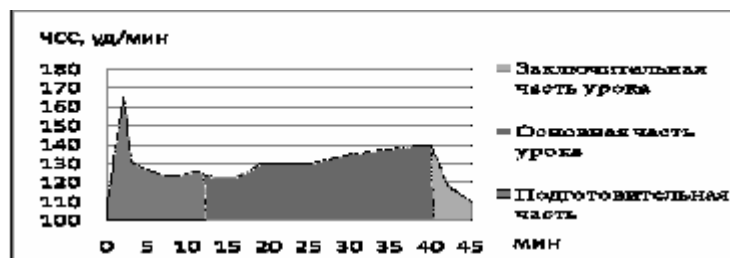


Рис. 1. Динамика средних показателей ЧСС у юношей на уроках по развитию силовых способностей

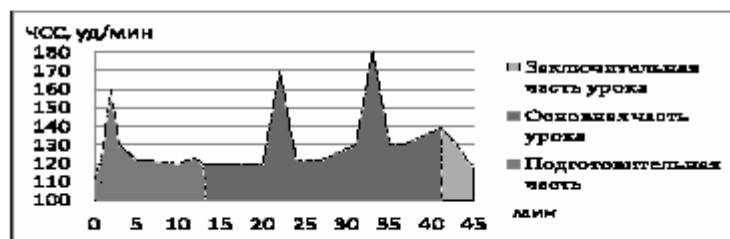


Рис. 2. Динамика ЧСС у юношей на уроках по развитию силовых способностей и выносливости

На рисунке, отражающем динамику частоты сердечных сокращений в модельном уроке по развитию силовых способностей, обращает на себя внимание тот факт, что использование в уроке беговых нагрузок определяет более высокие уровни величин ЧСС при выполнении упражнений на развитие силовых способностей.

Хорошо известно, что развитие силовых способностей сопряжено со значительными энерготратами при выполнении соответствующей направленности упражнений. При этом обеспечение механической работы при силовых упражнениях осуществляется преимущественно анаэробными источниками энергии, которые, как известно, продуцируют в мышцы значительное количество молочной кислоты. Последняя, по мнению специалистов [1, 4], является мощным фактором снижения физической работоспособности [3]. Кроме того, приоритетное начало в энергообеспечении мышц анаэробных процессов является своего рода биологическим тормозом в активизации аэробных процессов энергообмена [4]. Если соотнести эти данные с результатами в констатирующего эксперимента, то можно предположить, что при первом (традиционном) варианте уроков по развитию силовых способностей старшеклассников относительно невысокий уровень ЧСС при выполнении интенсивных физических нагрузок характеризует относительно невысокие поступления кислорода к работающим органам, который, как известно, необходим для активного использования в энергообеспечении аэробных источников. Необходимо отметить, что правомерность выдвигаемого нами положения базируется на наличии высокой корреляционной связи между величинами ЧСС и потребления кислорода [3, 5]. Подтверждением правомерности данного положения может явиться и то, обстоятельство, что при выполнении силовых упражнений в уроках первого варианта в основной их части резко снижалась моторная плотность, за счет увеличения интервалов отдыха между повторными выполнениями упражнений.

Второй вариант традиционных уроков дает основание предполагать, что предварительные беговые нагрузки, активизирующие функциональную деятельность аэробных процессов, создают благоприятные условия для последующего выполнения нагрузок силового характера.

Суть положительного эффекта, на наш взгляд, в том, что в последующей после беговых нагрузок работе вклад аэробных процессов в удовлетворении энергетического запаса увеличивается. Об этом свидетельствует динамика величин ЧСС, представленная на рис. 2. Кроме того, в отдельных научных работах можно найти подтверждение этому предположению, когда сочетание выполнения беговых упражнений и упражнений на развитие силовых способностей позволяло выполнять большой суммарный объем работы и достигать высокого уровня тренированного эффекта [5].

