

ISSN 1999-6799

Научно-методический журнал

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА



16+

№1- 2014

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА

ISSN 1999-6799
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ

включен в Перечень российских рецензируемых научных журналов, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней доктора и кандидата наук

Регистрационный номер
ПИ №ТУ 23-01000

от 22 октября 2012 года,
зарегистрирован
в Управлении Федеральной
службы по надзору
в сфере связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций по Краснодарскому
краю и Республике Адыгея (Адыгея)

Периодичность издания –
4 номера в год

УЧРЕДИТЕЛИ:

Кубанский государственный
университет физической
культуры, спорта и туризма

Министерство физической
культуры и спорта
Краснодарского края

Издается с 1999 года

Главный редактор
С. М. АХМЕТОВ
Тел. (861) 255-35-17
тел/факс (861) 255-35-73

Редколлегия:

Г. Д. АЛЕКСАНИЦ
АХМЕД ОРАИБИ ОУДА
(РЕСПУБЛИКА ИРАК)
В. А. БАЛАНДИН
В. К. БУРИЧЕНКО
Г. Б. ГОРСКАЯ
Л. С. ДВОРКИН
С. Г. КАЗАРИНА
Г. Ф. КОРОТЬКО
Б. Ф. КУРДЮКОВ
ЛИДИЯ АНДРАДЕС КАЛЬДИТО
(ИСПАНИЯ)
МАРИДЖАНА МЛАДЕНОВИЧ
(РЕСПУБЛИКА СЕРБИЯ)
Г. А. МАКАРОВА
А. И. ПОГРЕБНОЙ
Г. С. САПАРБАЕВА
(РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН)
В. Н. СЕРГЕЕВ
А. А. ТАРАСЕНКО
А. Б. ТРЕМБАЧ
К. Д. ЧЕРМИТ
Л. А. ЧЕРНОВА
Ю. К. ЧЕРНЫШЕНКО
М. М. ШЕСТАКОВ

Ответственный секретарь
В. К. БУРИЧЕНКО
Тел./факс (861) 255-79-19

Ответственный за выпуск
А. С. ЧИРИКЕЕВА

Адрес редакции, издателя:
350015, г. Краснодар,
ул. Буденного, 161
Тел.: (861) 253-37-57

Издание предназначено
для читателей старше 16 лет

Сайт: www.kgafk.ru/kgufk/html/gyr.html

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

И. Г. Павельев, С. В. Шукшов. Разработка современных систем видеоанализа для исследования спортивных локомоций..... 3

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Е. Е. Витютнев. Технология оценки уровня общей физической подготовленности курсантов вузов МВД – будущих сотрудников специальных подразделений полиции, на специализированном этапе профессиональной подготовки 6

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Ю. К. Чернышенко, Е. В. Ползикова. Формирование физкультурной предметно-развивающей среды в дошкольных образовательных учреждениях 12
Р. Ф. Кусякова, З. М. Кузнецова. Методика применения средств классического танца для развития координационных способностей студентов..... 16

ФИЗИОЛОГИЯ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

З. М. Кузнецова, И. И. Даулетшин. Использование медико-биологических показателей в качестве критериев перспективности юных гимнастов 21
Е. А. Иващенко. Специфика электрофизиологических коррелятов моторных программ при планировании и реализации целенаправленных движений в простой и сложной моторной задаче у человека 25
Т. А. Воловая. Влияние занятий хатха-йогой на функциональное состояние детей младшего школьного возраста..... 29
И. Э. Хачатурова. Характер асимметрии периферического зрения у квалифицированных спортсменов-стрелков..... 32

ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

А. А. Дубовова. Особенности влияния занятий по психомоторному развитию на уровень технической подготовленности юных акробатов-прыгунов..... 35
Э. З. Феодорова. Отношение родителей к занятиям спортом и к другим сферам жизни юных спортсменов подросткового возраста..... 40

ПЕДАГОГИКА

Б. Ф. Курдюков, Н. В. Иванова, М. Б. Бойкова, Ю. Ю. Городецкая. Обучение дошкольников социальному взаимодействию в детских группах 46

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

О. С. Филимонова, Н. И. Романенко. Особенности влияния занятий фитнес-йогой на физическое состояние женщин 25-35 лет 49
Н. И. Романенко, О. С. Филимонова. Влияние средств фитнеса на физическое состояние женщин 35-45 лет различного соматотипа 51

ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ И ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ ЦЕННОСТИ

Е. Л. Мишустина, А. С. Тришин. Аксиологические параметры паралимпийского спорта 54

ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Л. Г. Ярмолинец, С. М. Ахметов, Ю. К. Чернышенко. Межкультурный аспект в языковой подготовке олимпийских волонтеров 59

PHYSICAL EDUCATION, SPORT – SCIENCE AND PRACTICE

ISSN 1999-6799
SCIENTIFIC AND
METHODICAL JOURNAL

is included to the List of Russian
reviewed scientific magazines, that
should contain the main scientific
results of dissertations for the
degree of Doctor and Candidate of
Science

Registration number
PE № TD 23-01000

from October 22, 2012,
registered in Department of Federal
Service for Supervision in the Sphere
of Telecom, Information Technologies
and Mass Media of Krasnodar
Territory and the Republic of Adygea
(Adygea)

Periodicity of the edition –
4 issues per year

CONSTITUTORS

Kuban State University of
Physical Education, Sport and
Tourism

Ministry of Physical Education
and Sport of Krasnodar region

Published since 1999

Editor-in-chief
S. AKHMETOV
phone(861) 255-35-17
fax (861) 255-35-73

Editorial board
G. ALEKSANYANTS
AHMED ORAIBI OUDAH
(IRAQ REPUBLIC)
V. BALANDIN
V. BURICHENKO
G. GORSKAYA
L. DVORKIN
S. KAZARINA
G. KOROT'KO
B. KURDYUKOV
LIDIA ANDRADES KALDITO
(SPAIN)
MARYDJANA MLADENOVICH
(THE REPUBLIC OF SERBIA)
G. MAKAROVA
A. POGREBNOY
G. SAPARBAEVA
(THE REPUBLIC OF
KAZAKHSTAN)
V. SERGEEV
A. TARASENKO
A. TREMBACH
K. CHERMIT
L. CHERNOVA
YU. CHERNISHENKO
M. SHESTAKOV

Executive secretary
V. BURICHENKO
PHONE/FAX (861) 255-79-19

Responsible for release
A. CHIRYKKEVA

Address of editorial office,
publishing house
350015 r. Krasnodar city,
Budyennogo str., 161
phone/fax (861) 253-37-57

Edition is dedicated for readers
elder than 16 years

Web site: www.kgafk.ru/kgufk/html/gyr.html

CONTENTS

THEORY AND METHODS OF SPORT TRAINING

I. Pavelyev, S. Shukshov. Working out of modern systems of videoanalysis
for sport locomotions studying3

PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING OF STUDYING YOUTH

E. Vityutnev. Estimation technology of the level of general physical readiness
of cadets studying in higher educational institutions of Ministry of Internal Affairs –
future employees of special police divisions on the specialized stage
of professional training6

PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN AND STUDYING YOUTH

Yu. Chernishenko, E. Polzikova. Formation of physical subject developing
environment in preschool educational institutions 12
R. Kusyakova, Z. Kuznetsova. Methods of applying classical dance techniques
for improvement of students' coordination abilities 16

PHYSIOLOGY AND SPORT MEDICINE

Z. Kuznetsova, I. Dauletshin. Use of medical and biological indices as criteria
of young gymnasts' prospect 21
E. Ivaschenko. Specific character of electrophysiological correlates of motor
programmes when planning and realizing purposeful motions of human's
elementary and complex motor tasks 25
T. Volovaya. The influence of hatkha-yoga exercises on the functional state
of children of primary school age 29
I. Khachaturova. Asimmetry peculiarities of perepheral vision in skilled
shooters in sport 32

APPLIED PSYCHOLOGY

A. Dubovova. Peculiarities of the influence of psychomotor developmental exercises
on the level of junior acrobats-jumpers' technical preparedness 35
E. Feodorova. Parents' attitude to sport trainings and to other spheres
of adolescent athletes' life 40

PEDAGOGY

B. Kurdyukov, N. Ivanova, M. Bojkova, Ju. Gorodetskaya. Training of preschool
children in social interaction in children's groups 46

VALEOLOGICAL CULTURE

O. Filimonova, N. Romanenko. Peculiarities of the influence of fitness-yoga
exercises on women's functional state aged 25-35 49
N. Romanenko, O. Filimonova. The influence of fitness techniques on physical
state of women aged 35-45 with different somatic type 51

PARALYMPIC SPORT AND GENERAL CULTURAL VALUES

E. Mishustina, A. Trishin. Axiological parameters of Paralympic sport 54

VOLUNTARY ACTIVITY

L. Yarmolinets, S. Akhmetov, Yu. Chernishenko. Cross-cultural aspect
in language training of Olympic volunteers 59

РАЗРАБОТКА СОВРЕМЕННЫХ СИСТЕМ ВИДЕОАНАЛИЗА ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ЛОКОМОЦИЙ

Аспирант И. Г. Павельев,
аспирант С. В. Шукшов,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

Основной задачей данного исследования было получение достоверной информации на основе методик видеоанализа о движении конечностей человека во время совершения локомоций и математическое моделирование этого процесса. Во время выполнения предложенных участникам эксперимента движений велась запись на высокоскоростную видеокамеру. Полученные данные сопоставлялись с данными, полученными ранее от специально разработанных моделей конечностей человека.

Ключевые слова: видеоанализ; математическая модель; видеодинамометрия; биомеханические параметры.

Введение. В деятельности тренеров, исследователей и методистов часто необходимо получение объективной информации о двигательной деятельности спортсменов. Для совершенствования и оптимизации педагогической работы в области физической культуры и спорта возникает задача получения достоверной информации на основе методик видеоанализа. Поскольку захват видеоизображений становится все более удобным и доступным способом получения первичной информации о двигательной деятельности спортсменов, возникла необходимость создания методических условий применения систем видеофиксации движений человека в области спорта высших достижений.

Компьютерный видеоанализ двигательных действий спортсменов является одним из биомеханических методов получения информации о движениях, применяемых в области физической культуры и спорта. Ранее подобные методики применялись для измерения биомеханических параметров движений на основе обработки материалов видеосъемки (Д. Д. Донской, В. М. Зациорский, 1979). Сейчас же на основе обработки видеоматериала получают целый комплекс объек-



тивной информации разного рода о выполненных движениях.

Анализирующие двигательную деятельность средства измерения относятся к измерительным системам, так как они представляют собой комплекс самостоятельных модулей и блоков, сопряженных в единое целое.

В системах видеоанализа входной информацией являются видеосигнал и задаваемые пользователем установки, выходной – информация о фактической и модельной технике, включающая такие аспекты как:

- видеоряд;
- исследуемые точки, траектории их перемещения;
- таблицы и графики биомеханических параметров;
- значения универсальных и специальных биомеханических параметров двигательного действия;
- оценка и интерпретация выполнения упражнения;
- смешанные информационные объекты, сочетающие в себе несколько видов данных.

Управление спортсменом как сложным объектом предполагает непрерывную передачу информации о его состоянии и деятельности. Производятся ее анализ, планирование, подбор средств достижения поставленных целей. Помощь в этом могут оказать специально разработанные технические средства, предназначенные для содействия тренеру.

В сфере спортивной науки, в особенности в области спорта высоких достижений, стали планомерно использоваться разнообразные технические, в том числе электронные, измерительные и другие устройства (А. С. Аруин, В. М. Зациорский, 1989). Создание автоматизированных информационно-измерительных комплексов, включающих тензометрические (Я. М. Бади, Р. М. Биттиров, А. Р. Сокуров, 2011) и другие методы исследований, позволяет в реальном времени регистрировать и анализировать биомеханические параметры спортсменов во время выполнения поставленных задач.

Часто используемые в тренировочном процессе методы видеоанализа и хронометрирования позволяют получать информацию только о кинематических параметрах движений. Данные методы дают возможность разобраться в общей картине движений на уровне характеристики поз. Однако оценки подобных характеристик бывает недостаточно для объективного определения эффективности двигательных действий.

Часто недоступным для тренеров и спортсменов является получение очень важной информации о величине и направленности динамических усилий в опорные периоды, их стабильности, вариативности и отношениях в фазах движений, в динамике выполнения упражнения в целом (Е. А. Стеблецов, 2003).

Методика. В лаборатории анализа двигательной деятельности Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма была разработана автоматизированная система измерения кинетических и динамических характеристик спортивных движений, основанная на видеодинамометрии. Программный пользовательский интерфейс позволяет задавать режимы проведения измерений, управляет работой элементов измерительной системы, обеспечивает скоростную визуализацию исследуемых процессов. Разработанная система в режиме реального времени определяет усилия спортсмена на опору по осям абсцисс, ординат и аппликата в любой момент времени.

Одним из главных достоинств применения динамометрических платформ в учебно-тренировочном процессе стала оперативность получения информации. Биомеханические параметры получают и интерпретируют в режиме реального времени, что ускоряет процесс педагогической коррекции двигательных действий обучающихся.

Видеодинамометрический комплекс включает портативную следящую видеосистему в виде цифровой скоростной видеокамеры, множество динамометрических платформ и персональный компьютер (ПК).

Программная часть комплекса состоит из нескольких специализированных программ:

- 1) программы ввода видеоинформации в персональный компьютер;
- 2) программы преобразования введенной видеоинформации в другие видеоформаты, а также в последовательность jpg-файлов;
- 3) программы отслеживания траекторий маркеров.

Видеосъемка двигательных действий спортсменов не требует организации и создания специальных условий. Полученные данные вводятся в персональный компьютер и хранятся на жестком диске в виде raw-файла, который затем преобразуется в avi-формат, либо в последовательность изображений – jpg-файлов. В большинстве случаев нет необходимости производить съемку неподвижной видеокамерой.

Сигнал с цифровой видеокамеры вводится в персональный компьютер в режиме реального времени, после чего полученный первичный файл обрабатывает и преобразовывает в нужный формат.

Выходная информация (последовательность .jpg-файлов) системы сбора и ввода первичной видеоинформации – входная информация для систем её дальнейшей обработки.

Результаты. Разработанная в лаборатории анализа двигательной деятельности система сбора и обработки введенной видеоинформации о спортсмене представляет собой интегрированный универсальный программный комплекс, обеспечивающий единый технологический цикл получения всей необходимой тренеру информации.

Система обработки видеоинформации позволила обеспечить:

1. Формирование цепочки видеок кадров нужных данных без излишней информации.
2. Двумерный и трехмерный комплексный видеоанализ спортивной техники с последующей обработкой и конвертацией в нужный формат полученных данных.
3. Расчет необходимых биомеханических параметров. Результаты могут быть выданы как в табличной, так и в графической форме.
4. Создание схем, на которых могут быть отражены как истинные позы спортсмена (снятые видеокамерой), так и биомеханический многозвенник (Bobbert, Huijing, Schenau, 1986). Схемы могут комбинировать не только графическую, но и текстовую (номера маркеров, наименование фаз и т. д.) и числовую (углы в суставах) информацию. Один из полученных биомеханических многозвенников, изображающих модели мышц нижних конечностей, представлен на рисунке.

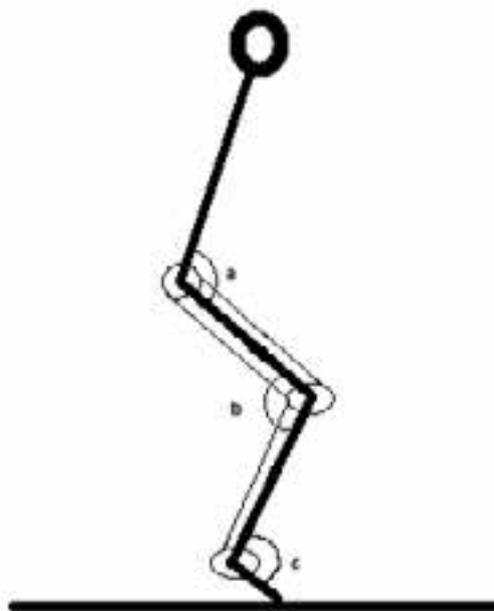


Рисунок. Схематическое изображение модели мышц нижних конечностей

Обработка и анализ полученных данных заключалась в следующем:

1. На основе исходных графических файлов была сформирована видеодиаграмма.

2. Целостная картина выполнения упражнения разбивалась на фазы с выделением значимых параметров.

3. Производились оцифровка цепочки кадров и анализ фактической техники, заключающийся в разделении упражнения на фазы и расчете биомеханических характеристик выполнения упражнения. Информация о технике спортсмена может быть представлена в различных формах: графиках биомеханических параметров, траекториях узловых точек и комбинированных видеogramмах (М. В. Simonsen, 1985).

4. Следующим этапом является моделирование техники. При этом рассчитываются оптимальные биомеханические параметры движений (М. Ф. Иваницкий, 2011). Сопоставление фактической и модельной техники также может осуществляться в разных формах: графиках биомеханических параметров и др.

На основе проведенных исследований было сделано предположение, что имитационную модель двигательных действий спортсмена необходимо строить следующим образом:

1. Определить зависимость координат от времени одной из анализируемых точек (данную точку и звено, начальной точкой которого она является, условно принимают за начальные).

2. Определить зависимость вертикальных и горизонтальных углов от времени всех анализируемых звеньев тела.

3. Определить координаты конечной точки звена. Данная точка считается начальной точкой следующего звена.

4. Остальные биокинематические параметры вычисляются на основе знания координат дистальных и проксимальных концов звеньев.

Анализируя существующие системы, можно сделать ряд выводов:

1. По своей аппаратной структуре существующие системы видеоанализа можно разделить на 2 типа: системы, состоящие из относительно независимых аппаратных блоков – персонального компьютера и видеокамеры, либо следящей системы, управляемых соответствующим программным обеспечением, и портативные системы видеоанализа, интегрирующие в одном модуле системы получения и обработки видеоданных.

2. Большинство существующих систем видеоанализа являются многофункциональными и интегрированными. Многофункциональность и интегрированность заключается прежде всего в объединении видеоанализа с другими методами получения информации о спортсмене.

3. Большинство видеоанализирующих систем созданы специалистами, в недостаточной степени разбирающимися в области физической культуры и спорта. Это обуславливает то обстоятельство, что существующие системы видеоанализа неадаптивны, не способны органически реализовать программу тренировочного процесса и, вследствие этого, малоэффективны.

Заключение.

Основные отличия созданной лабораторией анализа двигательной деятельности системы от существующих:

1. Система обладает гибкостью, т. е. обеспечивает пользователю многорежимность работы с ней, что дает возможность оптимального применения системы в широком диапазоне условий и задач учебно-тренировочного процесса.

2. Адаптивность системы, т. е. органическая приспособляемость к учебно-тренировочному процессу.

3. Система обеспечивает возможность ее органического наращивания, добавления модулей и функций без изменения существующих.

Конструктивный анализ существующих видеоанализирующих систем показал, что в настоящее время необходима разработка систем современного типа, многофункциональных и недорогих. Такие системы должны быть адаптированы, с одной стороны, к пользователю, с другой стороны, к целесмысловой программе динамической системы, к учебно-тренировочному процессу.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аруин, А. С., Зацюрский, В. М. Эргономическая биомеханика. – М.: Машиностроение, 1989. – 256 с.

2. Донской, Д. Д., Зацюрский В. М. Биомеханика: учебник для институтов физической культуры / Д. Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.

3. Стеблецов, Е. А. Естественная классификация отталкиваний / Е. А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11.

4. Павельев, И. Г. Построение теоретической модели нижних конечностей человека для математического моделирования вертикальных прыжков / И. Г. Павельев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 3. – С. 24-27.

5. Бади, Я. М. Совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений с помощью специализированного тренажерного комплекса / Я. М. Бади, Р. М. Биттиров, А. Р. Сокуров // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 1. – С. 12-15.

6. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры / М. Ф. Иваницкий. – М.: Человек, 2011. – 624 с.

7. Bobbert, M. F., Huijing, P. A., Schenau, G. J., A model of the human triceps surae muscle-tendon complex applied to jumping / M. F. Bobbert // JournalBiomechanics. – 1986. – № 11. – pp. 887-898.

8. Simonsen, E. B., Thomsen, L., Klausen, K., Activity of mono- and biarticular leg muscles during sprint running / M.B. Simonsen // European Journal of Applied Physiology. – 1985. – № 54. – pp. 524-532.

WORKING OUT OF MODERN SYSTEMS OF VIDEOANALYSIS FOR SPORT LOCOMOTIONS STUDYING

I. Pavelyev, Postgraduate student,
S. Shukshov, Postgraduate student,
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.
Contact information: 350015, Krasnodar city, Budyennogo str., 161.

The chief aim of the research was receiving of trustworthy information about movements of a person's extremities during fulfilment of locomotions on the basis of videoanalysis techniques and then mathematical modeling of this process. All offered movements of examinees were re-

corded on a high-speed videocamera. The obtained data was compared with the received ones earlier in specially developed models of person's extremities.

Key words: videoanalysis; mathematical model; videodynamometry; biomechanical parameters.