Вместе с тем объем времени, отводимый в уроках на упражнения силового характера за счет включения беговых нагрузок, резко снижается по сравнению с уроками первого варианта. В заключительной части ЧСС не достигало своих исходных величин, что характеризует наличие высокоинтенсивного протекания восстановительных процессов после выполнения работы силовой направленности. В первой половине основной части урока у юношей отмечалась низкая функциональная активность сердечно-сосудистой системы по аналогии с первым вариантом уроков.

Если выдвинутые нами положения верны, то уроки по развитию силовых способностей (одноцелевые) должны иметь относительно сложную структуру, обеспечивающую рациональное размещение учебного материала, поддержание высокой функциональной активности органов и структуру организма, выполнение юношами значительного объема мышечной работы. В основе структурирования урока должны быть положены особенности удовлетворения энергетического запроса работы в режиме выполнения нагрузок силового характера и закономерности фазного изменения физической работоспособности при мышечной деятельности.

В констатирующем педагогическом эксперименте нами была разработана модель целевого тренировочного урока физической культуры по развитию силовых способностей. Эта модель включала в себя три части: подготовительную, основную и заключительную. При этом подготовительная и основная части урока подразделялись как бы на две взаимосвязанные структурные микрочасти, выполняющие

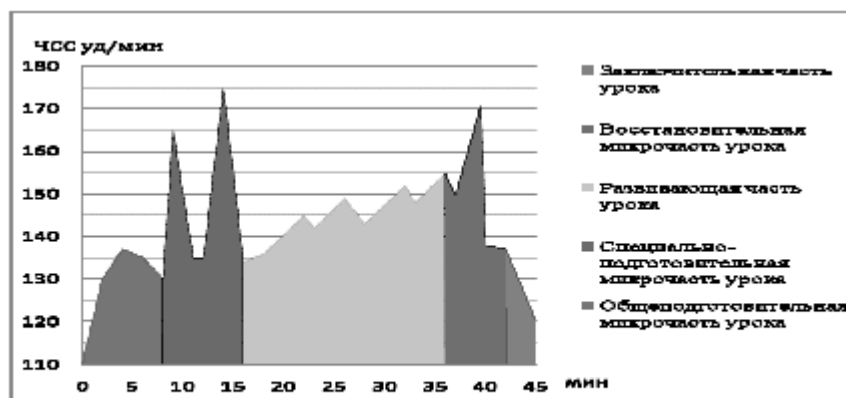


Рис. 3. Динамика ЧСС у юношей в модельном целевом уроке по развитию силовых способностей

определенные функции в уроке. Вследствие такого подразделения подготовительная часть урока состояла из общеподготовительной и специально-подготовительной микрочастей, а основная часть урока — соответственно из развивающей и восстановительной. В общеподготовительной микрочасти предлагалось решать задачи общей подготовки организма к мышечной деятельности: активизация нервных процессов и повышение тонуса мышц; усиление дыхания и кровообращения. Обменных процессов; мобилизация функциональной активности анализаторов, чувствительности различных рецепторов и т.д. Специально-подготовительная микрочасть характеризовалась использованием педагогических воздействий, направленных на активизацию аэробных процессов энергообеспечения, усиление деятельности дыхания и кровообращения, интенсивность обменных процессов. Кроме того, в зависимости от содержания учебного материала здесь не исключалась возможность использовать педагогические воздействия, связанные с развитием силовых способностей. Данная возможность обосновывается положением о том, что развитие способностей осуществляется через преодоление занимающимися постепенно развивающегося утомления. Если это положение правомерно, то в данной микрочасти урока состав педагогических средств должен «ввести» организм в определенные фазы утомления: в фазу начального или компенсированного утомления [3, 4]. Временное, относительно небольшое снижение работоспособности при высокой интенсивности аэробных процессов может обуславливать повышение эффективности педагогических воздействий в решении задач последующей части урока.

Развивающая микрочасть урока предназначена для решения его основной задачи — развития силовых способностей. Решение основной части осуществляется через выбор состава специализированных упражнений, последовательности их предъявления и методов выполнения.

Четвертая микрочасть урока — восстановительная. В число ее основных задач входит ускорение процессов восстановления организма после интенсивной мышечной деятельности. Здесь в первую очередь состав педагогических средств направляется на увеличение скорости утилизации продуктов анаэробного энергообмена из организма, восстановление функциональной активности нервных процессов.

В заключительной части урока решаются задачи подготовки организма школьников к последующей деятельности, снимаются чувства усталости, напряжения, подводятся итоги урока, определяется состав

домашних заданий.

Разработанная модель целевого тренировочного урока по развитию силовых способностей юношей 10–11 классов была апробирована в констатирующем педагогическом эксперименте. Цель апробации заключалась в уточнении сформулированных положений по структурным основам урока, определение временных параметров их частей, анализе функциональной активности сердечно-сосудистой системы, определении перечня основных упражнений для целенаправленного развития силовых способностей.

На рис. 3, представлена динамика частоты сердечных сокращений у юношей в модельном целевом уроке по развитию силовых способностей. Видно, что функциональная активность сердечно-сосудистой системы школьников находится на высоком уровне на протяжении всего урока. В динамике ЧСС отмечаются пики нарастания данного показателя, которые приходится на подготовительную и основную части. В развивающей микрочасти урока частота сердечных сокращений прогрессивно нарастает, достигая максимальных средних значений к началу восстановительной микрочасти. В свою очередь, в восстановительной микрочасти урок, после беговой малоинтенсивной нагрузки отмечается быстрое снижение величин ЧСС, уровень которой перед заключительной частью составляет в среднем от 110 до 120 уд/мин.

Анализ соотношения временных параметров частей урока позволил уточнить оптимальную их продолжительность: для подготовительной части от 11 до 15 мин (соответственно общеподготовительная микрочасть 15–20 % времени урока и специально-подготовительная — 9–13 %); для основной части — от 24 до 28 мин (развивающая микрочасть 44–48 % времени урока и восстановительная — 9–13 %); для заключительной части урока — от 3 до 5 мин.

Расчетные данные моторной плотности модельных одноцелевых уроков показали высокую двигательную активность учащихся во времени выполнения педагогических заданий. По нашим данным, моторная плотность одноцелевых уроков может достигать от 54 до 64 % общего бюджета времени. При этом в развивающей микрочасти урока этот показатель был несколько ниже и достигал в среднем от 42 до 50 % времени. Оставшееся время затрачивалось на предоставление интервалов отдыха (которые часто носили активный характер), а также на инструктирование учащихся, на осуществление контроля за деятельностью сердечно-сосудистой системы.

Как показал анализ одноцелевых уроков, высокая функциональная активность учащихся может достигаться на занятии посредством изменения количества

Характеристика временных параметров уроков физической культуры

Таблица 1

Виды уроков	Легкоатлетические	Игровые	Гимнастические
Параметры уроков	(% времени в уроке)	(% времени в уроке)	(% времени в уроке)
1. Общая плотность	100	100	100
2. Моторная плотность	54,9	65,8	65,8
3. Общеподготовительная микрочасть урока	17,2	14,3	16,5
4. Специально-подготовительная микрочасть урока	19,2	10,3	10,5
5. Развивающая микрочасть	41,1	48,2	45,9
6. Восстановительная микрочасть урока	11,3	16,8	14,9
7. Заключительная часть урока	10,2	10,4	12,7

упражнений, последовательно воздействующих на различные мышечные группы, варьирования времени, отводимого как на выполнение каждого упражнения, так и на интервал отдыха между упражнениями. Реализация этих механизмов управления функциональной активностью во многом определялась выбором методов организации деятельности учащихся. Приоритетное место среди известных методов в модельных уроках отводилось комбинированному методу в предложенной нами модификации. Суть его заключалась в том, что учащиеся распределялись на учебные группы по 5–6 человек в каждой и внутри группы выполняли упражнения по методу круговой тренировки.