УДК 796.07

ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД – БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПОЛИЦИИ, НА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Старший преподаватель Е. Е. Витютнев,
Краснодарский университет МВД России.
Контактная информация для переписки: e-vit@rambler.ru

В данной статье изложены результаты экспериментальных данных с целью разработки технологии педагогического контроля уровня развития физических качеств курсантов и слушателей 4-5 курсов образовательных учреждений МВД России – будущих сотрудников специальных подразделений полиции.

Ключевые слова: общая физическая подготовка; физические качества; контрольные упражнения; информативность; надежность; эквивалентность; уровень развития.



Процесс физической подготовки подразделений специального назначения МВД России представляет собой систему использования специфических средств и методов, направленных на комплексное физическое развитие сотрудников с целью обеспечения результативности выполнения ими служебных обязанностей в экстремальных условиях противодействия одному или нескольким правонарушителям (В. Г. Колюхов, 2003; В. Г. Матус, 2006; А. В. Парамонов, 2006; С. Н. Баркалов, 2006; В. А. Торопов, 2008; А. М. Киселев, 2009; А. И. Евсиков, 2010; В. А. Золотенко, 2011).

Оперативно-служебная деятельность сотрудников данных подразделений требует высокого уровня развития физических качеств. Чем выше уровень физических возможностей бойцов, предполагающий наличие высоких морфологических и психических кондиций, владение специализированными приемами и боевого опыта их применения, тем выше уровень их служебно-боевой подготовленности.

Для успешной профессиональной деятельности курсантам – будущим сотрудникам специальных подразделений полиции, необходимо обладать высоким уровнем развития таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость в их общем и специальном проявлении (Ю. Ф. Подлипняк, 1986; А. Н. Кустов, 2003; Г. Н. Ранцев, 2005; В. Я. Слепов, 2012; И. О. Ганченко, 2012). В учебном процессе их физическая подготовленность рассматривается как функциональное состояние, условно разделяемое на степень развития физических качеств и владение боевыми приемами. Этап специализированной подготовки данных курсантов и слушателей (4-5 курсы) направлен на совершенствование выполнения боевых приемов, отражающих специфику их будущей служебной деятельности, в тесной взаимосвязи с развитием конкретных мышечных групп, функциональное состояние которых будет во многом определять готовность сотрудника выполнить тот или иной прием в изменяющихся внешних условиях (или на фоне физического утомления) противоборства с правонарушителем. При этом развитие физических и специальных физических качеств – составная часть единого процесса физической подготовки сотрудников специальных подразделений полиции, способствующая достижению высокого уровня физико-технической подготовленности.

В исследовании, проведенном на базе Краснодарского университета МВД России, участвовало 46 курсантов и слушателей 4-5 курсов, обучающихся по специализации «Деятельность специальных подразделений».

Методика педагогического контроля общей физической подготовленности разрабатывалась на основе фундаментальных положений теории тестирования, обуславливающей необходимость решения двух задач научно-методического характера (В. М. Зациорский, 1968; М. А. Годик, 1988; В. Х. Ланда, 2005):

1. Определение перечня контрольных упражнений, адекватно отражающих уровень развития основных физических качеств курсантов.

2. Разработка системы оценивания достижений курсантов в процессе физической подготовки.

Выбор тестов осуществлялся на основе выявления их информативности, надежности и эквивалентности.

Информативность контрольных тестов определялась на основе расчета коэффициентов корреляции между результатами тестирования и следующими критериями информативности:

– составной критерий, рассчитанный как сумма рангов за достижения курсантов и слушателей 4-5 курсов в контрольных упражнениях (В. М. Зациорский, 1968);

– оценка за прохождение практики в подразделениях полиции специального назначения, завершающей специализированный этап профессиональной подготовки.

Тестовые упражнения считались информативными, если были существенно взаимосвязаны хотя бы с одним из вышеперечисленных критериев. При этом в соответствии с рекомендациями ряда исследователей (В. М. Зациорский, 1968; Ю. К. Чернышенко, 1981; В. Х. Ланда, 2005) все изучаемые тесты были классифицированы на 3 основные группы:

1-ая группа – высокоинформативные, взаимосвязанные с одним из критериев на уровне $P < 0,01$;

2-ая группа – тесты со средней информативностью, взаимосвязанные с критериями информативности на уровне $P < 0,05$;

3-ая группа – неинформативные тесты, не взаимосвязанные на достоверном уровне ни с одним из критериев информативности.

Статистические данные, характеризующие информативность тестов общей физической и физико-тактической подготовленности курсантов 4-5 курсов, представлены в таблице 1.

Сравнительный анализ результатов статистической обработки полученных данных позволил сформулировать следующие научные факты:

Сила.

К группе высокоинформативных тестов относятся:

4 курс: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во), подъем переворотом на перекладине (кол-во), приседания со штангой (% от массы тела), поднятие ног в висе на гимнастической стенке до касания над головой (кол-во).

5 курс: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во), подъем переворотом на перекладине (кол-во), кистевая динамометрия (кг), приседания со штангой (% от массы тела), поднятие ног в висе на гимнастической стенке до касания над головой (кол-во).

К тестам со средней информативностью относятся:

4 курс: сгибания – разгибания рук в упоре лежа (кол-во), кистевая динамометрия (кг), поднятие ног в висе до касания перекладины (кол-во).

5 курс: сгибания – разгибания рук в упоре лежа (кол-во), поднятие ног в висе до касания перекладины (кол-во).

Неинформативные тесты – нет.

Быстрота.

К группе высокоинформативных тестов относятся:

4 курс: бег 30 метров (с), бег 60 метров (с), бег 100 метров (с), челночный бег 10x10 м (с), теппинг-тест (кол-во).

5 курс: бег 30 м (с), бег 60 м (с), бег 100 м (с), бег 200 м (с), челночный бег 10x10 м (с), теппинг-тест за 10 с (кол-во).

В группу тестов со средней информативностью вошли:

4 курс: бег с ходу 20 м (с), бег с ходу на 40 м (с), бег 200 м (с).

Таблица 1

Информативность контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности курсантов и слушателей 4-5 курсов

| № п/п | Контрольные упражнения | Курсы обучения | | |
|--------------------------------------|--|----------------------|----------------------|----------|
| | | 4 курс (n=26) | 5 курс (n=20) | |
| | | суммарный показатель | суммарный показатель | практика |
| Сила | | | | |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во) | 0,695 | 0,713 | 0,739 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во) | 0,701 | 0,719 | 0,736 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во) | 0,412 | 0,456 | 0,461 |
| 4. | Подъем переворотом на перекладине (кол-во) | 0,621 | 0,673 | 0,568 |
| 5. | Кистевая динамометрия (кг) | 0,497 | 0,514 | 0,503 |
| 6. | Приседания со штангой (% от массы тела) | 0,512 | 0,545 | 0,457 |
| 7. | Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания над головой (кол-во) | 0,634 | 0,689 | 0,578 |
| 8. | Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во) | 0,442 | 4,489 | 0,416 |
| Быстрота | | | | |
| 1. | Бег 30 м (с) | 0,621 | 0,645 | 0,582 |
| 2. | Бег 60 м (с) | 0,593 | 0,607 | 0,510 |
| 3. | Бег 100 м (с) | 0,648 | 0,694 | 0,566 |
| 4. | Бег с ходу 20 м (с) | 0,452 | 0,487 | 0,425 |
| 5. | Бег с ходу 40 м (с) | 0,436 | 0,453 | 0,412 |
| 6. | Бег 200 м (с) | 0,471 | 0,505 | 0,450 |
| 7. | Бег 400 м (с) | 0,392 | | |
| 8. | Челночный бег 10x10 м (с) | 0,606 | 0,689 | 0,673 |
| 9. | Теппинг-тест за 10 с (кол-во) | 0,623 | 0,674 | 0,556 |
| Скоростно-силовые способности | | | | |
| 1. | Прыжок в длину с места (м) | 0,631 | 0,690 | 0,712 |
| 2. | Прыжок вверх (по Абалакову) (см) | 0,461 | 0,504 | 0,440 |
| 3. | Броски набивного мяча (3 кг) двумя руками снизу (м) | 0,618 | 0,663 | 0,486 |
| 4. | Толчок ядра 4 кг (м) | 0,478 | 0,513 | 0,429 |
| 5. | Тройной прыжок с места (м) | | | |
| 6. | Прыжки через гимнастическую скамейку за 30 с (кол-во) | 0,512 | 0,526 | 0,419 |
| 7. | Бросок гири (8 кг) через спину (м) | 0,447 | 0,499 | 0,395 |
| Выносливость | | | | |
| 1. | Бег 3000 м (с) | 0,611 | 0,675 | 0,694 |
| 2. | Бег 5000 м (с) | 0,657 | 0,683 | 0,451 |
| 3. | Вис на согнутых руках на перекладине (с) | 0,403 | 0,418 | 0,532 |
| 4. | Удержание угла в висе на перекладине (с) | | | |
| 5. | Индекс Руффье (у. е.) | 0,497 | 0,534 | 0,431 |
| 6. | Коэффициент выносливости (у. е.) | | | |
| 7. | Адаптационный потенциал системы кровообращения (у. е.) | 0,386 | 0,452 | 0,497 |
| 8. | 12-минутный беговой тест Купера (м) | 0,452 | 0,523 | 0,419 |
| Ловкость | | | | |
| 1. | Метание теннисного мяча на точность в цель – 10 бросков в мишень № 4 (кол-во) | 0,425 | 0,486 | 0,439 |
| 2. | Минимальные прибавления результатов в прыжках в длину с места в диапазоне от 50% до 75% от максимально возможного (кол-во) | 0,491 | 0,542 | 0,426 |
| 3. | Равновесие на одной ноге на бруске (с) | 0,497 | 0,563 | 0,574 |
| 4. | Метание теннисного мяча в цель, стоя спиной к мишени (метание мяча над плечом или головой) (кол-во) | | | |
| 5. | Броски мяча диаметром 15-20 см вверх над головой на 2-2,5 метра не сходя с места (кол-во) | 0,516 | 0,542 | 0,430 |
| 6. | Отбивание мяча от пола максимальное кол-во раз с чередованием рук за 30 с не сходя с места (кол-во) | 0,627 | 0,713 | 0,732 |
| Гибкость | | | | |
| 1. | Мост (расстояние от пяток до кончиков пальцев рук, см) | 0,357 | 0,432 | |
| 3. | Наклон вперед из положения сидя (см) | 0,613 | 0,624 | 0,511 |
| 4. | Наклоны влево – вправо, одна рука вдоль туловища, другая – на поясе (см) | 0,425 | 0,468 | 0,456 |
| 5. | Выполнение шпагата на правой, левой, поперечного (средний показатель) (см) | | | |
| 6. | Для измерения гибкости в коленных суставах: приседание руки вперед (см) | | | |

5 курс: бег с ходу 20 м (с), бег с ходу на 40 м (с).

Неинформативным тестом для курсантов 5 курса оказался бег 400 м (с).

Скоростно-силовые способности.

К группе высокоинформативных тестов относятся:

4 курс: прыжок в длину с места (м), броски набивного мяча (3 кг) двумя руками снизу (м), прыжки через гимнастическую скамейку за 30 с (кол-во).

5 курс: прыжок в длину с места (м), прыжок вверх (по Абалакову) (см), броски набивного мяча (3 кг) двумя руками снизу (м), толчок ядра 4 кг (м), прыжки через гимнастическую скамейку за 30 с (кол-во).

В группу тестов со средней информативностью вошли:

4 курс: прыжок вверх (по Абалакову) (см), толчок ядра 4 кг (м), бросок гири (8 кг) через спину (м).

5 курс: бросок гири (8 кг) через спину (м).

Тройной прыжок с места (м) неинформативен для обоих курсов.

Выносливость.

Высокоинформативные контрольные упражнения:

4 курс: бег 3000 м (с), бег 5000 м (с).

5 курс: бег 3000 м (с), бег 5000 м (с), индекс Руффье (у. е.), 12-минутный беговой тест Купера (м).

Контрольные упражнения со средней информативностью:

4 курс: вис на согнутых руках на перекладине (с), индекс Руффье (у. е.), адаптационный потенциал системы кровообращения (у. е.), 12-минутный беговой тест Купера (м).

5 курс: вис на согнутых руках на перекладине (с), адаптационный потенциал системы кровообращения (у. е.).

Неинформативными тестами для всех курсантов и слушателей являются: удержание угла в висе на перекладине (с), коэффициент выносливости (у. е.).

Ловкость.

К группе высокоинформативных тестов относятся:

4 курс: броски мяча диаметром 15-20 см вверх над головой на 2-2,5 метра не сходя с места (кол-во), отбивание мяча от пола максимальное количество раз с чередованием рук за 30 с не сходя с места (кол-во).

5 курс: минимальные прибавления результатов в прыжках в длину с места в диапазоне от 50% до 75% от максимально возможного (кол-во), равновесие на одной ноге на бруске (с), броски мяча диаметром 15-20 см вверх над головой на 2-2,5 метра не сходя с места (кол-во), отбивание мяча от пола максимальное количество раз с чередованием рук за 30 с не сходя с места (кол-во).

К тестам со средней информативностью относятся:

4 курс: метание теннисного мяча на точность в цель -10 бросков в мишень № 4 (кол-во), минимальные прибавления результатов в прыжках в длину с места в диапазоне от 50% до 75% от максимально возможного (кол-во), равновесие на одной ноге на бруске (с).

5 курс: метание теннисного мяча на точность в цель - 10 бросков в мишень № 4 (кол-во).

Неинформативным тестом для всех курсантов и слушателей оказалось метание теннисного мяча в цель,

стоя спиной к мишени (метание мяча над плечом или головой) (кол-во).

Гибкость.

Высокоинформативные тесты:

4-5 курсы: Наклон вперед из положения сидя (см).

Тесты со средней информативностью:

4-5 курсы: мост (расстояние от пяток до кончиков пальцев рук, см), наклон вперед из положения сидя (см), наклоны влево – вправо, одна рука вдоль туловища, другая – на поясе (см).

Неинформативные тесты:

4-5 курсы: выполнение шпагата правой, левой ногой, поперечный (средний показатель) (см), для измерения гибкости в коленных суставах: приседание руки вперед (см).

Надежность тестов определялась на основе метода повторного тестирования (В. М. Зацюрский, 1968; В. Х. Ланда, 2005). Полученные данные свидетельствуют о надежности все информативных контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности курсантов и слушателей 4-5 курсов.

Эквивалентность тестов определялась на основе расчета коэффициентов корреляции между результатами курсантов и слушателей в тестах, характеризующих уровень развития одних и тех же групп мышц. Если два или несколько тестовых упражнений оказывались эквивалентными, то выбирался тест, имеющий более высокую степень информативности.

Анализ статистических данных позволил выявить группы тестов, объективно отражающих уровень общей физической подготовленности курсантов и слушателей 4-5 курсов – будущих сотрудников специальных полицейских подразделений.

Сила: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во), приседания со штангой (кг), поднятие ног в висе на гимнастической стенке до касания над головой (кол-во), кистевая динамометрия (кг).

Быстрота: бег 30 м (с), бег 100 м (с), челночный бег 10х10 м (с), теппинг-тест за 10 с (кол-во).

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (м), броски набивного мяча (3 кг) двумя руками снизу (м), толчок ядра 4 кг (м), прыжки через гимнастическую скамейку за 30 с (кол-во).

Выносливость: бег 3000 м (с), индекс Руффье (у. е.), бег 5000 м (с).

Ловкость: равновесие на одной ноге на бруске (с), броски мяча диаметром 15-20 см вверх над головой на 2-2,5 метра не сходя с места (кол-во), отбивание мяча от пола максимальное количество раз с чередованием рук за 30 с не сходя с места (кол-во).

Гибкость: наклон вперед из положения сидя (см).

Данные научно-методической литературы свидетельствуют о том, что интегральные и суммарные показатели физической подготовленности обладают более высокой информативностью, чем результаты, показанные в отдельных тестах (Е. Я. Бондаревский, 1970; В. А. Баландин, 2001; В. П. Губа, 2006; Р. С. Ахметов, 2012).

В связи с этим интегральные показатели, характе-

ризующие уровень развития отдельных физических качеств, рассчитывались на основе разработанных пропорциональных шкал, предусматривающих начисление одинакового количества баллов за равнозначный прирост результатов, образец одной из которых для оценки силы представлен в таблице 2.

Расчет значений интегральных показателей, характеризующих уровень развития физического качества, осуществлялся на основе перевода результатов в отдельных тестах в баллы и их суммирования. Значения суммарных показателей рассчитывались путем суммирования баллов интегральных показателей. Информативность интегральных и суммарных показателей общей физической подготовленности определялась на основе расчета коэффициентов корреляции между

значениями составного критерия этих показателей и оценки за преддипломную практику (5 курс).

Статистические данные, характеризующие информативность интегральных и суммарных показателей общей физической подготовленности курсантов и слушателей 4-5 курсов, представлены в таблице 3.

Результаты анализа статистических данных, представленные в таблице 3, свидетельствуют о том, что все интегральные показатели общей физической подготовленности курсантов и слушателей 4-5 курсов более информативны, чем значения абсолютного большинства отдельных контрольных упражнений. Наибольшая взаимосвязь с критериями информативности на обоих курсах установлена по показателям силы, быстроты, скоростно-силовых способностей и выносливости.

Таблица 2

Шкала относительной оценки уровня развития силы курсантов и слушателей 4-5 курсов

| Баллы | Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во) | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во) | Приседания со штангой (кг) | Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания над головой (кол-во) | Кистевая динамометрия (кг) |
|-------|--|---|----------------------------|--|----------------------------|
| 10,0 | <18 | <21 | <145 | <26 | <50 |
| 9,5 | | | 140-144 | 25 | 49 |
| 9,0 | 17 | 20 | 135-139 | 24 | 48 |
| 8,5 | | | 130-134 | 23 | 47 |
| 8,0 | 16 | 19 | 125-129 | 22 | 46 |
| 7,5 | | | 120-124 | 21 | 45 |
| 7,0 | 15 | 18 | 115-119 | 20 | 44 |
| 6,5 | | | 110-114 | 19 | 43 |
| 6,0 | 14 | 17 | 105-109 | 18 | 42 |
| 5,5 | | | 100-104 | 17 | 41 |
| 5,0 | 13 | 16 | 95-99 | 16 | 40 |
| 4,5 | | | 90-94 | 15 | 39 |
| 4,0 | 12 | 15 | 85-89 | 14 | 38 |
| 3,5 | | | 80-84 | 13 | 37 |
| 3,0 | 11 | 14 | 75-79 | 12 | 36 |
| 2,5 | | | 70-74 | 11 | 35 |
| 2,0 | 10 | 13 | 65-69 | 10 | 34 |
| 1,5 | | | 60-64 | 9 | 33 |
| 1,0 | 9 | 12 | 55-59 | 8 | 32 |
| 0,5 | | | 50-54 | 7 | 31 |
| 0 | >8 | >11 | >49 | >6 | >30 |

Таблица 3

Информативность интегральных и суммарных показателей общей физической подготовленности курсантов и слушателей 4-5 курсов

| № п/п | Интегральные и суммарные показатели (балл) | Курсы | | |
|-------|--|--------------------|----------|-------|
| | | 4 | 5 | |
| | | составной критерий | практика | |
| 1. | Сила | 0,814 | 0,832 | 0,846 |
| 2. | Быстрота | 0,743 | 0,798 | 0,812 |
| 3. | Скоростно-силовые способности | 0,761 | 0,802 | 0,804 |
| 4. | Выносливость | 0,706 | 0,819 | 0,833 |
| 5. | Ловкость | 0,698 | 0,783 | 0,825 |
| 6. | Гибкость | 0,642 | 0,714 | 0,744 |
| | Суммарный показатель | 0,843 | 0,869 | 0,892 |

Таблица 4

Уровень развития интегральных и суммарных показателей общей физической подготовленности курсантов и слушателей 4-5 курсов

| № п/п | Физические качества (балл) | Уровень | | | | |
|----------------------|-------------------------------|---------|---------------|----------|---------------|-----------|
| | | низкий | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий |
| 1. | Сила | <10 | 10,1-20 | 20,1-30 | 30,1-40 | 40,1-50 |
| 2. | Быстрота | <8 | 8,1-16 | 16,1-24 | 24,1-32 | 32,1-40 |
| 3. | Скоростно-силовые способности | <8 | 8,1-16 | 16,1-24 | 24,1-32 | 32,1-40 |
| 4. | Выносливость | <6 | 6,1-12 | 12,1-18 | 18,1-24 | 24,1-30 |
| 5. | Ловкость | <6 | 6,1-12 | 12,1-18 | 18,1-24 | 24,1-30 |
| 6. | Гибкость | <4 | 4,1-8 | 8,1-12 | 12,1-16 | 16,1-20 |
| Суммарные показатели | | <42 | 42,1-84 | 84,1-126 | 126,1-168 | 168,1-210 |

Необходимо отметить, что суммарные показатели у курсантов и слушателей 4-5 курсов более информативны, чем интегральные, что позволяет предложить их использование в качестве основного критерия оценки уровня общей физической подготовленности обучающихся.

Педагогический контроль состояния общей физической подготовленности обучающихся подразумевает оценку уровня развития их физических качеств. В таблице 4 представлены рассчитанные на основе метода средних значений и стандартных отклонений граничные значения пяти уровней суммарных и интегральных показателей курсантов и слушателей 4-5 курсов.