Таким образом, выявленные основные характеристики целевых уроков по развитию силовых способностей старшеклассников, их моделирование в предварительном педагогическом эксперименте позволили определить суть подходов к построению экспериментальных урочных форм занятий в условиях общеобразовательной школы. Выявить механизмы и условия управления функциональной активностью сердечно-сосудистой системы по развитию силовых способностей юношей, возможности поддерживать её на высоком адекватном для организма уровне.

Следующим этапом в разработке развития силовых способностей у юношей явилось создание целостной системы учебно-воспитательного процесса, которая обеспечивала бы прогрессивное нарастание тренированности организма в рамках силовой подготовки. Решение этой задачи потребовало уточнить содержание состава педагогических средств воздействия и привнесло некоторые изменения в соотношение временных параметров частей урока. Суть этих изменений устанавливалась содержанием программного материала по предмету физической культуры и определялась прохождением ее соответствующих разделов: легкой атлетики, спортивных игр и гимнастики. Последнее положение потребовало дифференцировать одноцелевые уроки по видовому признаку: легкоатлетические, гимнастические и игровые.

При создании модельных параметров системы целевых уроков для проведения формирующего эксперимента предлагалось сохранить структуру уроков констатирующего эксперимента на протяжении всего экспериментального периода, а временные параметры частей урока корректировать в зависи-

мости от содержания и объема физических упражнений.

Проведение формирующего эксперимента по апробации разработанной методики развития силовых способностей старшеклассников подтвердило правомерность наших предположений к структурной организации целевых уроков, позволило уточнить временные параметры частей различных видов занятий (табл. 1).

Моторная плотность экспериментальных целевых уроков составляла в среднем от 55 до 65 % общего бюджета времени. Развивающая микрочасть урока находилась в пределах 41–48 % от времени урока, что отражает его специфику. Однако особенно отчетливо содержание урока влияло на соотношение временных параметров специально-подготовительной и восстановительной микрочастей.

Как отмечалось ранее, в предварительном исследовании осуществлялся отбор специализированных физических упражнений, содействующих оказанию направленных воздействий на развитие силовых способностей. Эти упражнения были распределены по внутривидовым признакам и с их помощью предполагалось осуществить направленное развитие скоростно-силовых и собственно-силовых способностей, а также развитие силовой выносливости.

В ходе формирующего педагогического эксперимента был уточнен перечень этих упражнений и скорректирована последовательность их включения в учебные уроки. Результаты решения этой практической задачи представлены в табл. 1.

Таким образом, полученные экспериментальные данные позволяют заключить, что разработана методика, в основу которой положено проведение одноцелевых уроков физической культуры как средства развития силовых способностей у юношей, имеет положительную тенденцию и как следствие содействует повышению общей физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы. Данная методика рекомендуется для использования в общеобразовательной школе, а также в средних и высших учебных заведениях во всех регионах России.

Библиографический список

1. Хан, А.Н. Педагогические основы построения школьного урока физической культуры. / А.Н. Хан. — Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 1975. — 147 с.

2. М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошинин. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошинин // Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 7. — С. 24–32.
3. Дорохов, Р.Н. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена : учеб. пособие / Р.Н. Дорохов. — Смоленск : СГИФК, 1995. — С. 21–44.
4. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и моторики воспитания / В.М. Зацюрский. — 2-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.
5. Гужаловский, А.А. Физическая подготовка школьника / А.А. Гужаловский. — Челябинск : Южно-Уральское книжное издательство, 1980. — 151 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов ФК / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

7. Набатникова, М.Я. Балашова Н.Н., Кабачков П.И. Система тренировочных и соревновательных нагрузок юных спортсменов / М.Я. Набатникова, Н.Н. Балашова, П.И. Кабачков / под ред. М.Я. Набатниковой. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — С. 127–177.

8. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — М.: Терра-Спорт; Олимпия-Пресс, 2001. — 520 с.

9. Филин, В.П. Основы юношеского спорта. / В.П. Филин, Н.А. Фомин. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 256 с.