Подводя итог обсуждения результатов исследования, необходимо отметить, что в ходе экспериментальной работы обоснована эффективная методика педагогического контроля общей физической подготовленности курсантов и слушателей – будущих сотрудников полиции подразделений специального назначения, на специализированном этапе профессиональной подготовки в вузах МВД России.

ЛИТЕРАТУРА:

- Ахметов, Р. С. Информативность показателей профессионально-прикладной физической культуры курсантов вузов МВД России / Р. С. Ахметов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 14-17.
- Баландин, В. А. Научно-педагогические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В. А. Баландин. – Краснодар, 2001. – 50 с.
- Баркалов, С. Н. Учет специфики служебной деятельности в огневой и физической подготовке сотрудников ОВД: моногр. / С. Н. Баркалов, А. В. Баученков, О. В. Харахардин / под ред. С. Н. Баркалова. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2006. – 170 с.
- Бондаревский, Е. Я. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовки человека // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 1. – С. 23-25.
- Ганченко, И. О. Методика педагогического контроля уровня общей и специальной физической подготовленности курсантов вузов МВД России – сотрудников специальных подразделений / И. О. Ганченко, Р. С. Ахметов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 3. – С. 26-30.
- Годик, М. А. Спортивная метрология: учеб. для ИФК. – М.: Ф и С, 1988. – 192 с.
- Губа, В. П. Измерения и вычисления в спортивной практике: учеб. пособие для вузов физической культуры / В. П.

Губа и [и др.]. – 2 изд. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 220 с.

- Евсиков, А. И. Профессионально-ориентированные технологии и методы физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России к действиям при чрезвычайных обстоятельствах: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2010. – 17 с.

- Защиорский, В. М. Спортивная метрология: педагогический контроль в тренировочном процессе (основы теории тестов и оценок): учебное пособие для студентов институтов физической культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1978. – 49 с.

- Золотенко, В. А. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных учреждениях МВД России: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / В. А. Золотенко. – СПб., 2011. – 199 с.

- Киселев, А. М. Система совершенствования профессиональной подготовки сотрудников ФСИН России к действиям в экстремальных ситуациях: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. М. Киселев. – СПб., 2009. – 32 с.

- Колыхов, В. Г. Основные направления совершенствования специальной, огневой и физической подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование системы профессиональной подготовки кадров в ОВД: матер. межвуз. науч.-практ. конф. – М.: МосУ МВД РФ, 2003. – С. 8-10.

- Кустов, А. Н. Теоретические модели специальной физической подготовки работников ОВД // Совершенствование системы профессиональной подготовки кадров в ОВД: матер. межвуз. науч.-практ. конф. – М.: МосУ МВД РФ, 2003. – С. 119-122.

- Ланда, Б. Х. Тестирование в физическом воспитании / Б. Х. Ланда // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2005. – № 2. – С. 26.

- Матус, В. Г. Методика специальной тактической подготовки сотрудников МВД России к действиям в особых условиях: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / В. Г. Матус. – СПб., 2006. – 213 с.

- Парамонов, А. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Парамонов. – Тамбов, 2006. – 180 с.

- Подлипняк, Ю. Ф. Педагогические основы системы физической подготовки слушателей вузов МВД СССР: дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1986. – 430 с.

- Ранцев, Г. Н. Физическая подготовка курсантов высших учебных заведений МВД России на основе применения интенсивных методов тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. Н. Ранцев. – Псков, 2005. – 24 с.

- Слепов, В. Я. Формирование профессионально-профилированной физической культуры у курсантов образовательных учреждений МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Я. Слепов. – СПб., 2012. – 42 с.

- Чернышенко, Ю. К. Результаты мониторинга физического состояния учащихся г. Краснодара в 2005-2006 учебном году / Ю. К. Чернышенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2006. – 213 с.

ESTIMATION TECHNOLOGY OF THE LEVEL OF GENERAL PHYSICAL READINESS OF CADETS STUDYING IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS – FUTURE EMPLOYEES OF SPECIAL POLICE DIVISIONS ON THE SPECIALIZED STAGE OF PROFESSIONAL TRAINING

E. Vityutnev, Senior Lecturer,
Krasnodar University of Ministry of Internal Affairs of Russian Federation.
Contact information: e-vit@rambler.ru

The results of experimental data are expounded in the article, which are aimed at an improvement of pedagogical control technology of development level of cadets' physical abilities and physical abilities of listeners of 4-5 courses of educational institutions of Ministry of Internal

Affairs of Russian Federation – all are the future employees of special police divisions.

Key words: general physical training; physical abilities; test exercises; informativeness; reliability; equivalence; development level.

УДК 373.203.71

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПРЕДМЕТНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Доктор педагогических наук, профессор Ю. К. Чернышенко, соискатель Е. В. Ползикова,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

В статье представлены результаты аналитической и экспериментальной работы, отражающие особенности организации в дошкольных образовательных учреждениях физкультурной предметно-развивающей среды как одного из важнейших факторов, обеспечивающих интенсификацию процесса формирования личностной физической культуры детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольные образовательные учреждения; дети старшего дошкольного возраста; личностная физическая культура; физкультурная предметно-развивающая среда.



В ходе многолетних исследований, посвященных проблеме формирования личностной физической культуры детей старшего дошкольного возраста с учетом их половозрастных особенностей в условиях организованного обучения и воспитания в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ), были рассмотрены вопросы организации работы по формированию физкультурной предметно-развивающей среды. При этом фундаментальными методологическими основаниями процесса формирования личностной физической культуры детей 6-7 лет являлись базовые положения теории физкультурного воспитания, обу-

словливающие необходимость решения трех взаимосвязанных групп задач [1, 2, 4, 5]:

1. Интеллектуальных, предполагающих освоение дошкольниками определенной суммы знаний об особенностях физкультурно-спортивной деятельности, соответствующей их возрастным особенностям.

2. Социально-психологических, обуславливающих необходимость формирования у детей определенной структуры мотивационно-потребностной сферы, обеспечивающей сознательное отношение ребенка к освоению ценностей физической культуры и спорта.

3. Собственно-биологических, направленных на развитие у детей основных движений и базовых физических способностей.

Принципиальные установки организации работы по формированию предметно-развивающей среды, в том числе и в физкультурном контексте, изложены в перечне федеральных государственных требований [3]. С учетом поправок на реализуемые в исследовании задачи к основной из них следует отнести необходимость соблюдения следующих принципов:

- Принцип дистанции при взаимодействии, обуславливающий необходимость организации пространства для общения взрослого и ребенка.

- Принцип активности, предполагающий энергичную и инициативную совместную деятельность ребенка и педагога.

- Принцип стабильности, отражающий необходимость создания условий, способствующих комфортному эмоциональному состоянию детей в процессе их предметно-развивающей деятельности.

- Принцип комплексирования, позволяющий реализовать потребности ребенка в различных видах учебно-познавательной деятельности.

- Принцип сочетания привычных и неординарных развивающих элементов, во многом способствующий формированию новых компонентов в предметной деятельности ребенка, стимулирующих его интеллектуальное, физическое, двигательное и эмоционально-волевое развитие.

Структура и содержание физкультурной предметно-развивающей среды детерминированы следующими основными аргументами:

1. Государственными регламентирующими документами, к основным из которых относятся:

- а) санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.1.3049-13), в которых установлены санитарно-эпидемиологические требования, относящиеся к процессу физического воспитания детей дошкольного возраста, в том числе к:

- условиям размещения ДОУ;
- оборудованию и содержанию территории;
- помещениям, их оборудованию и содержанию;
- отоплению, освещению, режиму дня;
- организации физического воспитания в контек-

сте содержания проективных установок, требований к двигательному режиму в зависимости от возраста детей, длительности физкультурных занятий;

- организации занятий по плаванию и закалывающих процедур;

- б) программы физического воспитания в ДОУ. Не вдаваясь в подробный анализ достаточного количества действующих программно-нормативных документов, необходимо отметить, что они содержат учебный материал, предназначенный для широкого использования в ДОУ вне зависимости от их структуры, количества воспитанников и особенностей материально-технической базы. Вместе с тем они не ограничивают возможности использования средств малораспространенных видов и новых оригинальных форм физкультурно-спортивной деятельности.

2. Характерными особенностями организации физкультурной предметно-развивающей среды:

- а) учет специфических принципов физкультурного воспитания, отражающих закономерности формирования личности детей старшего дошкольного возраста, развития их физического, двигательного, психического и эмоционально-волевого потенциала;

- б) ориентация на профилирующее положение актологической концепции понимания сущности физического воспитания как процесса, отличающегося от других видов воспитания не проективными (целевыми) установками, а составом используемых для их достижения специфических средств и методов;

- в) сочетание интегративных в части формирования общей личностной физической культуры дошкольников и специальных функций в аспекте влияния на определенные ее компоненты (интеллектуальный, социально-психологический, собственно-биологический);

- г) обеспечение пластичности содержания физкультурной предметно-развивающей среды в связи с возникающей необходимостью ее модернизации, обусловленной мобильностью в учебно-воспитательном процессе генеральных проективных установок и решаемых частных задач обучения и воспитания в ДОУ;

- д) создание содержательно-технологических условий, способствующих реальной индивидуализации процесса формирования личностной физической культуры воспитанников ДОУ;

- е) обеспечение возможности организации личного пространства ребенка, с учетом специфических особенностей развития его двигательного, физического, психического, эмоционально-волевого потенциала, а также мотивационных предпочтений к различным видам физкультурно-спортивной деятельности;

- ж) формирование в рамках физкультурной предметно-развивающей среды зон интеллектуального и биологического развития ребенка, способствующих интенсификации процесса развития личности дошкольников средствами физической культуры и спорта;

- з) создание банка материально-технических средств, инвентаря и оборудования, обеспечивающего многообразие форм и видов двигательной активности

детей старшего дошкольного возраста как методического основания для формирования у них стойкой позитивной мотивации к физкультурному совершенствованию и самосовершенствованию;

и) формирование зон, обеспечивающих совместную двигательную активность детей 6-7 лет на основе включения в ее содержание элементарных действий, характерных для старших дошкольников;

к) обеспечение содержательно-технологической преемственности различных зон физкультурной предметно-развивающей среды, расположенных на территории ДОУ (спортивные площадки, веранды, групповые помещения) в контексте привлечения детей к волонтерской деятельности.

3. Материально-техническим комплексом, обеспечивающим процесс физкультурного воспитания дошкольников, как правило, состоящим из следующих элементов:

а) сооружений и помещений, предназначенных для организации физкультурно-спортивной деятельности детей, в том числе: физкультурного зала, бассейна, сауны, игровой зоны на территории ДОУ, включающей площадки для каждой группы и одного или нескольких общих спортивных плоскостных сооружений, групповые комнаты с физкультурными уголками, оборудованные места для прогулок детей;

б) другими помещениями (музыкальным залом, компьютерными классами), используемыми в процессе физкультурного воспитания детей на основе установления межпредметных связей;

в) перечня необходимого оборудования для проведения физкультурной работы в спортивном зале;

г) набора физкультурного оборудования для групповых помещений;

д) перечня дополнительного методического развивающего материала, используемого в ходе стимулированного формирования физической, двигательной, психической, мотивационной и эмоционально-волевой сферы дошкольников.

4. Набором форм специализированных средств и методических подходов к организации предметно-развивающей физкультурной деятельности детей в контексте повышения уровня личностной физической культуры детей в совокупности ее интеллектуального, социально-психологического (мотивационно-потребностного), собственно-биологического компонентов.

В ходе организации физкультурной предметно-развивающей среды в ДОУ целесообразно использовать следующие организационно-методические подходы к развитию личностной физической культуры детей старшего дошкольного возраста.

Интеллектуальный компонент

Основные формы: беседы в ходе физкультурных и других занятий, интегрированные занятия, дидактические игры, тренинги, интеллектуальные игры, интеллектуально-спортивные мероприятия, сюжетно-ролевые игры, викторины на спортивную тематику, изготовление поделок из природного материала и конструирование на спортивную тематику.

Социально-психологический (мотивационно-потребностный) компонент

В процессе формирования мотивации детей к физкультурно-спортивному совершенствованию целесообразно использовать когнитивный подход, базирующийся на установленной взаимообусловленности уровня мотивации дошкольников к конкретному виду деятельности и освоения ими определенной суммы знаний о данном виде деятельности.

В этой связи в контексте развития интеллектуального и социально-психологического компонентов использовались одни и те же формы организации работы. В то же время в учебно-воспитательном процессе применялись и другие методические подходы:

– интенсификация самостоятельной деятельности ребенка с дидактическим материалом;

– участие дошкольников в спортивных праздниках, театрализованных постановках;

– изготовление детьми атрибутов для проведения игр, декораций, мелкого нестандартного спортивного инвентаря;

– работа воспитанников ДОУ с материалом для продуктивной деятельности на физкультурно-спортивную тематику.

Собственно-биологический компонент

Основные формы: самостоятельная двигательная активность детей с использованием инвентаря и оборудования физкультурных групповых уголков; игры, направленные на развитие физических, двигательных, психических, эмоционально-волевых качеств.

Важным методическим аспектом, во многом определяющим эффективность работы педагогов ДОУ по организации деятельности ребенка в физкультурной предметно-развивающей среде, – определение зоны ближайшего развития. Данное направление деятельности ребенка в физкультурной предметно-развивающей среде обуславливает необходимость стимулирования его познавательных качеств в совместной деятельности с педагогами. В самом общем плане зона ближайшего развития – это область не созревших, но созревающих процессов, то есть тех интеллектуальных функций, которые в недалеком будущем из потенциальных должны переместиться на уровень реального умственного развития дошкольника. Основные подходы к определению зоны ближайшего развития:

а) выявление актуальной стадии интеллектуально-физического, психического, эмоционально-волевого развития ребенка на основе оценки его достижений в ходе решения стандартных для его возраста задач;

б) выявление возможностей решения дошкольником задач, выходящих за пределы стандартов для ребенка его возраста на основе:

– показа способов решения задач;

– предоставления ребенку возможности окончания решения задачи, начатой педагогом;

– предложения ребенку решения задачи совместно с более развитым сверстником;

– объяснения принципов решения задачи.

Общий принцип выявления зоны ближайшего развития – определение способностей дошкольников в решении совместно с педагогом задач и выявлении широты возрастного диапазона за пределами его умственного возраста. Предметно-развивающая деятельность дошкольников в зоне ближайшего развития является основой индивидуализации процесса всестороннего развития применительно к задачам формирования личностной физической культуры детей старшего дошкольного возраста. Этот дидактический подход целесообразно применять в двух аспектах:

1. В процессе развития средствами физкультурно-спортивной деятельности психических процессов, являющихся основой интеллектуальных способностей детей старшего дошкольного возраста. При этом необходимо в полной мере использовать учебный материал, предоставленный в содержании интеллектуальных игр, интегрированных занятий, интеллектуально-спортивных мероприятий и других форм.

2. В ходе формирования жизненно важных двигательных умений и навыков (метания, лазания), а также физических качеств, обеспечивающих их освоение и реализацию в различных формах и видах жизнедеятельности.

Таким образом, организация физкультурной предметно-развивающей среды является одним из важнейших методологических оснований процесса формиро-

вания личности детей старшего дошкольного возраста, их социализации на основе системного использования средств физкультурно-спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дворкина, Н. И. Половозрастные особенности взаимозависимости в развитии интеллектуальных способностей и физических качеств детей дошкольного возраста / Н. И. Дворкина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 3. – С. 5-7.

2. Демидова, Е. В. Педагогическая система направленного становления личности детей 3-10 лет средствами физической культуры в условиях прогимназии: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е. В. Демидова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2004. – 48 с.

3. Приказ министра образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» № 1155 от 17.10.2013 г. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>

4. Чернышенко, Ю. К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ю. К. Чернышенко. – Краснодар, 1998. – 50 с.

5. Чернышенко, Ю. К. Технологические основы формирования личностной физической культуры детей 7-10 лет на основе идеалов и ценностей олимпизма / Ю. К. Чернышенко, В. А. Баландин, М. М. Шестаков, К. Ю. Ченышенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 1. – С. 2-5.

FORMATION OF PHYSICAL SUBJECT DEVELOPING ENVIRONMENT IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

**Yu. Chernishenko, Professor, Doctor of Pedagogical Sciences,
E. Polzikova, Competitor,
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.
Contact information: 350015, Krasnodar city, Budyennogo str., 161.**

There are depicted conclusions of analytical and experimental work reflecting peculiarities of organization of physical subject developing environment in preschool educational institutions as one of the main items providing intensification of individual physical educational process of senior preschool children.

Key words: preschool educational institutions; children of senior preschool age; individual physical education; physical subject developing environment.

УДК 378.037.1

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Соискатель Р. Ф. Кусякова,

доктор педагогических наук, профессор З. М. Кузнецова,

Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, г. Набережные Челны, Республика Татарстан.

Контактная информация для переписки: 423807, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, ул. Батенчука, 21.

Проведен анализ и обобщен практический опыт по физической подготовке студентов в условиях вузов, и на этой основе составлена методика развития координационных способностей студентов на занятиях физической культурой с применением средств классического танца. Доказана эффективность реализации экспериментальной методики.

Ключевые слова: средства; классический танец; студенты; методика.

В процессе физического воспитания студентов пока не получили широкого применения средства танцевальной направленности, а также отсутствует научное обоснование их применения на занятиях физической культурой. Имеющиеся доказательства эффективности хореографической подготовки в формировании двигательных навыков и координационных способностей в физической культуре и спорте пока не дали возможности включить их в программы организации занятий физической культурой студентов в условиях высших учебных заведений.

В этой связи возникает необходимость поиска новых средств и педагогических подходов и создания на этой основе новых методик повышения эффективности развития физических способностей студентов как фактора формирования двигательной компетентности в будущей профессиональной деятельности.

Среди различных форм двигательной активности, на наш взгляд, средства классического танца заняли бы достойное место в процессе физического воспитания студенческой молодежи.

Классический танец (КТ) – определенный вид хореографической пластики, который



представляет собой четко отработанную систему движений. Термин «классический танец» возник в России в конце XIX века в результате обособления отдельных видов танца – народно-характерного, бытового и т. д. КТ не дублирует устную речь, а «говорит» своим языком, своей речью (выразительными движениями). Знаки (движения) в школе КТ – это канонизированные, установленные программой движения КТ, которые изучаются в хореографических школах, училищах, институтах. Из этих знаков (движений) слагается язык КТ. А каждый язык, созданный для общения и передачи информации, есть наука [3]. Есть существенная особенность в овладении таким языком: человек,

занимающийся КТ, должен обладать высоким уровнем координационных способностей (устойчивость, вращения, равновесие) и физическими качествами (гибкость, выносливость, сила). КТ «воспитывает» тело.

Основы развития координации движений в хореографии заложены в методических изданиях по КТ, являются фундаментом всего многообразия танцевального искусства [1, 2, 4].

Все это позволяет сделать вывод о том, что успешное физическое воспитание студентов в условиях вузов зависит не только от регулярных посещений занятий, но и от разработки и использования привлекательных, инновационных методик. В этом смысле, на наш взгляд, классические танцы являются уникальным средством воспитания физического совершенствования студентов.

Цель исследования – теоретическое и практическое обоснование содержания методики развития ко-

ординационных способностей студентов на занятиях физической культурой на основе применения средств классического танца.

База исследования: опытно-поисковая работа проводилась на базе ФГБОУ ВПО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет» на различных факультетах. В опытно-поисковой работе приняли участие 174 студента 2 курса в возрасте 17-19 лет.

Для достижения цели и решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ документации; педагогическое тестирование; методы оценки функциональных возможностей организма; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования. Экспериментальная методика развития координационных способностей на основе применения средств классического танца представлена в таблице. Разработанная методика развития координационных способностей (КС) с использованием средств классического танца включает средства и методы, направленные на развитие у студентов способности к воспроизведению, оценке, отмериванию, а также дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений. Эти качества основываются преимущественно на проприоцептивной, кинестетической и сенсомоторной чувствительности, поскольку двигательные ощущения и восприятия в классическом танце имеют наибольшее значение для управления движениями (зрительные, слуховые, вестибулярные и другие сенсорные системы).

Точность любого двигательного действия зависит от чувствительности участвующих в управлении сенсорных систем и от способности человека осознанно воспринимать свои ощущения. Способность воспринимать, различать изменения в движениях по пространственным и временным параметрам хорошо тренируется. Труднее воспринимаются величины мышечного напряжения, но и они достигают более высокого уровня при занятии студентов специальными упражнениями на соразмерность движений в задаваемых пределах времени, пространства и мышечных усилий.

В плане-графике реализации экспериментальной методики представлено количество занятий в рамках факультатива в общем объеме за год (136 часов). Пульсовая напряженность реализации учебного материала на занятиях определялась в зависимости от направленности занятий, которая включала адаптивную, стягивающую, тренирующую и оздоровительную направленность. Функциональная активность студентов на занятиях контролировалась с применением классификации нагрузок по интенсивности, предложенной М. Я. Набатниковой: первая зона – при показателях ЧСС 91-130 уд/мин, вторая зона – при ЧСС 131-155 уд/мин, третья зона – при ЧСС 156-175 уд/мин, четвертая зона – при ЧСС свыше 176 уд/мин. В начале и в конце года проводилось тестирование показателей, харак-

теризующих уровень развития координационных способностей и общей физической работоспособности. В практических занятиях в течение года использовались танцевальные, растягивающие и акробатические упражнения из элементов классического танца: группа приседаний, группа махов (батманов), группа прыжков и группа вращений, связующих движения. По мере освоения элементов классического танца применялись элементы классического танца на полной стопе и на полупальцах с открытыми и закрытыми глазами.