ГУСЕВ Андрей Анатольевич, начальник кафедры боевой и физической подготовки.

Статья поступила в редакцию 08.10.08 г.

© А. А. Гусев

УДК 796.096/.097

Л. Б. ШОРОХОВА

Чайковский государственный институт
физической культуры

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ВОЗМОЖНОСТИ СОЗДАНИЯ СТРУКТУРЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОПАГАНДОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ

На основании проведенных исследований в области пропаганды физической культуры и спорта для совершенствования управления этой деятельностью на примере Чайковского муниципального образования установлена необходимость и актуальность работы, которая обусловлена малой изученностью и слабой научной разработанностью проблемы управления пропагандой физической культуры и спорта в регионах на муниципальном уровне.

Ведущими учеными (Н.А. Амосов, И.А. Аршавский, В.К. Бальсевич, Н.Д. Граевская, Л.И. Лубышева, и др.) признается приоритет систематической физической активности в развитии и укреплении здоровья человека. Однако в реальной практике мы наблюдаем отсутствие практических шагов, обеспечивающих реализацию этой установки. Во многих странах, в том числе и в России, ведутся интенсивные поиски путей активизации и повышения эффективности средств физической культуры и формирования здорового образа жизни населения. Многочисленные опросы, а также статистика показывают, что наличие спортивных залов, бассейнов, стадионов и других сооружений имеют главенствующее значение при организации физкультурно-оздоровительных занятий. Однако необходимо заметить, что даже та незначительная материально-техническая база в сфере физической культуры и спорта не всегда используется эффективно. Одна из причин этой действительности кроется в недостаточной пропаганде ценностей физической культуры и спорта. Поэтому физкультурным организациям необходимо совершенствовать формы и методы управления физкультур-

ным движением в масштабе всей страны. Этому вопросу было уделено внимание ученых П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.И. Чеботкевич, В.В. Кузин, А.Т. Паршиков и др.

Пропаганда физической культуры и спорта — сложная творческая деятельность, которая направлена на распространение знаний в области физической культуры, убеждения населения в необходимости физкультурных занятий и ведения здорового образа жизни.

Правильно организованная пропаганда — это единый непрерывный образовательно-воспитательный процесс, включающий в себя: распространение, разъяснение, популяризацию идей и знаний с целью формирования, развития и упрочения убеждений, ценностных ориентаций и направленности личности, а также формирование общественного сознания, внедрения в массы определенных идей, учений, теорий. Ее эффективность определяется идейной зрелостью, профессиональным мастерством пропагандистских кадров, их умением в совершенстве владеть всем многообразием современных средств и методов ведения разъяснительной работы в массах. Чтобы уметь,

на научной основе управлять пропагандой, необходимо знать эффективность воздействия каждого из средств пропаганды в отдельности.

Таким образом, приоритетным направлением научного исследования в развитии физической культуры и спорта мы считаем:

1) необходимость создания структуры управления пропагандой физической культуры и спорта;

2) подготовку соответствующих кадров, способных подчиниться требованиям этой структуры управления;

3) подготовку информационного материала в виде рабочих программ, пособий, методик и т.д.

Развитие культуры, в том числе физической культуры и спорта, как составной части общечеловеческой культуры, во многом зависит от развития и функционирования социальных средств массовой информации и коммуникации, от эффективности системы пропаганды и агитации [2].

Для содействия этой деятельности, в структуре управления пропагандой должно быть звено, которое помогало бы осуществлять эти требования, поэтому нами был предложен проект структуры управления пропагандой, агитацией и рекламной деятельностью на местном уровне (проект структуры управления изложен в журнале [5]). И действенность этой структуры управления пропагандой, агитацией и рекламной деятельностью в сфере физической культуры и спорта должна подчиняться следующим требованиям:

— повседневное использование в пропаганде физической культуры и спорта всех средств пропаганды и информации: телевидения, радио, газет, журналов, книг, кино, устной агитации, лекционной и наглядной пропаганды, ритуалов, традиций, мемориальных соревнований, праздников, а также других возможностей государственных и общественных организаций, обеспечивающих условия комплексного воздействия на молодежь, физкультурников и спортсменов, любителей спорта;

— дальнейшее улучшение содержания всех средств пропаганды, информации и агитации, тематической направленности, повышения идейно-теоретического уровня каждого источника, канала, средствами системы пропаганды физической культуры и спорта;

— обеспечения регулярности, систематичности, непрерывности пропагандистского процесса, соблюдение преемственности осуществления пропаганды физической культуры, физического образования в учебных заведениях (дошкольные учреждения, школы, ПТУ, техникумы, институты), сочетание различных форм пропагандистской и агитационно-массовой работы на производстве и в учебном заведении, на базах и зонах отдыха, в местах массового отдыха, на спортивных объектах, по месту жительства, в общественных организациях;

— дифференцированный подход к ведению пропаганды среди различных слоев и групп населения страны, занимающихся физической культурой и спортом, учет их социально-психологических, демографических особенностей, определяющих эффективность пропаганды физической культуры и спорта;

— учет специфики и возможностей функционирования как отдельных каналов, источников, средств, так и всей системы в целом, обеспечивающей пропаганду физической культуры и спорта, учет разнообразных форм и методов пропагандистской работы, постоянное их совершенствование;

— постоянное внимание к вопросам совершенствования процесса управления пропагандой физи-

ческой культуры и спорта, улучшение подбора, теоретической и методической подготовки кадров, стиля и методов руководства пропагандистскими кадрами, осуществление непрерывного воздействия на физкультурников и спортсменов, население, любителей спорта [1].

Данные требования могут быть реализованы только благодаря тесному взаимодействию учреждений образования, здравоохранения, спортивных и культурных организаций. Их взаимодействие должно рождать развитие сети кружков по интересам и спортивных секций, организацию активного отдыха и досуга подростков, с активным привлечением к этому процессу родителей. Для этого специалистам вузов необходимо готовить типовые программы этих мероприятий с учетом интересов и потребностей различных слоев населения. Вузы должны участвовать в системе управления пропагандой, агитацией и рекламой физкультурного движения, в части подготовки кадров, обеспечения методических пособий и быть идеологическими центрами.

Принятое нами решение о разработке структуры управления пропагандой на муниципальном уровне было проверено методом экспертного прогнозирования [4].

Сформулированные специальные вопросы анкеты, были сведены в общую таблицу и позволили наглядно представить полученные результаты, которые обрабатывались по методу Дельфы. Его название заимствовано от знаменитого в античные времена Дельфийского Оракула, который предсказывал будущее [3]. Поскольку этот метод позволяет сохранять: анонимность — полный отказ от личных контактов экспертов, которых опрашивают по конкретной проблеме, исключая влияние авторитета и красноречия кого-либо на мнение группы; многоэтапность, т.е. проводить исследования после каждого тура опроса при этом сохранять анонимность оценок, аргументации и критики; управляемость проводимой процедуры экспертизы, которая позволяет попросить каждого эксперта письменно обосновать свое мнение и ознакомить с ним других экспертов; контроль за качеством экспертизы: после каждого тура экспертизы оценивается разброс мнений экспертов относительно среднего значения. Процедура опроса проходила в два тура, с обработкой результатов анкетирования в каждом туре и информированием экспертов об этих результатах. Такая процедура позволила экспертам учесть обстоятельства, которыми они пренебрегали или о которых не были осведомлены. Основная цель метода Дельфы — получить прогнозы или перечень потенциальных последствий решения какой-либо проблемы, обладающих гораздо большей степенью надежности, чем анализ, проведенный лишь одним человеком. Надежность данного метода была определена с помощью расчета коэффициента конкордации.