Совершенствование пространственной точности движений происходит по строгим и точным правилам в трехмерном пространстве, где обучаемый в момент выполнения движения сам может получить срочную реальную информацию по результату точности выполненного задания и творчески подойти к освоению техники движения. Совершенствование силовой точности движений в нашем примере предполагает развитие способности оценивать и дифференцировать степень мышечных усилий, расслаблений, напряжений определенными группами мышц, преодолевать скованность в основном двигательном арсенале человека в трехмерном пространстве.

Для совершенствования способности управлять мышечными усилиями применялись задания по многократному воспроизведению двигательных элементов определенной величины мышечного усилия в различных угловых и темповых регистрах движений комплекса средств для развития координационных способностей (КС) студентов.

При таком подходе к занятиям в процессе обучения силовой точности движения студенты сами контролируют степень мышечных усилий, моментально получают срочную информацию и творчески управляют процессом затрат по выполнению упражнений. Совершенствование временной точности движений зависит от развития «чувства времени» – это означает умение тонко воспринимать временные параметры в любых профессиональных и жизненных ситуациях, что создает возможность распределять свои действия в строго заданное время и развивать скоростные двигательные (сенсомоторные) качества.

Занимающиеся при освоении двигательной техники комплекса упражнений по развитию КС одновременно осваивают временную точность движений в четырех темповых двигательных регистрах: в медленном, среднем, быстром и максимально быстром темпе. Это способствует эффективному развитию временной точности движений. Совершенствование статического и динамического равновесия происходит в процессе развития КС и физических качеств студентов специальным комплексом специальных упражнений, где выполняются движения основополагающего двигательного арсенала (набора) человека в статике и динамике. Познавательное равновесие: правильная осанка тела; сохранение позы правильной осанки с введением определенных позиций ног и движений ног, корпуса, рук, головы в пространстве и точном самоконтроли-

Таблица

План-график реализации методики развития координационных способностей на основе применения средств классического танца

| №№ занятий | Месяцы | 1 семестр | | | | | | | | | | | | Январь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|--------|---------|----|----|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
| | | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | | Декабрь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество занятий | 8 занятий = 16 часов | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | | |
| Интенсивность нагрузки по ЧСС (уд/мин) | Зоны низкой (91-130 уд/мин) и средней (131-155 уд/мин) интенсивности | 24 занятия = 48 часов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Направленность занятий | Адаптивный | Тренирующий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретические сведения | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тестирование (статическая координация, чувствительность вестибулярного анализатора, рефлексометрия сенсорной реакции, высота прыжка с места) | 2 + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Практические занятия: | 62 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 1. Специальные упражнения | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Элементы классического танца | 42 | ОФП (специальная разминка) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Танцевальные, растягивающие и акробатические упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Группа приседаний, группа махов (батманов), группа прыжков и группа вращений. Связующие движения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №№ занятий | Месяцы/недели | 2 семестр | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество занятий | 0 | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | | Июнь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Интенсивность нагрузки по ЧСС (уд/мин) | Зоны низкой (91-130 уд/мин) и средней (131-155 уд/мин) интенсивности | 24=48 часов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Направленность занятий | Адаптивный | Тренирующий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тестирование | 4 | Зоны средней (131-155 уд/мин), повышенной (156-175 уд/мин) и высокой (свыше 176 уд/мин) интенсивности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Практические занятия: | 64 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1. Специальные упражнения | 15 | Танцевальные, растягивающие и акробатические упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Элементы классического танца: | 49 | Группа приседаний, группа махов (батманов), группа прыжков и группа вращений. Связующие движения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| а) на полной стопе; | | Элементы классического танца на полной стопе с открытыми глазами. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| б) на полупальцах; | | Элементы классического танца на полной стопе с закрытыми глазами. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| а) на полной стопе; | | Элементы классического танца на полной стопе с открытыми глазами. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| б) на полупальцах. | | Элементы классического танца на полной стопе с открытыми глазами. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Примечание: СРС – самостоятельная работа студентов.

руемом процессом управления с открытыми глазами в начале обучения и закрытыми после освоения упражнения; уменьшение площади опоры; удлинение времени сохранения равновесия; введение неустойчивых позиций ног (опоры) с выполнением разнообразных комбинаций движений ног, корпусом, головой, руками; исключение зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору. Динамическое равновесие: упражнения для тренировки вестибулярного анализатора – прыжки со сменой позиций ног с приземлением на две и одну ногу и без смены позиций ног; прыжки с угловыми отклонениями ног и сложными координационными динамическими движениями; вращения в вертикальной оси не отрываясь от пола на двух ногах, одной; вращения в вертикальной оси в прыжке с двух ног на две; вращения – перевороты через голову вперед, назад; вращения колесом во фронтальной плоскости вправо, влево; исключение зрительного анализатора при выполнении движений происходит по принципу от простого к сложному со страховкой и самостраховкой.

Специальный комплекс упражнений КТ учитывает развитие уровня координационной, физической, специальной прикладной подготовленности. С его помощью можно развивать устойчивость тела в сложных динамических перемещениях, устойчивость организма к воздействию неблагоприятных вегетативных факторов (головокружение, потеря равновесия, рвота и т. п.); в профессиональной деятельности противостоять укачиванию во время перемещений по пересеченной местности, выполнять задания двигательного характера при плохой видимости – в тумане, в ночное время суток и т. д.

Из огромного набора элементов КТ мы сочли возможным включить в нашу программу следующие наиболее важные упражнения: 1) приседание; 2) движение прямой ноги по полу; 3) резкое движение вытянутой ноги на 45°; 4) движение вытянутой ногой по кругу по полу; 5) мягкое, тающее движение ногой; 6) круговое движение вытянутой ногой на высоте 90°; 7) проходящее движение ногой; 8) поднятие ноги на 90° и выше (медленно); 9) бросок (мах) вытянутой ногой на 90° и выше; 10) растяжки для ног, корпуса.

В разработанной системе движений важное место занимают прыжки: 1) с вытянутыми ногами без смены ног в позиции и со сменой; 2) с переходом ног с III во II позицию стоп ног, и обратно, в исходную позицию; 3) прыжок с резким выбросом ноги в любую сторону и возвращением ее в исходную позицию в момент приземления; 4) маленький прыжок с одной ноги на другую через резкий выброс работающей ноги через; 5) большой прыжок с одной ноги на другую с махом прямой ноги на 90°; 6) прыжок с проходящим движением работающей ноги по вытянутой опорной ноге; 7) прыжок с резким разведением ног в противоположные стороны (в шпагат); 8) перекидной прыжок.

Неотъемлемыми компонентами нашей методики являются вращения: на двух ногах и одной, не отрыва-

ваясь от пола; в прыжке со сменой и без смены позиций ног – выполняется вправо, влево на 180-360-720°; кувырки по полу вперед, назад; колесо – вправо, влево. Все движения выполняются с движениями рук, ног, корпуса, головы по строгим правилам основ КТ в статике и динамике. По мере освоения точности в управлении движениями КТ обучающихся тренируют в сложных условиях ускоренного темпа (4 варианта) с открытыми и закрытыми глазами. Занятия со студентами по разработанной нами экспериментальной программе проводились на середине зала, отвергая общепринятую установку начинать урок классического танца у опоры (у станка, стенки и т. д.).

В отличие от профессионалов, все упражнения экспериментального комплекса средств хореографии выполнялись по полувыворотным позициям ног. Этим компенсируется неоправданный риск получить травму во время занятий по непривычным для студентов позициям, которые осваиваются в детском возрасте, когда суставы и мышцы еще не приобрели крепкую, неподатливую к растяжкам структуру и, в то же время, освоить двигательный и координационный потенциал, заложенный в уникальной системе профессиональной хореографии.

На первом этапе упражнения экспериментального комплекса выполнялись на всей стопе, но по мере освоения техники движений вводился подъем на полупальцы, при этом первая половина упражнения исполнялась на всей ступне, а вторая – на полупальцах, позже полностью на полупальцах. Когда достигалось значительное освоение программы занятия, осуществлялся целенаправленный переход исполнения правильно освоенных движений с закрытыми глазами, руководствуясь основными педагогическими принципами: от простого к сложному, от легкого к трудному.

Все вводные упражнения выполняются в медленном темпе с постепенным ускорением до нормально-удобного с учетом оптимальной индивидуальной подготовленности всей группы студентов; к ним относятся упражнения: ходьба на полупальцах, в приседе, быстрым шагом с вытягиванием носка стопы, перекатным шагом, пружинным и т. д. с движениями рук, корпуса, головы в вольном стиле исполнения и легкой физической напряженности с потягиванием; в основной части тренинга мы рекомендуем упражнения, обеспечивающие обучение движениям опорно-двигательного аппарата (ног, корпуса и движений головы, глаз) до высокого уровня совершенства в технике управления движениями с открытыми и закрытыми глазами в пространстве и времени, воспитание физических, моральных и волевых качеств. К ним относятся группа приседаний, махов ног (батманов) от простого к сложному, растяжки для ног, рук, корпуса, связующие движения, включая разнообразные элементы галопа, шоссе (скользящие движения), вальса (вращающийся переход), балансе (переход покачиваясь), группа прыжков от простого к сложному и вращений с элементами акробатики; в заключительной части занятия следует

давать упражнения на внимание и «тонкую» координацию управления равновесием с открытыми и закрытыми глазами: в динамике (поворот цепочкой) в быстром темпе с переходом к медленному вращению, перевод рук (пор де бра) с различными перегибаниями корпуса на двух и одной ноге, растяжки для рук, ног, корпуса.

Как показали наши исследования, студенты с удовольствием выполняют домашние задания, связанные с хореографическими экспериментами и вспомогательными упражнениями, а также в перерывах на занятиях по общеобразовательным и специальным предметам во время валеологических пауз.

Первое занятие студентов начинается со знакомства с положением тела в пространстве. А. Я. Ваганова предложила разграничить площадь класса, где проводятся занятия КТ, геометрическими точными ориентирами, по которым занимающийся должен четко направлять положение своего тела, установить правила выполнения всех движений классического танца (во фронтальной, сагиттальной плоскости и по диагоналям).

После этого изучается правильное положение тела в пространстве – осанка, позиции ног, рук, и только затем приступают к освоению элементов разминки, приседаний (плие), махов (батманов), связующих движений, прыжков (элевация) и элементов вращений и акробатики. Заканчивать каждое занятие следует движением рук с перегибанием корпуса (пор де бра) в медленном темпе с целью привести все функции организма в спокойное состояние с элементами расслабления всех мышц опорно-двигательного аппарата.

Оценка результатов эксперимента проводилась по полученным значениям показателей развития КС, влияющим на прирост физических данных и качественно дополняющим физическую подготовку, составляющую индивидуальную подготовленность студентов.

Заключение. Сравнительный анализ показал возможность применения специальных средств и методов хореографии и танцев по основополагающим

двигательным способностям. Если студенты, занимающиеся физкультурно-спортивным комплексом средств по программе физического воспитания в показателях ПКСи в среднем имели величину отклонений от точности воспроизведения задания 24,89 мм, то у представителей экспериментальной группы ошибка составила 13,90 мм ($p < 0,01$). Данное обстоятельство подтверждает эффективность использования средств хореографического тренинга в развитии этого звена двигательной системы человека. В ПКС₀ с открытыми глазами – привычном способе управления движениями в пространстве, средняя величина отклонений по точности координации у студентов составила 17,77 мм, у студентов, включающих в занятия комплекс элементов хореографии и КТ (экспериментальная группа), – 10,48 мм при различии 69,56 % ($p < 0,001$).

Уровень ошибки в ПКС₃ (с закрытыми глазами) – самом сложном варианте координации без зрительного контроля, дающего информацию о способности управлять движениями, в основном, за счет активности функций двигательного и вестибулярного анализаторов, у студентов КГ составил 26,02 мм, у студентов экспериментальной группы (ЭГ) – 14,91 мм, т. е. более точными в 74,51 % случаев были те, кто использовал средства хореографии и классического танца ($p < 0,001$). Аналогичные данные получены и по другим исследуемым параметрам, что говорит о высокой эффективности применения средств и методов, включенных в экспериментальную программу.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Базарова, Н. П. Азбука классического танца. / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – Л.: Искусство, 1983. – С. 5-7.
2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца. / А. Я. Ваганова. – М.: Искусство, 2008. – 208 с.
3. Есаулов, И. Г. Хореодраматургия. Искусство балетмейстера / И. Г. Есаулов. – Ижевск, 2000. – С. 25-28.
4. Тарасов, Н. И. Классический танец. / Н. И. Тарасов. – М.: Искусство, 2001. – 480 с.

METHODS OF APPLYING CLASSICAL DANCE TECHNIQUES FOR IMPROVEMENT OF STUDENTS' COORDINATION ABILITIES

R. Kusyakova, Competitor,

Z. Kuznetsova, Professor, Doctor of Pedagogical Sciences,

The branch of the Volga State Academy of Physical Education, Sport and Tourism in Naberezhnye Chelny, Naberezhnye Chelny, the Republic of Tatarstan.

Contact information: 423807, the Republic of Tatarstan, Naberezhnye Chelny city, E. Batenchuka str., 21.

Practical experience of students' physical training in higher educational institutions was analyzed and generalized. On this basis were drawn up the methods of applying classical dance techniques for improvement of students'

coordination abilities during physical trainings. The efficiency of the experimental methods was proved.

Key words: techniques; classical dance; students; methods.

УДК 796.41

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В КАЧЕСТВЕ КРИТЕРИЕВ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

Аспирант И. И. Даулетшин,

доктор педагогических наук, профессор З. М. Кузнецова,

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

Контактная информация для переписки: 423807, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, ул. имени Е. Н. Батенчука, 21, kzm_diss@mail.ru

Отбор юных спортсменов является одним из ключевых направлений в подготовке резерва для спорта высших достижений. В статье проанализированы медико-биологические показатели детей, занимающихся спортивной гимнастикой. В работе участвовали 100 детей 5-10 лет. Получены экспериментальные данные, позволяющие повысить эффективность отбора спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой.

Ключевые слова: спортсмены; гимнасты; отбор; физическое развитие; модельные характеристики.



Введение. Современный этап развития спортивной гимнастики, характеризующийся тенденцией ранней специализации, непрерывно растущей сложностью выполняемых упражнений, все острее ставит перед наукой вопрос о необходимости дальнейшего повышения эффективности системы отбора юных спортсменов и методов оценки их подготовленности [1, 2, 4, 5].

Анализ научно-методической литературы показал недостаточную разработку критериев отбора и методов педагогического контроля именно для этапа начальной специализированной подготовки гимнастов, когда гимнаст последовательно овладевает значительным по объему и сложности программным материалом, создавая тем самым основу современного технического мастерства. Поэтому очень важно к этому времени располагать прогнозом успешности его дальнейшего спортивного совершенствования и знанием тех предпосылок, от которых эта успешность зависит. Неотъемлемым условием исследования данных предпосылок является реализация комплексного подхода, который предполагает изучение педагогических, психофизиологических, медико-биологических и других критериев эффективности тренировочной деятельности спортсмена [1, 2, 8].

Цель исследования заключалась в изучении медико-биологических показателей перспективности юных гимнастов.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Установить влияние медико-биологических показателей (длина тела матери; длина тела отца; длина и масса тела при рождении; длина, масса тела и зубной возраст в один год; возраст начала ходьбы) на специальную физическую (СФП) и техническую подготовленность (СТП) юных гимнастов.

2. Определить наиболее значимые показатели, опосредованно влияющие на рост спортивного мастерства юных гимнастов.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научной и методической литературы.

2. Медико-биологические методы:

1) измерение показателей физического развития родителей; 2) ретроспективный просмотр всех необходимых нам сведений о юных гимнастах: массы и длины тела при рождении, массы и длины тела в один год, начала хождения и количества зубов в годовалом возрасте. Для дальнейшего сравнения показателей физического развития юных гимнастов при рождении и в возрасте одного года с аналогичными показателями в популяции были использованы данные авторской работы И. М. Воронцова, А. В. Мазурина [3].

3. Тестирование СФП и СТП. Для оценки СФП использовались контрольные испытания, представленные в примерной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. В качестве контрольных упражнений при определении СТП в отдельных видах гимнастического многоборья применялись комбинации обязательных программ I юношеского (для гимнастов 8-9 лет) и III (для гимнастов 10 лет) разряда по спортивной гимнастике, утверждённые Федерацией спортивной гимнастики России. При оценке СТП гимнаста подсчитывалось количество элементов обязательной программы, которое он освоил в каждом виде многоборья [9].

4. Методы статистической обработки данных (t-критерий Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни, коэффициент корреляции Бравэ-Пирсона (r)) [6].

Исследование проводилось с участием гимнастов 5

(n=22), 6-7 (n=33), 8-9 (n=29) и 10 (n=16) лет на базе отделения спортивной гимнастики МАОУ ДОД ДЮСШ «Яр Чаллы», г. Набережные Челны.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные в ходе нашего исследования данные указывают на тенденцию отставания наиболее квалифицированных юных гимнастов по показателю длины тела матери. Так, длина тела матери у гимнастов 10 лет ниже, чем у гимнастов 5 лет на 1,3 см ($p > 0,05$), 6-7 лет – на 2,21 см ($p > 0,05$), 8-9 лет – на 1,29 см ($p > 0,05$). Среди показателей длины тела отца никакой тенденции не выявлено (табл. 1).

Установлено влияние длины тела матери и отца на уровень специальной физической подготовленности юных гимнастов. Так, из таблицы 2 видно, что у гимнастов 8 лет достоверную отрицательную среднюю взаимосвязь с длиной тела матери имеют показатели теста «упор углом» ($r = -0,56$); у гимнастов 9 лет – показатели тестов «спичак» ($r = -0,53$) и «подъём силой» ($r = -0,52$); у гимнастов 10 лет – показатели тестов «спичак» ($r = -0,62$), «горизонтальный вис сзади» ($r = -0,60$), «круги» ($r = -0,55$), «стойка на руках» ($r = -0,54$). В ходе исследования у гимнастов 9 лет выявлена достоверная взаимосвязь длины тела отца с результатами теста «подъём силой» ($r = -0,56$); у гимнастов 10 лет – с результатами тестов «лазанье по канату» ($r = 0,57$) и «спичак» ($r = -0,52$).

Результаты корреляционного анализа позволили также выявить влияние физического развития матери на специальную техническую подготовленность гимнастов 10 лет. Так, достоверная отрицательная средняя взаимосвязь выявлена между длиной тела матери и следующими показателями: а) СТП на брусьях ($r = -0,60$); б) общая СТП ($r = -0,56$).

Интересен тот факт, что среди занимающихся большее количество выявленных нами достоверных взаимосвязей принадлежит спортсменам 10 лет, что, в свою очередь, указывает на большую значимость показателей физического развития родителей для роста спортивного мастерства юных гимнастов. Соответственно, можно утверждать, что чем ниже рост родителей, особенно матери, тем большая вероятность того, что ребёнок добьётся успеха в спортивной гимнастике.

Следующим этапом настоящего исследования стало изучение показателей физического и моторного развития с рождения до года, зубного возраста в один год у юных гимнастов.

Сравнительная оценка изучаемых показателей, представленных в таблице 3, позволяет констатировать следующее:

- длина тела в один год, масса тела мальчиков при рождении и в возрасте одного года в группе гимнастов независимо от их спортивной квалификации отстают, соответственно, на 1,13 см, 160 г, и 910 г от таковых показателей в популяции;

- показатель длины тела гимнастов при рождении превышает аналогичный показатель в популяции на 1,16 см;

- уровень физического развития при рождении и в возрасте одного года гимнастов 10 лет отстаёт от всех остальных групп гимнастов, имеющих более низкий уровень спортивного мастерства. Длина тела в один год 10-летних гимнастов достоверно ниже аналогичного показателя гимнастов 5 лет на 2,19 см ($p < 0,03$), 6-7 лет – на 2,46 см ($p < 0,01$). Сравнительный анализ оставшихся по-

казателей не выявил достоверных различий между группами гимнастов;

- наблюдается тенденция отставания более квалифицированных юных гимнастов в годовалом возрасте по показателю зубного возраста. Так, в среднем у гимнастов 10 лет в этом возрасте регистрируется на 1,14 зуба ($p > 0,05$) меньше по сравнению с гимнастами 5 лет, на 0,13 зуба ($p > 0,05$) – по сравнению с гимнастами 6-7 лет, на 0,92 зуба ($p > 0,05$) – по сравнению с гимнастами 8-9-летнего возраста.

Известно, что более квалифицированные спортсмены начинают ходить достоверно раньше по сравнению с менее квалифицированными спортсменами [10]. Однако в нашем исследовании по показателям моторного развития между группами гимнастов достоверные различия не наблюдаются.

Нами также был проведён корреляционный анализ с целью определения влияния физического, моторного развития с рождения до года, зубного возраста в один год на показатели СФП и СТП у гимнастов 8-10-летнего возраста.