Группа экспертов состояла из 25 человек. После первого тура экспертизы были отобраны более компетентные в исследуемой проблеме 9 экспертов. Во втором туре они имели возможность анонимно ознакомиться с мнением коллег. Пользуясь методом предпочтения (ранжирования), оцениваемые вопросы расставились в порядке снижения их важности и были оценены по баллам. Самый высокий балл 9 и самый низкий — 1, всего 45 баллов. Место, занятое каждым объектом, определялось числом набранных баллов: чем больше сумма баллов, тем выше занятое место. Для вычисления коэффициента конкордации мы проанжировали одинаковые мнения экспертов (табл. 1).

Номер эксперта	Результаты ранжирования										Сумма баллов	Занятое место
	Номер балла анкеты											
	1	2	3	4	5	6	7	8	n=9			
1	9	8	0	6	0	4	3	2	1	33	4	
2	9	8	7	6	5	4	3	2	1	45	1	
3	9	8	7	6	5	0	3	2	1	41	2	
4	9	0	7	6	0	4	3	2	1	32	5	
5	9	0	7	6	0	0	3	2	1	28	6	
6	9	8	7	6	0	4	3	2	1	40	3	
7	9	0	7	6	0	4	3	2	1	32	5	
8	9	0	0	6	0	4	3	2	1	25	7	
9	9	0	0	6	0	0	3	2	1	21	8	
Ранг	5	2,5	3,5	5	1,5	3,5	5	5	5	297	-	

Таблица 2

Вычисление коэффициента конкордации

Номер эксперта	Номер объектов экспертизы								
	1	2	3	4	5	6	7	8	n=9
1	5	2,5	0	5	0	3,5	5	5	5
2	5	2,5	3,5	5	1,5	3,5	5	5	5
3	5	2,5	3,5	5	1,5	0	5	5	5
4	5	0	3,5	5	0	3,5	5	5	5
5	5	0	3,5	5	0	0	5	5	5
6	5	2,5	3,5	5	0	3,5	5	5	5
7	5	0	3,5	5	0	3,5	5	5	5
8	5	0	0	5	0	3,5	5	5	5
m=9	5	0	0	5	0	0	5	5	5
Сумма рангов, полученных каждым объектом экспертизы	45	10	21	45	3	21	45	45	45
Отклонение от средней суммы рангов	0	-35	-24	0	-42	-24	0	0	0
Квадрат отклонения	0	1225	576	0	1764	576	0	0	0

Большое значение имеет степень согласованности мнений экспертов, оцениваемая по величине коэффициента конкордации (W), который вычисляется по формуле:

$$W = \frac{12S}{m^2 \cdot (n^3 - n)},$$

где m — количество экспертов; n — число наблюдений (согласованность экспертов); S — сумма квадратов отклонений сумм рангов, полученных каждым наблюдением, от средней суммы рангов. В зависимости от степени согласованности мнений экспертов коэффициент конкордации лежит в пределах от 0 (при отсутствии согласованности) до 1 (при полном единодушии экспертов) (табл. 2).

Среднюю сумму рангов вычисляем по формуле

$$m \cdot \frac{1+n}{2} = 9 \cdot \frac{1+9}{2} = 45.$$

Сумма квадратов отклонения в нашем примере $S = 4141$, коэффициент конкордации равен:

$$W = \frac{12 \cdot 4141}{81(729 - 9)} = \frac{49692}{58320} = 0,852.$$

Коэффициент отличен от 0 и приближается к 1, что свидетельствует о высокой значимости и согласованности мнений экспертов.

Статистическая достоверность коэффициента конкордации оценивается при помощи χ^2 -критерия Пирсона по формуле:

$$\chi^2 = \frac{12S}{m \cdot n(n-1)}.$$

Для нашего примера:

$$\chi^2 = \frac{12 \cdot 4141}{9 \cdot 9(9-1)} = \frac{49692}{648} = 76,7.$$

Расчетное значение $\chi_p^2 = 76,7$ больше $\chi_{кр}^2 = 48,1$, ($\alpha = 0,05$, $\nu = n - 1 = 8$), что подтверждает значимость коэффициента конкордации и свидетельствует о сильной согласованности мнений экспертов.