Как видно из таблицы 4, среди гимнастов 8 лет достоверные значения коэффициента корреляции определились в следующих парах: масса тела при рождении в сочетании с бегом на 20 м ($r = -0,59$), технической подготовленностью на вольных упражнениях ($r = 0,59$) и брусьях ($r = 0,60$); масса тела в 1 год в сочетании с подниманием ног ($r = 0,55$); количество зубов в 1 год в сочетании с СТП на коне-махи ($r = 0,69$).

У гимнастов 9 лет достоверные значения корреляции выявились в следующих парах: длина тела при рождении в сочетании с лазаньем по канату ($r = -0,72$); масса тела при рождении в сочетании с лазаньем по канату ($r = -0,54$), количеством кругов ($r = 0,62$), СТП на коне-махи ($r = 0,53$) и общей СТП ($r = 0,53$); длина тела в 1 год в сочетании с горизонтальным висом сзади ($r = -0,57$); масса тела в 1 год в сочетании с прыжком в длину с места ($r = 0,80$) и СТП на кольцах ($r = 0,69$).

У 10-летних гимнастов достоверные значения корреляции наблюдаются в следующих парах: длина тела в 1 год в сочетании с результатами тестов «бег 20 м» ($r = 0,78$), «прыжок в длину с места» ($r = -0,61$), «высокий угол» ($r = -0,51$), «подъём силой» ($r = -0,58$), «горизонтальный вис сзади» ($r = -0,64$), «круги» ($r = -0,58$), «стойка на руках» ($r = -0,66$), СТП на вольных упражнениях ($r = -0,53$), коне-махи ($r = -0,56$), брусьях ($r = -0,68$), перекладине ($r = -0,58$) и общей СТП ($r = -0,66$); количество зубов в 1 год в сочетании с тестом «бег 20 м» ($r = -0,54$); возраст начала ходьбы в сочетании с результатами тестов «лазанье по канату» ($r = 0,61$), «высокий угол» ($r = -0,54$), «спичак» ($r = -0,59$), «подъём силой» ($r = -0,56$), «круги» ($r = -0,58$), «стойка на руках» ($r = -0,55$), СТП на коне-махи ($r = -0,59$), брусьях ($r = -0,51$) и общей СТП ($r = -0,51$).

Количество выявленных статистически достоверных зависимостей позволяет говорить о том, что к наиболее значимым показателям, которые влияют на спортивное мастерство юных гимнастов, можно отнести длину тела в один год и возраст начала ходьбы.

Выводы:

1. Установлено влияние медико-биологических показателей на уровень специальной физической и технической подготовленности юных гимнастов.

2. Наиболее значимыми показателями, опосредо-

Таблица 1

Физическое развитие родителей юных гимнастов

| Группа гимнастов | Разряд | Длина тела отца (см) | Длина тела матери (см) |
|--------------------------|------------|----------------------|------------------------|
| 5 лет (n=22) | б/р | 174,68±6,99 | 161,18±5,69 |
| 6-7 лет (n=33) | III-II юн. | 174,09±5,76 | 162,09±5,76 |
| 8-9 лет (n=29) | I юн. | 170,21±4,53 | 161,17±6,45 |
| 10 лет (n=16) | III | 173,38±9,97 | 159,88±5,11 |
| Гимнасты в целом (n=100) | -/- | 172,98±6,73 | 161,27±5,82 |

Таблица 2

Достоверные коэффициенты корреляции Бравэ-Пирсона (r) между физическим развитием родителей и показателями специальной физической, технической подготовленности у гимнастов 8-10 лет (p≤0,05)

| № п/п | Показатели физической и технической подготовленности | ДТ отца, см | ДТ матери, см |
|------------------------|--|-------------|---------------|
| Гимнасты 8 лет (n=14) | | | |
| 1. | Упор углом, с | | -0,56 |
| Гимнасты 9 лет (n=15) | | | |
| 1. | Спичак, кол-во раз | | -0,53 |
| 2. | Подъём силой, кол-во раз | -0,56 | -0,52 |
| Гимнасты 10 лет (n=16) | | | |
| 1. | Лазанье по канату 4 м, с | 0,57 | |
| 2. | Спичак, кол-во раз | -0,52 | -0,62 |
| 3. | Горизонтальный вис сзади, с | | -0,60 |
| 4. | Круги, кол-во раз | | -0,55 |
| 5. | Стойка на руках, с | | -0,54 |
| 6. | СТП брусья | | -0,60 |
| 7. | Общая СТП | | -0,56 |

Таблица 3

Физическое развитие гимнастов при рождении и в возрасте одного года. Зубной возраст. Возраст начала ходьбы

| Группа гимнастов | Разряд | Длина тела при рожд. (см) | Масса тела при рожд. (кг) | Длина тела в 1 год (см) | Масса тела в 1 год (кг) | Кол-во зубов в 1 год (штук) | Возраст начала ходьбы (мес.) |
|--------------------------|------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 5 лет (n=22) | б/р | 52,64±3,16 | 3,39±0,57 | 76,00±3,16* | 9,99±1,17 | 7,77±3,21 | 10,36±1,39 |
| 6-7 лет (n=33) | III-II юн. | 52,91±3,17 | 3,40±0,41 | 76,27±3,34* | 9,90±1,10 | 6,76±1,84 | 10,91±1,54 |
| 8-9 лет (n=29) | I юн. | 52,93±3,07 | 3,43±0,51 | 74,55±2,21 | 9,95±0,76 | 7,55±2,01 | 10,03±1,31 |
| 10 лет (n=16) | III | 51,31±2,52 | 3,23±0,47 | 73,81±2,34 | 9,89±0,58 | 6,63±1,50 | 10,28±1,11 |
| Гимнасты в целом (n=100) | -/- | 52,60±3,05 | 3,38±0,49 | 75,32±2,98 | 9,93±0,93 | 7,19±2,23 | 10,44±1,40 |
| Мальчики в попул. | -/- | 51,44±1,95 | 3,54±0,41 | 76,45±3,04 | 10,84±0,97 | - | - |

Примечание: * достоверные различия между показателями гимнастов 10 лет и гимнастов данной группы.

ванно влияющими на рост спортивного мастерства юных гимнастов, являются длина тела матери, длина тела в один год и возраст начала ходьбы, которые можно использовать как дополнительные критерии отбора мальчиков в спортивную гимнастику.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аркаев, Л. Я. Возраст, росто-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров / Л. Я. Аркаев, Е. Ю. Розин // Тео-

рия и практика физической культуры. – 1999. – № 5. – С. 47-51.

2. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.

3. Воронцов, И. М. Пропедевтика детских болезней / И. М. Воронцов, А. В. Мазурин. – 3-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Фолиант, 2009. – 1008 с.

4. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.

Таблица 4

Достоверные взаимосвязи физического, моторного развития с рождения до года, зубного возраста в один год с показателями спортивного мастерства у гимнастов 8-10 лет ($p < 0,05$)

| № п/п | Показатели физической и технической подготовленности | ДТ при рожд., см | МТ при рожд., кг | ДТ в 1 год, см | МТ в 1 год, кг | Кол. зубов в 1 год, штук | Возр. начала ходьбы, мес. |
|------------------------|--|------------------|------------------|----------------|----------------|--------------------------|---------------------------|
| Гимнасты 8 лет (n=14) | | | | | | | |
| 1. | Бег 20 м, с | | -0,59 | | | | |
| 2. | Подн. ног, кол-во раз | | | | 0,55 | | |
| 3. | СТП вольные упр-я | | 0,59 | | | | |
| 4. | СТП конь-махи | | | | | 0,69 | |
| 5. | СТП брусья | | 0,60 | | | | |
| Гимнасты 9 лет (n=15) | | | | | | | |
| 1. | Прыжок в длину, см | | | | 0,80 | | |
| 2. | Лазанье по канату 4 м, с | -0,72 | -0,54 | | | | |
| 3. | Горизонт. вис сзади, с | | | -0,57 | | | |
| 4. | Круги, кол-во раз | | 0,62 | | | | |
| 5. | СТП конь-махи | | 0,53 | | | | |
| 6. | СТП кольца | | | | 0,69 | | |
| 7. | Общая СТП | | 0,53 | | | | |
| Гимнасты 10 лет (n=16) | | | | | | | |
| 1. | Бег 20 м, с | | | 0,78 | | -0,54 | |
| 2. | Прыжок в длину, см | | | -0,61 | | | |
| 3. | Лазанье по канату 4 м, с | | | | | | 0,61 |
| 4. | Высокий угол, с | | | -0,51 | | | -0,54 |
| 5. | Спичак, кол-во раз | | | | | | -0,59 |
| 6. | Подъём силой, кол-во раз | | | -0,58 | | | -0,56 |
| 7. | Горизонт. вис сзади, с | | | -0,64 | | | |
| 8. | Круги, кол-во раз | | | -0,58 | | | -0,58 |
| 9. | Стойка на руках, с | | | -0,66 | | | -0,55 |
| 10. | СТП вольн. упр-я | | | -0,53 | | | |
| 11. | СТП конь-махи | | | -0,56 | | | -0,59 |
| 12. | СТП брусья | | | -0,68 | | | -0,51 |
| 13. | СТП перекладина | | | -0,58 | | | |
| 14. | Общая СТП | | | -0,66 | | | -0,51 |

5. Опалев, М. А. Критерии отбора и спортивной ориентации юных гребцов-каноистов : дис. ... канд. пед. наук / М. А. Опалев. – Волгоград, 2004. – 165 с.

6. Петров, П. К. Математико-статистическая обработка результатов педагогических исследований: учеб. пособие / П. К. Петров. – Ижевск : УдГУ, 2006 – 86 с.

7. Попков, В. Н. Отбор и контроль в юношеском велосипедном спорте с использованием морфофункциональных характеристик : дис. ... д-ра пед. наук / В. Н. Попков. – Омск, 2001. – 364 с.

8. Смолевский, В. М. Спортивная гимнастика: эволюция или кризис вида? / В. М. Смолевский // Теория и практика фи-

зической культуры. – 2005. – № 1. – С. 30-32.

9. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Ю. К. Гавердовский, Т. С. Лисицкая, Е. Ю. Розин, В. М. Смолевский – М. : Советский спорт, 2005. – 420 с.

10. Чернухина, О. В. Содержание и организация процессов отсела и переориентации неперспективных юных гимнасток в другие виды спорта : дис. ... канд. пед. наук / О. В. Чернухина. – СПб., 2006. – 157 с.

USE OF MEDICAL AND BIOLOGICAL INDICES AS CRITERIA OF YOUNG GYMNASTS' PROSPECT

Z. Kuznetsova, Professor, Doctor of Pedagogical Sciences,

I. Daulatshin, Postgraduate student,

The Volga State Academy of Physical Education, Sport and Tourism, Naberezhnye Chelny.

Contact information: 423807, the Republic of Tatarstan, Naberezhnye Chelny city, E. Batenchuka str., 21, kzm_diss@mail.ru

Selection of young athletes is one of the key directions in preparation of trainees for highest achievements sport (elite sport). The medical and biological indices of children going in for callisthenics are analyzed in the article. Hundred children aged 5-10 years participated in the study.

Experimental data allowing significantly improve the efficiency of athletes' selection going in for callisthenics was obtained.

Key words: athletes; gymnasts; selection; physical growth; model characteristics.

СПЕЦИФИКА ЭЛЕКТРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КОРРЕЛЯТОВ МОТОРНЫХ ПРОГРАММ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ И РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫХ ДВИЖЕНИЙ В ПРОСТОЙ И СЛОЖНОЙ МОТОРНОЙ ЗАДАЧЕ У ЧЕЛОВЕКА

Преподаватель Е. А. Иващенко,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

В статье представлены существенные различия электрофизиологических коррелятов центральных программ в фазе подготовки и реализации целенаправленных движений у человека при решении простой и сложной (в парадигме GO/NOGO) моторной задачи. Полученные результаты позволяют расширить представление о корковых механизмах двигательного контроля этих движений и выявить их электрофизиологические маркеры в различные фазы планирования и реализации центральных программ у человека.

Ключевые слова: целенаправленные движения; ЭЭГ; парадигма GO/NOGO; фазы движения.



невьясненной специфика электрофизиологических коррелятов центральных программ при планировании и реализации простого и сложного целенаправленного движения у человека. Данной проблеме посвящено настоящее исследование.

Методы и организация исследования. В исследовании с письменного согласия приняли участие 20 здоровых праворуких мужчин с ведущим правым глазом в возрасте 23 ± 5 лет. Исследуемые выполняли два вида целенаправленных двигательных действий различной сложности. Моторная задача заключалась в выполнении броска мяча правой рукой снизу в баскетбольную корзину, вертикально закрепленную на высоте 1,8 м от пола. Было проведено два теста с использованием звуковых стимулов. В тесте № 1 по первому, предупреждающему, сигналу испытуемый должен был подготовиться, а по второму, пусковому, сигналу (GO-стимул) – выполнить моторную задачу. В тесте № 2 моторная задача была усложнена: уже знакомый GO-стимул (требующий ответной реакции) в неизвестной для испытуемого последовательности чередовался с NOGO-стимулом (не требующим ответной реакции). После предъявления первого сигнала (800 Гц) требовалось оценить модальность второго сигнала и выполнить бросок на предъявляемые GO-стимулы высокой частоты (1300 Гц) и игнорировать незначимые NOGO-стимулы низкой частоты (1000 Гц). Длительность экспозиции первого стимула составляла 100 мс, GO- и NOGO-стимулов – 500 мс. Межстимульный интервал равнялся 2 с. У исследуемых в положении стоя с открытыми глазами и при выполнении моторных задач была записана ЭЭГ. Использовались хлорсеребряные электроды, фиксирующиеся с помощью шапочки соответствующего размера. ЭЭГ регистрировалась в 31 отведении (Fp1, Fpz, Fp2, F7, F3, Fz, F4, F8, FT7, FC3, FCz, FC4, FT8, T3, C3, Cz, C4, T4, FP7, CP3, CPz, CP4, TP8, T5, P3, Pz, P4, T6, O1, Oz, O2) на компьютерном электроэнцефалографе фирмы «Мицар» в частотном диапазоне 4-47 Гц. В качестве референтов использовались два

Введение. Целенаправленные движения составляют основу организованной двигательной активности человека. Они определяют эффективность взаимодействия человека с окружающей средой. В связи с этим большой интерес представляет изучение контроля поведения и способности человека перестроить готовую модель двигательного действия в соответствии с изменяющимися условиями. Известно, что мозговые ритмы в различных кортикальных областях тонко связаны с планированием и выполнением произвольных движений [2, 5]. В сфере изучения контроля поведения широко применим метод электроэнцефалографии с использованием тестов в парадигме GO/NOGO, которая основана на предположении о том, что по инструкции в условии равновероятного предъявления GO- и NOGO-стимулов испытуемый формирует модель ожидаемого действия, в соответствии с которой он реагирует в случае появления GO-стимула [1]. В подавляющем большинстве исследований рассматривается проблема управления движениями в контексте произвольно инициируемых двигательных актов. Работы по изучению целенаправленных движений, выполняемых по сигналу, единичны [3, 4, 6, 8] и в них рассматривается высокочастотная составляющая спектра электроэнцефалограммы (ЭЭГ). До настоящего времени остается

крупную задачу. В тесте № 1 по первому, предупреждающему, сигналу испытуемый должен был подготовиться, а по второму, пусковому, сигналу (GO-стимул) – выполнить моторную задачу. В тесте № 2 моторная задача была усложнена: уже знакомый GO-стимул (требующий ответной реакции) в неизвестной для испытуемого последовательности чередовался с NOGO-стимулом (не требующим ответной реакции). После предъявления первого сигнала (800 Гц) требовалось оценить модальность второго сигнала и выполнить бросок на предъявляемые GO-стимулы высокой частоты (1300 Гц) и игнорировать незначимые NOGO-стимулы низкой частоты (1000 Гц). Длительность экспозиции первого стимула составляла 100 мс, GO- и NOGO-стимулов – 500 мс. Межстимульный интервал равнялся 2 с. У исследуемых в положении стоя с открытыми глазами и при выполнении моторных задач была записана ЭЭГ. Использовались хлорсеребряные электроды, фиксирующиеся с помощью шапочки соответствующего размера. ЭЭГ регистрировалась в 31 отведении (Fp1, Fpz, Fp2, F7, F3, Fz, F4, F8, FT7, FC3, FCz, FC4, FT8, T3, C3, Cz, C4, T4, FP7, CP3, CPz, CP4, TP8, T5, P3, Pz, P4, T6, O1, Oz, O2) на компьютерном электроэнцефалографе фирмы «Мицар» в частотном диапазоне 4-47 Гц. В качестве референтов использовались два

электрода, расположенные на мочках ушей. Сопротивление не превышало 5 кОм. ЭЭГ оцифровывалась с частотой 60 Гц. Артефакты были удалены посредством метода независимых компонент. Эпоха анализа составила 1 с. В качестве маркера движения на дополнительном канале электроэнцефалографа регистрировалась электрическая активность M. Flexor Carpi Radialis. Сравнительный анализ динамики мощности спектра ЭЭГ производился посредством программы WinEEG. Он заключался в вычитании усредненных по группе топографических карт мощности спектра ЭЭГ в покое (фоновая регистрация) из аналогичных карт, соответствующих фазам подготовки и реализации движения при выполнении моторных задач в тестах № 1 и № 2. Фоновая регистрация ЭЭГ представляла собой отрезок ЭЭГ длительностью 60 с в положении стоя с открытыми глазами. Анализируются отрезки ЭЭГ только успешных проб (мяч попал в корзину). Карты мощности спектра ЭЭГ фазы подготовки отражали записи ЭЭГ между первым и вторым стимулами в интервале длительностью 2 с. Карты мощности спектра ЭЭГ фазы движения включали интервалы записи от ГО-стимула до момента завершения электрической активности M. Flexor Carpi Radialis. Их длительность составила $1,3 \pm 0,1$ с. Достоверность различий мощности спектра ЭЭГ в различных экспериментальных условиях определялась посредством однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) в программе STATISTICA 6.

Результаты исследования и их обсуждение.

Результаты анализа топографических карт мощности спектра ЭЭГ (рис. 1) показали, что динамика биоэлектрической активности коры больших полушарий мозга (КБП) существенно различается при подготовке и реализации простой и сложной моторной задач. На основании данных однофакторного дисперсионного анализа (рис. 2) выявлены статистически достоверные изменения мощности спектра ЭЭГ в фазу подготовки к выполнению движения и в фазу его реализации относительно покоя.

Динамика электрофизиологических коррелятов при планировании простой моторной задачи.

При планировании простой моторной задачи (тест № 1) в диапазоне 4-7 Гц мощность спектра ЭЭГ увеличивалась во фронтальных, префронтальных и моторных областях обоих полушарий. В диапазоне 8-10 Гц выявлено единичное статистически достоверное увеличение мощности спектра в левой затылочной области. В диапазоне 11-13 Гц мощность спектра ЭЭГ снижалась в левой моторной, соматосенсорной и теменной областях. В диапазоне 14-24 Гц мощность спектра ЭЭГ увеличивалась в центральных и теменно-височных областях преимущественно левого полушария и в левой префронтальной коре. В диапазоне 25-35 Гц мощность спектра ЭЭГ снижалась в височной и затылочной областях правого полушария. В диапазоне 36-47 Гц обнаружено увеличение мощности спектра ЭЭГ в левой центрально-теменной области на фоне ее снижения во фронтальной, затылочной и височной областях преимущественно левого полушария.

Динамика электрофизиологических коррелятов при реализации простой моторной задачи.

При реализации простой моторной задачи в диапазоне 4-7 Гц мощность спектра ЭЭГ увеличивалась отдельно в

левом и в правом полушариях в префронтальных, моторных и теменных областях, а также во фронтальных областях обоих полушарий мозга.

В диапазоне 8-10 Гц при реализации простой моторной задачи выявлено снижение мощности спектра ЭЭГ в префронтальных, центральных и теменных областях преимущественно правого полушария. В диапазоне 11-13 Гц мощность спектра ЭЭГ увеличивалась в премоторной и моторной коре и в правой затылочной области. В диапазонах 14-24 Гц мощность спектра ЭЭГ в левой средневисочной области увеличивалась, а в диапазоне 36-47 Гц в той же области уменьшалась. В диапазоне 25-35 Гц достоверных изменений мощности спектра ЭЭГ при реализации сложной моторной задачи выявлено не было.

Динамика электрофизиологических коррелятов при планировании сложной моторной задачи.

При планировании сложной моторной задачи (тест № 2) в диапазоне 4-7 Гц мощность спектра ЭЭГ увеличивалась в моторной, премоторной и префронтальной областях левого полушария. В диапазоне 8-10 Гц выявлено уменьшение мощности спектра ЭЭГ в правой лобной области в сочетании с увеличением исследуемого показателя в левой затылочной области. В диапазоне 11-13 Гц мощность спектра ЭЭГ уменьшалась по всей поверхности левого полушария мозга, за исключением фронтальной области. В диапазоне 14-24 Гц мощность спектра ЭЭГ увеличивалась в центральных, теменных и височных областях преимущественно правого полушария мозга и только в правой префронтальной области. В диапазоне 25-35 Гц мощность спектра ЭЭГ возрастала в теменных и затылочных долях и моторных и соматосенсорных областях, преимущественно, левого полушария мозга, а также в префронтальной коре обоих полушарий. В диапазоне 36-47 Гц выявлено увеличение мощности спектра ЭЭГ в левой моторной и соматосенсорной областях КБП.