При этом в числе экспертов участвовали первые лица управления администраций. Поэтому можно полагать, что создание специального отдела по управлению пропагандой, агитацией и рекламной деятельностью вполне реально. Разработанная структура управления на примере Чайковского муниципального района входит в программу по развитию физической культуры и спорта на территории края.

Библиографический список

1. Виноградов П.А. Состояние пропаганды физической культуры и здорового образа жизни в средствах массовой информации / Виноградов П.А., Паршикова Н.В. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. VII Международный науч. конгр. : материалы конференции 24–27 мая 2003г. — М., 2003 — Т. 3. — С. 314–315.

2. Лубышева А.И. Социология физической культуры и спорта. — М. : Академия, 2001. — 240 с.

3. Пухарева Н.Б. Экономика, организация и управление инновационной деятельностью : учеб. пособие для студентов специальности 080507 «Менеджмент организации» всех форм обучения. — Чайковский : ЧГИФК, 2005. — 187 с.

4. Теория статистики : учебник / Р.А. Шмойлова, В.Г. Минашкин, Н.А. Садринкова, Е.Б. Шувалова ; под ред. Р.А. Шмойловой. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. : Финансы и статистика, 2005. — 656 с.

5. Шорохова А.Б. Управление пропагандой, агитацией и рекламной деятельностью в сфере физической культуры и спорта / А.Б. Шорохова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. — 2008. — № 3. — С. 70.

ШОРОХОВА Любовь Борисовна, старший преподаватель кафедры «Менеджмент организации».

Статья поступила в редакцию 18.02.08 г.

© А.Б. Шорохова

Книжная полка

Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 4-е изд., стер. — М. : Академия, 2007. — 142, [1] с. : табл. — (Высшее профессиональное образование). — ISBN 978-5-7695-4311-1.

Практикум содержит комплекс тестов и учебных заданий с профессиональной направленностью репродуктивного и творческого характера и предназначен для проведения самостоятельных работ, текущего, рубежного и итогового контроля знаний, а также для подготовки к семинарским, методическим занятиям, зачетам и экзаменам.

Для студентов вузов физической культуры. Может быть полезен студентам средних учебных заведений физической культуры, преподавателям вузов, училищ и колледжей, учителям физической культуры.

Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья (профилактика и реабилитация) [Текст] : учеб. пособие / Ж. Б. Сафонова [и др.] ; ОмГТУ. — Омск : Изд-во ОмГТУ, 2007. — 58 с. : табл., формы. — Библиогр.: с. 57–58.

В учебном пособии рассматриваются теоретические, методические и практические подходы здоровьесберегающей технологии в физическом воспитании студентов с наиболее частыми (сердечно-сосудистые, опорно-двигательный аппарат) отклонениями в здоровье, а также профилактические мероприятия для нормализации родовой деятельности и нарушений репродуктивного здоровья студентов.

Представленный материал базируется на более чем 20-летнем опыте изучения и разработки физической реабилитации студентов специальной медицинской группы с сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями на кафедре физического воспитания и спорта Омского государственного технического университета. Пособие адресовано преподавателям вузов, аспирантам и студентам.

По вопросам приобретения — (3812) 65-23-69
E mail: libdirector@omgtu.ru.

Колтошова, Т. В. Школа оздоровления позвоночника (средства физической культуры в профилактике остеохондроза) [Текст] : учеб. пособие / Т. В. Колтошова ; ОмГТУ. — Омск : Изд-во ОмГТУ, 2007. — 66 с. : рис., табл. — Библиогр.: с. 62.

На основе обобщения анализа научных данных и собственных исследований изложена разработанная программа «школы оздоровления позвоночника» теоретико-практического содержания с использованием средств физической культуры. Данную программу преподаватель может использовать в обучении одновременно со всей группой занимающихся либо рекомендовать для самостоятельного проведения в домашних условиях.

По вопросам приобретения — (3812) 65-23-69
E mail: libdirector@omgtu.ru.