Динамика электрофизиологических коррелятов при реализации сложной моторной задачи.

При реализации сложной моторной задачи (тест № 2) в диапазоне 4-7 Гц мощность спектра ЭЭГ увеличивалась в центральных и теменных областях обоих полушарий, а также в левой префронтальной области КБП. В диапазоне 8-10 Гц наблюдалось снижение мощности спектра ЭЭГ в премоторной, а также в затылочной области правого полушария мозга. В диапазоне 11-13 Гц мощность спектра ЭЭГ уменьшалась практически по всей поверхности коры, за исключением правой лобной доли и фронтальных областей обоих полушарий мозга. В диапазоне 14-24 Гц достоверные изменения мощности спектра ЭЭГ были выявлены в единичных разрозненных отведениях в правой лобной и левой нижневисочной областях головного мозга. В диапазоне 25-35 Гц наблюдалось снижение мощности спектра ЭЭГ в левой лобной доле и ее повышение в затылочных областях преимущественно левого полушария мозга. В диапазоне 36-47 Гц было выявлено увеличение мощности спектра ЭЭГ в затылочной, нижнетеменной, соматосенсорной и моторной областях преимущественно левого полушария мозга и снижение в средней фронтальной и левой височной областях КБП. Статистический анализ показал, что независимо от сложности моторной задачи, в фазу подготовки к выполнению целенаправ-

ленного двигательного акта мощность спектра ЭЭГ в моторной коре левого полушария увеличивалась в диапазонах 4-7 Гц, 14-24 Гц и 36-47 Гц и уменьшалась в диапазоне 11-13 Гц. В высокочастотных диапазонах (11-13 Гц, 14-24 Гц, 36-47 Гц) в соматосенсорной коре наблюдались изменения, однонаправленные с изменениями в моторной коре. По-видимому, указанные изменения отражают предварительные процессы настройки этих областей КБП к будущему движению. В диапазоне 14-24 Гц в обоих случаях было выявлено увеличение мощности спектра ЭЭГ в теменной и височной областях левого полушария, что соответствует состоянию напряженного внимания. Нарастание мощности спектра ЭЭГ в диапазоне 36-47 Гц преимущественно в центральной и теменной областях выявлено при планировании как простой, так и сложной задачи. По-видимому, это связано с сохранением вертикальной позы [9]. Поскольку при планировании простой моторной задачи пусковой сигнал ожидаем, первоочередной задачей является эффективное выполнение движения. Поэтому в диапазоне 4-7 Гц мощность спектра ЭЭГ повышается во фронтальных и префронтальных областях преимущественно правого полушария, что отражает процесс планирования двигательного акта. В фазе подготовки сложной двигательной задачи перед запуском моторной программы требуется установить, является ли стимул пусковым, что и определяет первоочередную задачу в данном случае. Вероятно, по данной причине в этом случае динамика мощности спектра ЭЭГ пространственно более выражена в центральных и задних областях КБП в диапазонах 11-13 Гц, 14-24 Гц и не затрагивает ассоциативные лобные поля в диапазоне 4-7 Гц. Положительная динамика мощности спектра ЭЭГ в левом полушарии в диапазоне 25-35 Гц в фазу подготовки к выполнению движения имела место только при планировании сложной моторной задачи, что, предположительно, также определяется повышенной трудностью задания. Учитывая различие первоочередных задач в рассматриваемых экспериментальных условиях, можно предположить, что в фазу реализации простого движения увеличение мощности спектра ЭЭГ в диапазоне 4-7 Гц в лобной области было необходимо для «включения» уже готовой схемы движения после получения внешнего пускового стимула. В фазу реализации сложного движения, наоборот, в диапазоне 4-7 Гц совместно работали центральные и теменные области обоих полушарий, а также задействовалась левая височная область, что можно объяснить состоянием «боевой готовности» и ожиданием значимого слухового стимула. По-видимому, в фазу реализации простой моторной задачи большее значение имеют развитие процессов возбуждения или активности мозга, что сопряжено с десинхронизацией перед движением в целом, так как существенное снижение мощности спектра ЭЭГ в низкочастотном α -диапазоне (8-10 Гц) принято связывать с данным кортикальным феноменом. Увеличение мощности спектра ЭЭГ в высокочастотном α -диапазоне (11-13 Гц), предположительно, объясняется теорией функционального торможения [10]. В фазу реализации сложной моторной задачи мощность спектра ЭЭГ снижалась в диапазоне 11-13 Гц, преимущественно, в контралатеральном (левом) полушарии, что, видимо, отражало процессы движения определенными частями

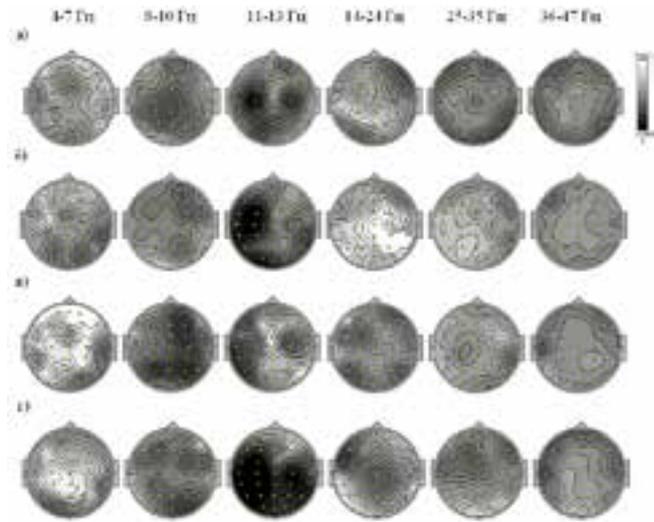


Рис 1. Результат вычитания усредненных топографических карт мощности спектра ЭЭГ в состоянии покоя в диапазонах 4-7 Гц, 8-10 Гц, 11-13 Гц, 14-24 Гц, 25-35 Гц, 36-47 Гц из аналогичных карт в фазу подготовки движения в тестах № 1 (а), № 2 (б) и в фазу его реализации в тестах № 1 (в), № 2 (г)

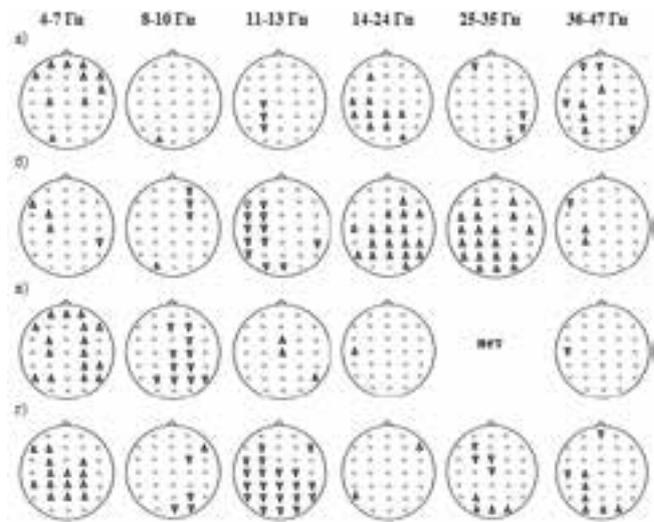


Рис 2. Результаты однофакторного дисперсионного анализа динамики мощности спектра ЭЭГ в диапазонах 4-7 Гц, 8-10 Гц, 11-13 Гц, 14-24 Гц, 25-35 Гц, 36-47 Гц в фазу подготовки к движению в тестах № 1 (а), № 2 (б), в фазу реализации движения в тестах № 1 (в), № 2 (г) относительно покоя. Треугольники вершиной вверх обозначают увеличение мощности спектра, вершиной вниз – уменьшение мощности спектра

тела (правой рукой). Таким образом, при реализации простой моторной задачи выявляются существенные изменения мощности спектра ЭЭГ преимущественно в низкочастотных диапазонах (4-7 Гц, 8-10 Гц). Реализация сложной моторной задачи сопровождается изменением мощности спектра ЭЭГ практически во всех исследуемых диапазонах частот. Выявленное увеличение мощности спектра ЭЭГ в задних парietальных областях коры в диапазонах 25-35 Гц и 36-47 Гц может быть обусловлено поисковыми (скачкообразными) движениями

ми глаз [7], которые позволяют человеку восстановить зрительный контакт с целью после переключения внимания с восприятия значимого аудиального стимула.

Заключение. Сравнительное исследование электрофизиологических коррелятов моторных программ выявило большое количество совпадений при подготовке простой и сложной моторной задач практически во всех частотных диапазонах. Максимальное количество совпадений выявлено в диапазоне 14-24 Гц. Отличия между подготовкой простой и сложной моторной задач заключались в том, что в диапазоне 4-7 Гц подготовка простой моторной задачи сопровождалась увеличением мощности спектра ЭЭГ во фронтальных и префронтальных областях преимущественно правого полушария, а подготовка сложной моторной задачи сопровождалась увеличением мощности спектра ЭЭГ практически по всей поверхности левого полушария мозга. При реализации целенаправленного двигательного акта выявлены существенные различия динамики мощности спектра ЭЭГ относительно покоя. Они заключались, главным образом, в том, что при реализации простого целенаправленного движения в диапазоне 4-7 Гц сохранялось увеличение мощности спектра во фронтальных и префронтальных областях преимущественно правого полушария, а при реализации сложного целенаправленного движения имело место выраженное снижение мощности спектра ЭЭГ в диапазоне 11-13 Гц, а также увеличение мощности спектра ЭЭГ в гамма-диапазоне (36-47 Гц) в центральных, парietальных и затылочных областях левого полушария мозга. Динамика мощности спектра в диапазоне 36-47 Гц при подготовке простого целенаправленного движения сопровождалась увеличением мощности спектра ЭЭГ в диапазоне 36-47 Гц в левой моторной, соматосенсорной и теменной коре, тогда как в фазу реализации движения достоверных изменений исследуемого показателя в указанных областях обнаружено не было. При подготовке сложного целенаправленного движения мощность спектра ЭЭГ в диапазоне 36-47 Гц возрастала в левой моторной и соматосенсорной коре, а при реализации – также и в левой теменной области и затылочных областях обоих полушарий.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Кропотов, Ю. Д. Уточнение локализации источников вызванных потенциалов в GO/NOGO тесте с помощью структуры их ковариации / Ю. Д. Кропотов, В. А. Пономарев // Физиология человека. – 2013. – Т. 39, № 1. – С. 36-50.
2. Трембач, А. Б. Динамика электроэнцефалограммы при решении моторных задач у детей 7-10 лет с различным уровнем невнимательности и импульсивности / А. Б. Трембач, Т. В. Пономарева, О. Г. Пастухов и др. // Научно-методический журнал «Физическая культура и спорт – наука и практика». – Краснодар. – 2013. – № 4. – С. 56-60.
3. Chen C. W. Detecting movement-related EEG change by wavelet decomposition-based neural networks trained with single thumb movement / C.W. Chen, C.C. Lin, M.S. Ju // Clin Neurophysiol. – 2007. №118 (4). – P. 802-14.
4. Del Percio C. Visuo-attentional and sensorimotor alpha rhythms are related to visuo-motor performance in athletes / C. Del Percio, C. Babiloni, M. Bertollo et al // Hum Brain Mapp. – 2009. №30 (11). – P. 3527-40.
5. Hatsopoulos N. G. Rhythms in Motor Processing: Functional Implications for Motor Behavior/ N. G. Hatsopoulos. – Chicago: Committee on Computational Neuroscience Department of Organismal Biology and Anatomy University of Chicago, 2009. – 45 p.
6. Jung R. Postural support of goal-directed movement: the preparation and guidance of voluntary action in man / R. Jung // Acta Biol Acad Sci Hung. –1982. – №33 (2-3). –P. 201-13.
7. Pesaran B. Temporal structure in neuronal activity during working memory in macaque parietal cortex / B. Pesaran, J.S. Pezaris, M. Sahani et al // Nat Neurosci. – 2002. №5 (8). – P. 805-11.
8. Rektor I. Intracerebral ERD/ERS in voluntary movement and in cognitive visuomotor task / I. Rektor, D. Sochurkova, M. Bockova // Prog Brain Res. – 2006. – №159. – P. 311-30.
9. Slobounov S. Modulation of cortical activity as a result of voluntary postural sway direction: an EEG study / S. Slobounov, M. Hallett, C. Cao et al // Neurosci Lett. – 2008. – №442 (3). – P. 309-13.
10. Thut G. New insights into rhythmic brain activity from TMS-EEG studies / G. Thut, C. Miniussi // Trends Cogn Sci. – 2009. – №13 (4). – P.182-9.

SPECIFIC CHARACTER OF ELECTROPHYSIOLOGICAL CORRELATES OF MOTOR PROGRAMMES WHEN PLANNING AND REALIZING PURPOSEFUL MOTIONS OF HUMAN'S ELEMENTARY AND COMPLEX MOTOR TASKS

E. Ivaschenko, Lecturer,

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.

Contact information: 350015, Krasnodar city, Budyennogo str., 161.

Essential distinctions of the electrophysiological correlates of central programmes according to preparation and realization phases of human's purposeful motions when solving elementary and complex (GO/NOGO paradigm) motor tasks are presented in the article. The obtained results allow us enlarge a better understanding of cortical

mechanisms of these motions' motor control and find out their electrophysiological markers in the phases of preparation and realization of human's central programmes.

Key words: purposeful motions; Electroencephalography (EEG); GO/NOGO paradigm; motion phases.

УДК 373.103.71

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХАТХА-ЙОГОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аспирант Т. А. Воловая,

Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск.

Контактная информация для переписки: 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, д. 1.

В статье рассматривается функциональное состояние детей младшего школьного возраста и влияние на них занятий хатха-йогой. Результаты анализа вариабельности сердечного ритма указывают на значительное повышение функционального состояния организма ребенка и увеличение адаптивных резервов испытуемых, что свидетельствует об эффективности занятий хатха-йогой с младшими школьниками.

Ключевые слова: хатха-йога; функциональное состояние; дети младшего школьного возраста.



го школьного возраста помогают улучшить функциональное состояние, решая вопрос физиологичной двигательной активности, увеличения адаптивных резервов организма, снятия психоэмоционального напряжения и укрепления всего тела младшего школьника [3]. Игровые занятия йоги практически не имеют противопоказаний, что делает их доступными даже для детей с хроническими заболеваниями. Йога развивает силу, гибкость и выносливость, расширяет диапазон движения, улучшает координацию, владение телом, тренирует вестибулярный аппарат, она учит сосредоточивать внимание, тренирует память, помогает укреплять

Актуальность исследования.

Физическое и психическое состояние здоровья каждого ребенка в нашей стране является приоритетной задачей государства. Меры по охране здоровья детей предусматриваются федеральной целевой программой «Дети России» на 2007-2010 годы.

Младший школьный возраст – это важный период во взрослении ребенка. Именно в этот период развиваются мышление, память, появляется самосознание; происходит формирование внутренних органов, систем и опорно-двигательного аппарата ребенка. Ученики начальной школы подвергаются мощному стрессу, связанному с приходом в школу и необходимостью адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности. Адаптация детей к обучению в школе во многом зависит от функционального состояния и уровня адаптивных резервов сердечно-сосудистой системы. Психоэмоциональное напряжение развивается в случае замедления процессов адаптации ребенка, что ведет к разобщению в работе сердечно-сосудистой системы и снижению уровня как физической, так и умственной работоспособности первоклассников [4]. У 60 процентов детей в первый год обучения снижается общий уровень функционального состояния.

Занятия с элементами хатха-йоги с детьми младше-

иммунитет, сокращая общее количество заболеваний, мешающих правильной адаптации ребенка к школе.

Методика занятий с элементами хатха-йоги со школьниками разработана нами и апробирована на практике. Авторская методика занятий опирается на общие принципы работы с детьми младшего школьного возраста с учетом их физиологических особенностей и задач, решаемых на данном этапе [5]. Адаптированная система занятий хатха-йогой для детей построена на основе традиционных динамических упражнений хатха-йоги с элементами суставной и дыхательной гимнастики, с игровыми вставками. На занятиях широко используются подвижные игры как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника.

Нами разработаны три основных комплекса, имеющих общеукрепляющую и релаксирующую направленность. Каждый комплекс практикуется на одном занятии. Комплексы чередуются в зависимости от физического состояния детей или целей, поставленных в занятии, – развитие гибкости, силы, выносливости, релаксация [2].

Методика работы с детьми младшего школьного возраста построена на принципах наглядности, доступ-

ности, от простого к сложному. Упражнения даются с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более двух раз в неделю с учетом того, что дети два раза занимаются на уроках физкультуры.

Методика исследования. Опытно-экспериментальная работа по исследованию влияния хатха-йоги на функциональное состояние младших школьников проводилась на базе МОУ СОШ № 46 г. Челябинска. Были обследованы учащиеся 1-х классов в количестве 101 человека. Детям с наихудшими показателями адаптивных резервов предложено заниматься хатха-йогой. Экспериментальная группа состояла из 16 детей в возрасте 7-8 лет, которые занимались хатха-йогой по авторской методике два раза в неделю по одному академическому часу. В качестве контрольной группы обследовалось 18 детей того же возраста, не посещавших занятия йогой, но занимавшихся физической культурой на уроках в рамках школьной программы.

Дважды, в начале и в конце учебного года, проводились измерения показателей variability сердечного ритма при помощи снятия кардиоритмограммы с помощью программы «ВНС-Микро». После статистической обработки результатов, проведения спектраль-

ного анализа определялась динамика показателей в контрольной и экспериментальной группах и был проведен их сравнительный анализ.

Результаты и их обсуждение. Показатели изменения текущего функционального состояния в экспериментальной и контрольной группах приведены в таблицах 1 и 2.

При анализе динамики влияния различных отделов вегетативной нервной системы (ВНС) на variability сердечного ритма (ВСР) выявлено преобладание высокочастотных колебаний (HF): прирост составил HF – 8,01%; LF – 11,09%. Анализ полученных данных позволяет сделать вывод, что наибольший вклад в регуляцию сердечного ритма вносит парасимпатический отдел ВНС. Данный вариант влияния отражает хорошее физическое состояние. Текущее функциональное состояние улучшилось на 49,81% (рис.), снизился показатель ЧСС на 10,6%.

При анализе динамики изменения показателей в контрольной группе выявлен положительный прирост текущего функционального состояния на 20,81% (рис.), незначительное снижение ЧСС на 0,63%. Процентное соотношение влияния различных отделов ВНС на ВСР осталось почти без изменений: LF – 1,83%; HF – 1,44%.

Таблица 1

Динамика текущего функционального состояния и преобладания влияния различных отделов вегетативной нервной системы в экспериментальной группе

| Показатели | Этапы исследования | | Разность | Темп прироста, % | Уровень достоверности, p |
|--|--------------------|------------|----------|------------------|--------------------------|
| | начальный | конечный | | | |
| ЧСС (уд/мин) | 84±3,36 | 75,833±3 | 8,167 | -10,6 | <0,05 |
| %LF | 44,3±1,13 | 39,65±1,05 | -4,65 | -11,09 | <0,05 |
| %HF | 55,7±1,61 | 60,35±1,85 | 4,65 | 8,01 | <0,05 |
| Текущее функциональное состояние (у. е.) | 6,21±0,25 | 10,33±0,41 | 4,12 | 49,81 | <0,01 |

Табличные значения:

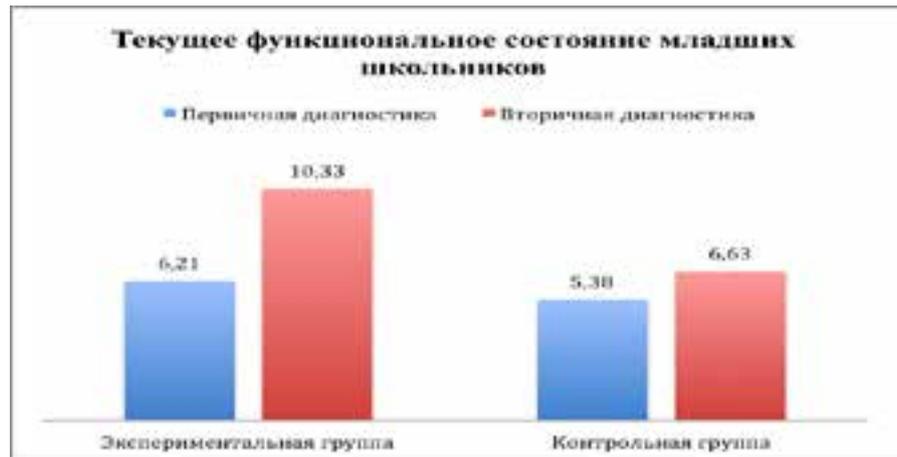
- ЧСС – частота сердечных сокращений на момент обследования;
- текущее функциональное состояние – функциональное состояние систем организма на данный момент;
- %LF – процентная доля влияния симпатического отдела вегетативной нервной системы;
- %HF – процентная доля влияния парасимпатического отдела нервной системы.

Таблица 2

Динамика текущего функционального состояния и преобладания влияния различных отделов вегетативной нервной системы в контрольной группе

| Показатели | Этапы исследования | | Разность | Темп прироста, % | Уровень достоверности, p |
|--|--------------------|------------|----------|------------------|--------------------------|
| | начальный | конечный | | | |
| ЧСС (уд/мин) | 89,44±2,59 | 88,88±2,22 | -0,56 | -0,63 | <0,05 |
| %LF | 43,26±1,9 | 44,06±1,2 | 0,8 | 1,83 | <0,05 |
| %HF | 56,75±1,63 | 55,94±1,7 | -0,81 | -1,44 | <0,05 |
| Текущее функциональное состояние (у. е.) | 5,38±0,22 | 6,63±0,27 | 1,25 | 20,81 | <0,01 |

Рисунок.
Текущее функциональное состояние организма младших школьников



Полученные данные отражают смешанный характер регуляции сердечного ритма. Данный вариант соотношения влияния отделов ВНС показывает удовлетворительное физическое состояние.

При сравнительном анализе динамики показателей в экспериментальной и контрольной группах выявлено:

- в экспериментальной группе отмечено достоверное снижение ЧСС в покое на 10,6%, улучшение физического и текущего функционального состояния на 49,81%.

- в контрольной группе отмечено, что ЧСС осталась почти на прежнем уровне – 0,63%, достоверный прирост текущего функционального состояния ниже среднего 20,81%, физическое состояние удовлетворительное.

Вывод. Основываясь на полученных результатах анализа variability сердечного ритма, можно сделать вывод, что у детей экспериментальной группы значительно выше уровень функционального состояния (на 29,81%), чем у детей контрольной группы.

Методика занятий с элементами хатха-йоги с детьми младшего школьного возраста, разработанная автором,

может эффективно применяться в целях улучшения функционального состояния детей, увеличения их адаптивных резервов.

Адаптивные резервы в общем виде представляют собой возможности клеток, органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок, адаптироваться к этим нагрузкам, минимизируя их воздействие на организм и обеспечивая должный уровень эффективности деятельности ребенка.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Безруких, М. М. Возрастная физиология: физиология развития ребенка: учеб. пособие / М. М. Безруких, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2002. – 415 с.
2. Воловая, Т. А. Основы оздоровительной йоги: учеб.-метод. пособие / Т. А. Воловая. – Челябинск : Уральская академия, 2013. – 46 с.
3. Латохина, Л. И. Хатха-йога для детей / Л. И. Латохина. – М. : Просвещение, 1993. – 78 с.
4. Михайлов, В. М. Variability ритма сердца. Опыт практического применения / В. М. Михайлов. – Иваново: Изд-во Ивановской ГМА, 2000. – 200 с.
5. Ямпольская, Ю. А. Физиология ребенка / Ю. А. Ямпольская. – М. : Мада, 2000. – 351 с.

THE INFLUENCE OF HATKHA-YOGA EXERCISES ON THE FUNCTIONAL STATE OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

T. Volovaya, Postgraduate student,
Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk.
Contact information: 454091, Chelyabinsk city, Ordzhonikidze str., 1.

The article is devoted to the functional state of children of primary school age and influence on it hatkha-yoga exercises. The results of Heart Rate Variability (HRV) analysis indicate a significant increase of the functional state of child's body and growth of examinees' adaptive reserves.

This fact evidences the effectiveness of hatkha-yoga exercises with younger schoolchildren.

Key words: hatkha-yoga; functional state; children of primary school age.

ХАРАКТЕР АСИММЕТРИИ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ

Кандидат биологических наук, И. Э. Хачатурова,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

В статье проводится анализ величины полей зрения правого и левого глаза у квалифицированных спортсменов-стрелков. Обнаружена зависимость границ координат видимого пространства от характера доминирования глаз, тестирующего маркера и спортивной стрелковой специализации.

Ключевые слова: индивидуальный профиль асимметрии; функциональная асимметрия; сенсорные асимметрии; квалифицированные спортсмены-стрелки; пулевая стрельба; поле зрения; периметрия.



Введение. Высокие темпы развития современного спорта способствуют повышению уровня требований, предъявляемых ко всем сторонам подготовки спортсмена, умению управлять собой и формировать устойчивое функциональное состояние, позволяющее осуществить в экстренных условиях оптимальную психосенсорную и психомоторную деятельность. Известно, что индивидуальный профиль асимметрии составляет нейрофизиологическую основу индивидуальных различий двигательной деятельности и, отражая особенности регуляторных механизмов, является одним из факторов, дифференцирующих резервы роста функциональных возможностей человека [2, 4, 6]. Исследования, направленные на изучение адаптации человека к требованиям различных видов спорта [1, 4, 5, 7], крайне редко затрагивают вопросы, касающиеся асимметрий в пулевой стрельбе. Пулевая стрельба - сложнокоординационный вид спорта, с уникальными требованиями к строго лимитированному и асимметричному составу двигательных действий спортсмена, способствующими созданию особых условий для проявления моторных и сенсорных асимметрий [7, 8, 10]. К настоящему времени недостаточно исследований, направленных на определение ведущего полушария в выполнении пространственно-зрительных задач. Нет единства мнений относительно факта существования и характера асимметрии периферического зрения, взаимосвязи со степенью доминирования ведущего глаза и профи-

лем асимметрии в целом. Целесообразность анализа сенсорных асимметрий у спортсменов-стрелков связана со зрительной депривацией при прицеливании, зависящими от нее особенностями удержания оружия и выраженной асимметричностью позы при изготовке и выполнении стрелковых упражнений. Целью исследования явилось определение асимметрии полей зрения правого и левого глаза у спортсменов-стрелков.

Методы и организация исследования. Обследовано 47 квалифицированных спортсменов-стрелков, специализирующихся в стрельбе из пистолета ($n=17$) и винтовки ($n=30$), в возрасте $20\pm 0,5$ года. Контрольная группа состояла из 22 незанимающихся спортом юношей в возрасте $19\pm 0,5$ года, с «абсолютно правым» ИПА («пппп»). Оценку латеральности парных органов изучали в 44 тестах для выявления предпочтений в моторике рук, ног, в зрении и слухе. Характер и степень межполушарной асимметрии оценивали по знаку и величине коэффициентов асимметрии (%). Границы поля зрения (в градусах) определяли с помощью периметра Форстера на белый и зеленый маркеры. Регистрировали верхнюю, нижнюю, внутреннюю и наружную границы правого и левого глаза. Достоверность различий исследуемых показателей определялась с использованием статистического пакета «STADIA 7.0».

Результаты исследования и их обсуждение. Как показано в собственных, ранее опубликованных работах [9, 10], в пулевой стрельбе степень асимметрии зрения достигает предельных величин в связи с особенностями монокулярного прицеливания. Однако для эффективной оценки асимметрии в стрельбе важна информация и о других количественных параметрах зрительной функции, проявлениях их асимметрии, одним из которых является величина полей зрения. У всех исследуемых (и стрелков, и не занимающихся спортом) путем предварительного тестирования был выявлен правый ведущий глаз.

Анализ полей зрения спортсменов-стрелков и нетренированных позволил обнаружить общие законо-

ЛЕВЫЙ
ГЛАЗ

ПРАВЫЙ
ГЛАЗ

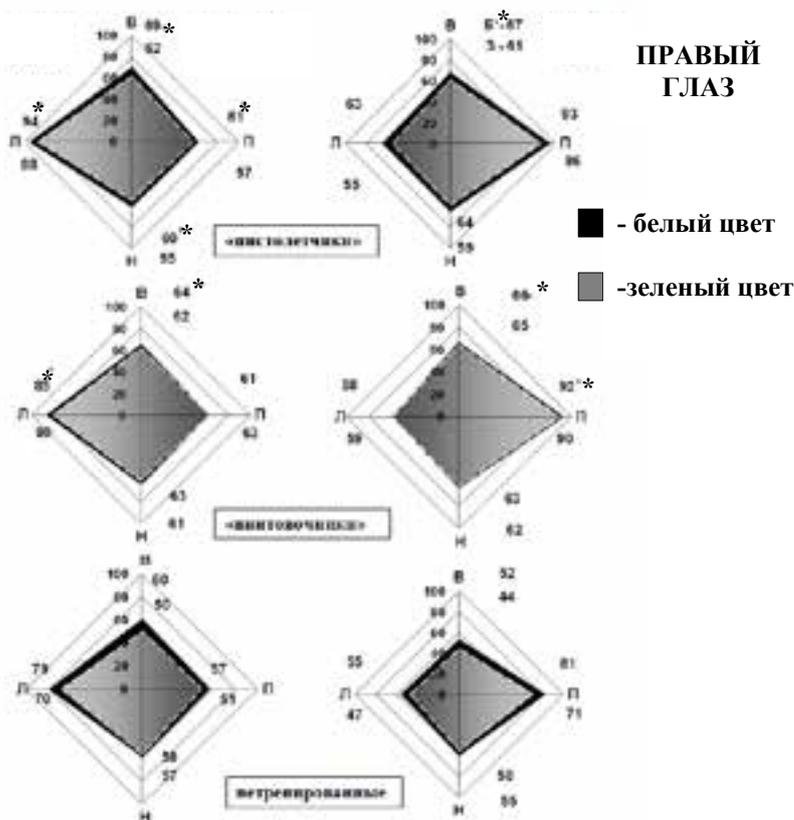


Рисунок Границы периферического поля зрения у спортсменов-стрелков различной специализации и у не занимающихся спортом
П, Л, В, Н – границы поля зрения справа, слева, сверху, снизу;
* - цифры, расположенные сверху, соответствуют белому цвету, снизу – зеленому.

мерности, характерные как для ведущего, так и неведущего глаза. Достоверная разница между границами поля зрения правого и левого глаза в группе стрелков из пистолета отсутствовала. Было выявлено преобладание нижней границы периферического зрения правого ведущего глаза на оба маркера ($p < 0,05$). У спортсменов, специализирующихся в стрельбе из винтовки, зафиксировано преобладание наружной границы поля зрения правого ведущего глаза на оба маркера и верхней границы – на зеленый ($p < 0,05$). У не занимающихся спортом преобладала величина поля зрения левого, неведущего глаза; для внутренней и верхней границ – на белый и зеленый маркер ($p < 0,05$).

Как видно из рисунка, у всех исследуемых достоверность различий между границами поля зрения ($p < 0,05$) в зависимости от цвета тестирующего маркера проявлялась в преобладании границ теневого зрения. Однако в группе «пистолетчиков» отсутствовала достоверность различий между границами теневого и цветового поля зрения справа для правого ведущего глаза. У стрелков из винтовки, как для ведущего правого, так и для неведущего левого глаза, не отмечено различий в величине внутренней и нижней границ поля зрения на оба маркера. В группе нетренированных аналогичная картина наблюдалась в отношении нижней границы поля зрения правого и левого глаза.

Сравнительный анализ периферического зрения

стрелков и не занимающихся спортом показал, что спортсмены отличаются преобладанием границ как теневого, так и цветового поля зрения за счет различной комбинации координат для правого и левого глаза. Так, стрелки из пистолета отличались от спортсменов контрольной группы абсолютным преобладанием поля зрения правого глаза по всем координатам на белый маркер; наружной и внутренней границы – на зеленый ($p < 0,05$). Для левого глаза выявлена большая величина наружной и верхней границы поля зрения на оба маркера. При сравнении данных «винтовочников» и нетренированных юношей у стрелков обнаружена большая величина поля зрения правого и левого глаза по всем координатам на зеленый маркер, а на белый маркер только для правого глаза – наружной и верхней границы, для левого – нижней границы ($p < 0,05$).

Сравнительный анализ данных групп стрелков показал, что «пистолетчики» отличались преобладанием внутренней границы поля зрения правого глаза и наружной левого на белый маркер, а также наружной границы левого глаза - на зеленый маркер. «Винтовочники» превосходили «пистолетчиков» лишь в большей величине нижней границы поля зрения левого глаза на зеленый маркер ($p < 0,05$).

Таким образом, установлено, что границы видимого пространства у спортсменов-стрелков больше, чем у нетренированных. В группе «пистолетчиков» не вы-

явлено достоверных отличий между величиной поля зрения правого и левого глаза (как на белый, так и на зеленый маркер). Периферическое теневое зрение правого глаза у представителей этой группы больше, чем у нетренированных юношей. В группе стрелков из винтовки выявлено преобладание наружной границы теневого и цветового поля зрения ведущего глаза по сравнению с неведущим. Сравнение данных с контрольной группой показало у «винтовочников» более выраженное (в отличие от «пистолетчиков») преобладание границ поля зрения правого и левого глаза на зеленый маркер. У незанимающихся спортом выявлено преобладание внутренней и верхней границы поля зрения левого глаза на оба цвета по сравнению с правым.

Монокулярные поля теневого и цветового поля зрения у квалифицированных стрелков превышают таковые у нетренированных юношей как для правого (ведущего), так и для левого (неведущего) глаза. Однако различия определяются спортивной стрелковой специализацией, применяемым маркером и доминантностью или субдоминантностью тестируемого глаза. Асимметрия полей зрения выявлена во всех трех исследованных группах. Однако ее направление и величина в зависимости от системы координат и использованного для тестирования маркера – белого или зеленого – предопределяются специализацией (стрельбой из пистолета либо винтовки). Особенно привлекают внимание различия асимметрии границ полей зрения, выявленные при использовании обоих маркеров: у «пистолетчиков» - по всем границам от точки фиксации взора, а у «винтовочников» - снаружи. У юношей, незанимающихся стрельбой, напротив, обнаружена асимметрия полей зрения в пользу неведущего левого глаза на белый и зеленый маркер в направлении координат вверх и внутрь от точки фиксации взора. Таким образом, границы координат видимого пространства зависят от характера доминирования глаз, тестирующего маркера и спортивной стрелковой специализации.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ахметов, С. М. Основные научные направления деятельности коллектива Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма / С. М. Ахметов, Г. Д. Алексанянц, Ю. К. Чернышенко // Журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика». – 2011. – № 2. – С. 3-7.
2. Бердичевская, Е. М. Роль функциональной асимметрии мозга в возрастной динамике двигательной деятельности человека: автореф. дис. ...д-ра мед. наук / Е. М. Бердичевская. – Краснодар, 1999. – 46 с.
3. Жаворонкова, Л. А. Интегрирующая роль восстановления произвольного позного контроля при реабилитации больных с черепно-мозговой травмой / Л. А. Жаворонкова, А. В. Жарикова, О. А. Максакова // Журнал высш. нервн. деят. – 2011. – Т. 61. – Вып. 1. – С. 24-34.
4. Зазулина, Е. В. Влияние занятий кикбоксингом на вестибулярную устойчивость и проприоцептивную чувствительность организма кикбоксеров разной квалификации / Е. В. Зазулина, Г. Д. Алексанянц // Журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика». – 2012. – № 4. – С. 51-54.
5. Кураев, Г. А. Межполушарное распределение функций / Г. А. Кураев, Е. Н. Пожарская, А. Г. Глумов // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Естественные науки. – 1996. – № 2. – С. 56-63.
6. Напалков, Д. А. Аппаратные методы диагностики и коррекции функционального состояния стрелка / Д. А. Напалков, П. О. Ратманова, М. Б. Коликов. – М.: МАКС Пресс, 2009 – 212 с.
7. Федорин, В. Н. Пулевая стрельба: учебное пособие / В. Н. Федорин. – Краснодар, 1996. – 70 с.
8. Хачатурова, И. Э. Особенности функционального профиля асимметрии и его компонентов у высококвалифицированных стрелков / И. Э. Хачатурова // Журнал «Вестник молодых ученых»; тезисы всероссийской конференции молодых исследователей «Физиология и медицина». – СПб., 2005. – С. 130.
9. Хачатурова, И. Э. Анализ динамики сенсомоторных асимметрий квалифицированных спортсменов-стрелков / И. Э. Хачатурова // Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – Краснодар, КГУФКСТ, 2010. – С. 273-276.
10. Юрьев, А. А. Пулевая спортивная стрельба / А. А. Юрьев. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 432 с.

ASIMMETRY PECULIARITIES OF PERIPHERAL VISION IN SKILLED SHOOTERS IN SPORT

I. Khachaturova, Candidate of Biological Sciences

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.

Contact information: 350015, Krasnodar city, Budyennogo str., 161.

The article provides an analysis of the magnitude of the visual fields of the right and left eyes of skilled shooters in sport. The dependence of the coordinates visible boundaries space on the dominance eye as well as testing

marker and shooting sports specialization was revealed.

Key words: individual profile asymmetry, functional hemispheric asymmetry, sensory asymmetry, skilled shooters in sport, field of vision, perimetry.

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПСИХОМОТОРНОМУ РАЗВИТИЮ НА УРОВНЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ АКРОБАТОВ-ПРЫГУНОВ

Психолог лаборатории научно-методических проблем подготовки олимпийского резерва А. А. Дубова, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар. Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

Статья посвящена изучению особенностей влияния занятий по психомоторному развитию на уровень технической подготовленности юных акробатов-прыгунов. Целенаправленное развитие психомоторных способностей – дополнительное средство повышения эффективности технического мастерства.

Ключевые слова: юные акробаты-прыгуны; психомоторные способности; техническая подготовленность.

Взаимосвязь развития двигательных качеств и психических способностей, интеллекта и физической подготовленности, влияние повышенного двигательного режима на умственную работоспособность исследуется достаточно давно и ее изучение продолжается в настоящее время. Интерес к этим вопросам связан с поиском ресурсов конкурентоспособности спортсменов.

Результаты исследований свидетельствуют о тесной взаимосвязи психомоторного и психического развития, а также о том, что высокому уровню психомоторного развития соответствует более высокий уровень психического. От психических способностей (психомоторики, различных видов ощущений и восприятия, представлений, мышления, памяти и внимания) зависят точность, надежность и эффективность двигательных действий акробата-прыгуна, а от уровня развития двигательных качеств – возможность овладения гимнастическими упражнениями, поэтому психологической основой технической подготовленности спортсменов должно быть целенаправленное совершенствование психомоторных способностей (Б. Б. Коссов, 1989; В. П. Озеров, 2005; Т. А. Ратанова, 1990; Е. В. Бондаренко, 2010; А. Ф. Лисовский, 2010; К. К. Марков, М. Д. Кудрявцев, О. О. Николаева, 2013 и др.).

Младший школьный возраст является сенситив-



ным периодом в развитии таких способностей, как психомоторные (основа двигательной культуры), интеллектуальные (память, внимание, мышление) способности, а качество двигательной базы юного спортсмена существенно влияет на дальнейший рост спортивного мастерства. В связи с этим уместно начинать целенаправленное развитие психомоторных способностей, необходимых для спортивных видов гимнастики, с этапа начальной подготовки (Г. Б. Горская, 2008; В. И. Лях, 2002).

Целью исследования явилось установление взаимосвязи развития психомоторных способностей и показателей технической подготовленности юных акробатов-прыгунов на этапе начальной под-

готовки.

Задачи исследования: установить взаимосвязь развития психомоторных способностей и технической подготовленности юных акробатов-прыгунов; разработать и практически апробировать программу по развитию психомоторных способностей.

Экспериментальная выборка. В констатирующем эксперименте приняли участие 60 юных акробатов-прыгунов 1 года обучения в спортивной школе, этапа начальной подготовки; в формирующем эксперименте участвовали 30 спортсменов экспериментальной группы и 30 – контрольной. Исследуемые были одного пола (мужской), возраста (6-7 лет), тренировочные занятия проводились в одинаковых условиях, но под руководством разных тренеров. Исследование проходило на базе СДЮСШ № 1 г. Краснодара.

Методы исследования. Уровень развития психомоторных способностей оценивался по параметрам произвольности внимания, двигательной памяти, помехоустойчивости. Подробное описание примененных методик представлено публикации автора (А. А. Дубова, 2010). Показатели технической подготовленности

оценивались по методике, предложенной Ю. К. Чернышенко (Ю. К. Чернышенко, 1998). При обработке результатов исследования применялся корреляционный и дисперсионный анализ. Достоверность различий оценивалась по U-критерию Манна-Уитни.

Результаты и их обсуждение. Результаты констатирующего эксперимента выявили «низкий» (3,4 балла) уровень развития сенсомоторных способностей – тест «Срисовывание образцов» у юных акробатов-прыгунов этапа начальной подготовки; «ниже среднего» (2,7 балла) уровень произвольности внимания – тест «Палочки и крестики»; уровень развития двигательной памяти (субтест 3) соответствовал уровню «ниже среднего» – 3,9 балла; уровень развития помехоустойчивости у юных акробатов-прыгунов этапа начальной подготовки «низкий» (4,5 балла).

Техническая подготовленность на момент зачисления в спортивную школу соответствовала низким результатам тестов «медленный переворот вперед» (3,3 балла), «медленный переворот назад» (2,8 балла), «прыжок, согнув ноги» (4,4 балла); средним результатам выполнения тестов «равновесие на левой ноге» (6,2 балла), «поворот на 180° на 1 ноге махом назад» (5,9 балла), «прыжок со сменой ног» (5,8 балла), «шаги польки» (6,9 балла); уровень выполнения тестов «переворот боком» (7,3 балла), «равновесие на правой ноге» (7,2 балла), «поворот на 180° на 2 ногах в приседе» (7,6 балла), «вскоч в упор присев, соскок прогнувшись» (7,2 балла) – выше среднего.

Одним из этапов анализа эмпирических данных было установление корреляционных связей между показателями уровня развития психомоторики и параметрами технической подготовленности юных акробатов-прыгунов. Результаты корреляционного анализа приведены в таблице 1. Они свидетельствуют о наличии корреляционных связей между названными выше

показателями, а также о том, что количество корреляционных связей с показателями технической подготовленности различно для разных параметров психомоторики.

Наиболее многочисленны корреляционные связи показателей технической подготовленности с показателем психомоторики «двигательная память – 1», отражающим способность точно воспроизвести по памяти визуально воспринятое движение. Эти корреляционные связи не являются неожиданными, так как отражают специфику освоения юными акробатами-прыгунами основ техники. Представляется закономерным и то, что наибольшее количество корреляционных связей обнаружено между показателями психомоторики и показателями выполнения упражнений на бревне, требующих высокой точности движений. Точность же движений определяется уровнем развития психомоторики. Выполнение упражнений на бревне требует и предельной концентрации без отвлечения внимания на посторонние стимулы. Отражением этого являются корреляционные связи показателя психомоторики «помехоустойчивость» с показателями выполнения тестовых упражнений на бревне.

Результаты корреляционного анализа подтверждены данными дисперсионного анализа. Выявлены статистически достоверные дисперсионные зависимости между параметром «произвольность внимания» и результатом теста «переворот боком» ($F=2,71$ $p \leq 0,05$); показателем «сенсомоторика» и результатами тестов «равновесие на правой ноге» ($F=3,36$ $p \leq 0,02$), «равновесие на левой ноге» ($F=5,70$ $p \leq 0,001$), «поворот на 180° на 1 ноге махом назад» ($F=3,83$ $p \leq 0,01$). Выявлены статистически достоверные дисперсионные зависимости между показателем «помехоустойчивость» и результатами тестов «равновесие на правой ноге» ($F=2,29$ $p \leq 0,05$), «равновесие на левой ноге» ($F=3,66$ $p \leq 0,01$),

Таблица 1

Корреляционные связи показателей психомоторики и технической подготовленности юных акробатов

| Показатели технической подготовленности | Показатели психомоторики | | | |
|---|--------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| | произвольность внимания | сенсомоторика | память – 1 | помехоустойчивость |
| Вольные упражнения | | | | |
| Переворот боком | 0,40* | 0,33 | 0,57** | 0,20 |
| Медленный переворот вперед | 0,39* | 0,36* | 0,57** | 0,26 |
| Медленный переворот назад | 0,41* | 0,34 | 0,49** | 0,27 |
| Упражнения на бревне | | | | |
| Равновесие на правой ноге | 0,23 | 0,50** | 0,68** | 0,36* |
| Равновесие на левой ноге | 0,14 | 0,75** | 0,36* | 0,36* |
| Поворот на 180° на двух ногах в приседе | 0,11 | 0,13 | 0,49** | 0,11 |
| Поворот на 180° на одной ноге махом назад | 0,07 | 0,68** | 0,37* | 0,16 |
| Прыжок со сменой ног | 0,09 | 0,09 | 0,53** | 0,42* |
| Шаг польки | 0,15 | 0,29 | 0,37* | 0,36* |
| Опорный прыжок | | | | |
| Вскоч в упор присев, соскок прогнувшись | 0,07 | 0,24 | 0,48** | 0,15 |
| Прыжок, согнув ноги | 0,23 | 0,18 | 0,36* | 0,17 |

Примечание: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

«поворот на 180° на 2 ногах в приседе» ($F=2,60$ $p\leq 0,05$), между параметром психомоторики «двигательная память – субтест 2» и результатами теста «поворот на 180° на 2 ногах в приседе» ($F=3,73$ $p\leq 0,02$). Большинство индикаторов достоверного влияния психомоторики на показатели технической подготовленности установлено для тестовых упражнений на бревне.

Таким образом, результаты констатирующего этапа исследования подтвердили влияние степени развития психомоторных способностей на уровень технической подготовленности юных акробатов-прыгунов.

Данные констатирующего этапа исследования легли в основу формирующего эксперимента, направленного на развитие у юных акробатов-прыгунов психомоторных способностей как предпосылки успешности освоения ими двигательных умений.

Для оценки эффективности формирующего эксперимента были образованы контрольная и экспериментальная группы. До начала эксперимента проводилось сравнение экспериментальной и контрольной групп по параметрам психомоторного развития, технической подготовленности.

Анализ результатов показал, что статистически достоверно экспериментальная и контрольная группы не отличаются по развитию психомоторных способностей ($p\leq 0,05$). Уровень развития произвольности внимания, сенсомоторики, двигательной памяти, помехоустойчивости на момент зачисления в спортивную школу у юных акробатов-прыгунов «ниже среднего», «низкий». При выполнении тестовых заданий спортсмены часто отвлекались от инструкции, допускали много ошибок. Это может стать одной из причин плохой успеваемости, недостаточно успешного освоения техники, ошибок при выполнении элементов.

Уровень технической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп статистически достоверно отличался. Статистически достоверно акробаты-прыгуны экспериментальной группы лучше выполнили тестовые задания: вольные упражнения – «переворот боком» ($p\leq 0,05$); упражнения на бревне – «поворот на 180° на 2 ногах в приседе» ($p\leq 0,01$), «прыжок со сменой ног» ($p\leq 0,05$), «шаги польки» ($p\leq 0,05$); опорный прыжок – «вскок в упор присев, соскок прогнувшись» ($p\leq 0,05$).

В связи с тем что формирующий эксперимент было решено проводить в рамках обычного тренировочного процесса, выбор экспериментальной группы был обусловлен согласием тренера принять в нем участие. Поэтому как критерий эффективности экспериментальной методики развития у юных акробатов-прыгунов психомоторных способностей рассматривалось увеличение различий между результатами спортсменов контрольной и экспериментальной группы не только по параметрам психомоторного развития, но и по параметрам технической подготовленности.

На протяжении 3 месяцев со спортсменами из экспериментальной группы проводились развивающие занятия, направленные на формирование психомотор-

ных способностей: произвольности внимания, сенсомоторики, двигательной памяти, помехоустойчивости. Упражнения были сгруппированы по темам и проводились во время тренировочных занятий по 15-20 минут в игровой форме. По окончании занятий в экспериментальной группе в мае – июне (в конце учебного года, перед летними каникулами) было проведено повторное диагностическое исследование как в экспериментальной, так и в контрольной группе.

Результаты таблицы 2 отражают уровень развития психомоторики юных акробатов-прыгунов экспериментальной и контрольной групп. После проведенных развивающих занятий установлено, что статистически достоверно результаты экспериментальной группы лучше, чем контрольной ($p\leq 0,05$) по всем измеряемым психомоторным способностям.

Результаты технической подготовленности акробатов-прыгунов экспериментальной группы статистически достоверно выше результатов акробатов-прыгунов из контрольной группы ($p\leq 0,01$; $p<0,05$) (табл. 3). Спортсмены экспериментальной группы лучше выполнили тестовые задания, уровень технической подготовленности у них заметно выше, чем у спортсменов контрольной группы.

Как и предполагалось, различия между результатами в контрольной и экспериментальной группах по показателям технической подготовленности после формирующего эксперимента возросли. Если до эксперимента экспериментальная группа превосходила контрольную по пяти параметрам технической подготовленности из одиннадцати, то после формирующего эксперимента превосходство экспериментальной группы над контрольной наблюдается по всем одиннадцати параметрам. Помимо того, уровень достоверности различий между группами после эксперимента увеличился.

После констатирующего эксперимента между группами увеличились различия по количеству достоверных корреляционных связей показателей психомоторного развития и уровня технической подготовленности. Если в контрольной группе обнаружено 20 достоверных корреляционных связей показателей психомоторных способностей и технической подготовленности, то в экспериментальной группе количество таких корреляционных связей составило 30. В экспериментальной группе 33% коэффициентов корреляции между показателями психомоторного развития и технической подготовленности имеют от 0,6 до 0,8, что указывает на достаточно высокую тесноту связей этих параметров. В контрольной группе только 20% коэффициентов корреляции между показателями развития психомоторики и технической подготовленности спортсменов имеют значения 0,6 и выше.

Проведенный дисперсионный анализ показателей психомоторики и уровня технической подготовленности выявил достоверные взаимосвязи. В экспериментальной группе статистически достоверно взаимосвязаны показатель произвольности внимания

Таблица 2

Средние значения развития психомоторных способностей в контрольной и экспериментальной группе после проведения эксперимента

| Психомоторные способности | Экспериментальная группа | Контрольная группа | Достоверность различий |
|---|--------------------------|--------------------|------------------------|
| <i>Сенсомоторика</i> | | | |
| Тест «Срисовывание образцов» (max – 10) | 4,7 | 4,06 | 0,05 |
| Произвольность внимания | | | |
| Тест «Палочки и крестики» (max – 5) | 4,4 | 3,3 | 0,05 |
| Двигательная память | | | |
| Тест «Память 1» (max – 1) | 1 | 1 | - |
| Тест «Память 2» (max – 1) | 1 | 1,4 | 0,05 |
| тест «Память 3» (max – 1) | 1,8 | 2,4 | 0,05 |
| <i>Помехоустойчивость</i> | | | |
| Тест «Помехоустойчивость» (max – 1) | 2,6 | 3,06 | 0,05 |

Таблица 3

Средние показатели технической подготовленности юных акробатов экспериментальной и контрольной группы до и после формирующего эксперимента (баллы)

| Показатели технической подготовленности | До эксперимента | | | После эксперимента | | |
|---|-----------------|------|--------|--------------------|------|--------|
| | ЭГ | КГ | ДР | ЭГ | КГ | ДР |
| Вольные упражнения | | | | | | |
| Переворот боком | 7,93 | 6,80 | P<0,05 | 9,60 | 8,40 | P<0,01 |
| Медленный переворот вперед | 4,40 | 2,26 | - | 8,26 | 3,33 | P<0,01 |
| Медленный переворот назад | 3,60 | 1,93 | - | 7,46 | 2,27 | P<0,01 |
| Упражнения на бревне | | | | | | |
| Равновесие на правой ноге | 7,47 | 6,93 | - | 9,33 | 8,67 | P<0,05 |
| Равновесие на левой ноге | 6,40 | 6,13 | - | 9,27 | 8,27 | P<0,05 |
| Поворот на 180° на двух ногах в приседе | 8,60 | 6,53 | P<0,01 | 9,27 | 7,93 | P<0,01 |
| Поворот на 180° на одной ноге махом назад | 6,53 | 5,33 | - | 8,86 | 7,33 | P<0,01 |
| Прыжок со сменой ног | 6,60 | 5,07 | P<0,05 | 8,80 | 6,87 | P<0,01 |
| Шаг польки | 7,60 | 6,33 | P<0,05 | 9,80 | 8,20 | P<0,01 |
| Опорный прыжок | | | | | | |
| Вскок в упор присев, соскок прогнувшись | 7,33 | 6,67 | P<0,05 | 9,33 | 8,53 | P<0,05 |
| Прыжок, согнув ноги | 3,86 | 4,93 | - | 8,80 | 7,20 | P<0,01 |

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа. КГ – контрольная группа, ДР – достоверность различий.

и результаты тестов «переворот боком» ($F=7,07$ $p \leq 0,01$), «поворот на 180° на двух ногах в приседе» ($F=9,05$ $p \leq 0,04$), «прыжок со сменой ног» ($F=4,37$ $p \leq 0,03$), показатель «сенсомоторика» и результаты тестов «равновесие на правой ноге» ($F=6,91$ $p \leq 0,01$), «равновесие на левой ноге» ($F=4,54$ $p \leq 0,02$), «поворот на 180° на одной ноге махом назад» ($F=4,46$ $p \leq 0,03$); показатель «помехоустойчивость» и результат теста «равновесие на левой ноге» ($F=2,76$ $p \leq 0,05$); показатель «двигательная память» и результаты тестов «медленный переворот вперед» ($F=4,82$ $p \leq 0,02$), «равновесие на правой ноге» ($F=13,7$ $p \leq 0,001$), «равновесие на левой ноге» ($F=7,28$ $p \leq 0,001$), «поворот на 180° на двух ногах в приседе» ($F=7,28$ $p \leq 0,001$), «поворот на 180° на одной ноге махом назад» ($F=4,73$ $p \leq 0,02$).

В контрольной группе статистически достоверные дисперсионные взаимосвязи были выявлены между показателем произвольности внимания и результа-

тами тестов «медленный переворот вперед» ($F=6,47$ $p \leq 0,03$), «равновесие на правой ноге» ($F=8,25$ $p \leq 0,01$), показателем «сенсомоторика» и результатом теста «равновесие на левой ноге» ($F=3,03$ $p \leq 0,05$), показателем «двигательная память» и результатами тестов «переворот боком» ($F=3,15$ $p \leq 0,05$), «поворот на 180° на одной ноге махом назад» ($F=3,88$ $p \leq 0,04$).

Данные формирующего эксперимента показывают, что развитие психомоторных способностей у юных акробатов-прыгунов на этапе начального обучения позволяет создавать дополнительные возможности для освоения ими базовых технических умений.

Выводы.

1. Достоверные корреляционные связи показателей психомоторного развития и технической подготовленности юных акробатов-прыгунов, с одной стороны, и невысокий уровень их психомоторного развития, с другой, показывают, что психомоторные способности

как ресурс совершенствования двигательных навыков не используется в процессе их подготовки в полной мере.

2. Результаты формирующего эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанной методики развития психомоторных способностей и ее положительном влиянии на техническую подготовленность акробатов-прыгунов этапа начальной подготовки. На это указывают достоверные различия между результатами, полученными в экспериментальной и контрольной группах по показателям психомоторного развития, а также возрастание различий по параметрам технической подготовленности.

3. Данные исследования подтверждают необходимость психологического сопровождения деятельности юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки как предпосылки создания ресурсов достижения ими высоких результатов на последующих этапах совершенствования спортивного мастерства.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бондаренко, Е. В. Влияние двигательной активности на развитие психомоторных и познавательных способностей школьников: дис. ...канд. психол. наук / Е. В. Бондаренко. – Ставрополь, 2002. – 207 с.
2. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 2008. – 220 с.

3. Дубовова, А. А. Особенности развития психомоторных способностей у юных гимнастов 6-9 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. – № 4. – С. 51-56.

4. Коссов, Б. Б. Психомоторное развитие младших школьников. – М., 1989. – 106 с.

5. Лисовский, А. Ф. Исследование специфических показателей двигательных координаций и сенсомоторики спортсменов разных возрастов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта». – 2010. – № 7 (65). – С. 38-42.

6. Лях, В. И., Витковски, З, Жмуда, В. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4.

7. Марков, К. К., Кудрявцев, М. Д., Николаева, О. О. Проблемы оценки и формирования психомоторных качеств спортсменов в сложнокоординированных видах спорта // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – № 10. – С. 121-125.

8. Озеров, В. П. Психомоторные способности человека. – Дубна: Феникс+, 2005. – 320 с.

9. Ратанова, Т. А. Обучение младших школьников тонким двигательным различиям на уроках физкультуры // Вопросы психологии. – 1990. – № 2. – С. 82-86.

10. Чернышенко, Ю. К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Чернышенко Ю. К. – Краснодар, 1998. – 52 с.

PECULIARITIES OF THE INFLUENCE OF PSYCHOMOTOR DEVELOPMENTAL EXERCISES ON THE LEVEL OF JUNIOR ACROBATS-JUMPERS' TECHNICAL PREPAREDNESS

A. Dubovova, Psychologist of the laboratory of scientific and methodic problems of Olympic trainees' training, Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.

Contact information: 350015, Krasnodar city, Budyennogo str., 161.

The article is devoted to studying of peculiarities of the influence of psychomotor developmental exercises on the level of junior acrobats-jumpers' technical preparedness. Purposeful development of psychomotor abilities is an ad-

ditional means improving the effectiveness of technical skills.

Key words: junior acrobats-jumpers; psychomotor abilities; technical preparedness.

ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И К ДРУГИМ СФЕРАМ ЖИЗНИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Аспирант Э. З. Феодорова,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

В данной статье представлены результаты исследования восприятия подростками отношения своих родителей к различным сферам их жизни как фактора мотивации включения в учебную, спортивную деятельность, в дружеские отношения. Определены особенности отношений подростков мальчиков и девочек 12-13 лет, занимающихся спортом с родителями. Выявлены особенности взаимосвязи отношения родителей к различным сферам жизни подростков-спортсменов обоего пола и показателями мотивации включения в них.

Ключевые слова: мотивация; внутренняя мотивация; внешняя мотивация; базовые потребности; родительское отношение; поддержка автономии; восприятие родителей; вовлеченность родителей.

Актуальность. Современная спортивная наука, в том числе и психология спорта, характеризуется повышением внимания к подготовке юных спортсменов как фактора эффективности подготовки спортсменов высокого класса. В связи с этим пристальному анализу подвергаются психологические предпосылки активности включения юных спортсменов в спортивное совершенствование. К числу таких предпосылок относится характер отношений в системе «тренер – спортсмен – родители», которому посвящается достаточно много исследований [3, 8, 9].

Проведенные исследования феномена ранней профессионализации юных спортсменов показали, что для них очень важным и становятся проблемы сочетания спортивного совершенствования, получения образования, личностного и интеллектуального развития [2], а также включения в свойственные спорту социальные отношения с присущими им сложными сочетаниями



сотрудничества и соперничества [1].

Углубленные занятия спортом в подростковом и юношеском возрасте могут быть причиной дисгармоний в личностном развитии, которые затрудняют адаптацию к жизни вне спорта. Не все спортсмены могут совмещать тренировки с учебой и другими видами деятельности. Основным источником психологической поддержки спортсменов является семья [1]. Несмотря на это, особенности восприятия и переживания спортсменами-подростками того, как родители относятся к их включению в занятия спортом и другие сферы жизни и деятельности, остаются слабо изученными.

Данные, представленные в научной литературе, показывают, что те методы, которыми оба родителя

мотивируют своих детей и поддерживают их отношение к учебной деятельности, оказывают очевидное влияние на формирование компетентности и саморегуляции. Автономность, поддерживаемая отцом, оказывает влияние на успешность в учебной деятельности, а поддержка автономии матерью снижает уровень дезадаптации. Вовлеченность матери помогает детям хорошо приспосабливаться к школе и быть более успешными. Поддержка семьей самостоятельности и автономности способствует самоуважению и развитию внутренней мотивации. В связи с этим возникают вопросы: как мальчики и девочки, занимающиеся спортом, оценивают отношение родителей к различным сферам их жизни; насколько родители оказывают поддержку автономии, самостоятельности и вовлекаются в учебную деятельность, спортивную деятельность и интересуются отношениями своих детей [7].

Целью исследования было выявление особенностей взаимосвязи отношения родителей к различным сферам жизни подростков, занимающихся спортом,

и мотивацией включения подростков в спортивную, учебную деятельность, в значимые для подростков дружеские отношения.

В исследовании проверялось предположение о том, что восприятие спортсменами-подростками родительского отношения к их включению в значимые сферы деятельности является фактором становления у них внутренней мотивации спортивной и учебной деятельности, включения в дружеские отношения со сверстниками.

Задачами исследования являлось установление показателей восприятия спортсменами-подростками разного пола отношения к себе родителей, определение показателей мотивации занятий спортом, учебной деятельностью, включения в дружеские отношения со сверстниками, а также выявление взаимосвязей между показателями родительского отношения и показателями мотивации указанных видов деятельности.

В исследовании применялись методики «Почему я учусь», «Почему я занимаюсь спортом», адаптированные на кафедре психологии КГУФКСТ [4], а также методики «Восприятие родителей», «Почему люди дружат», адаптированные нами [5, 6].

Участниками исследования были спортсмены-подростки 12-13 лет обоего пола (70 девочек и 45 мальчиков). Исследование проводилось на базе СДЮСШОР № 1 г. Краснодара, СДЮСШОР № 1 им. Казаджиева г. Краснодара, СДЮСШОР по прыжкам на батуте г. Краснодара № 3.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате психологического исследования было выявлено, что мальчики и девочки мало различаются по восприятию отношения к себе родителей и воспринимают его позитивно: у мальчиков-подростков более теплые отношения с матерью, чем у девочек. Это означает, что они считают, что их мать явно проявляет свою любовь к ним. Спортсмены, больше чем спортсменки, считают, что их родители помогают им самостоятельно решать, в каком направлении действовать, и прислушиваются к их мнению и планам на будущее, когда у них возникают проблемы.

Результаты корреляционного анализа (таблица 1) показали, что в группе мальчиков-спортсменов корреляции показателей восприятия отношения родителей и мотивации занятий спортом оказались немногочисленными. Достоверного уровня достигают только отрицательные корреляции показателей восприятия подростками родительского отношения и показателя амотивации. Они показывают, что поддержка со стороны родителей, теплота их отношения, интерес к делам подростков снижают вероятность слабо осмысленного включения в занятия спортом. Заслуживает внимания то, что снижение вероятности слабо осмысленных мотивационных основ занятий спортом связано с поддержкой обоими родителями автономии подростков. Это отражает обусловленную возрастом потребность подростков в признании их самостоятельности, способности принимать решения, связанные со значимы-

ми для них жизненными ситуациями. Вместе с тем приведенные данные указывают на значимость поддержки взрослыми автономии подростков как регулятора становления внутренней мотивации занятий спортом, включения в другие виды деятельности.

Корреляционные связи показателей учебной мотивации мальчиков-спортсменов и показателей восприятия отношения родителей (таблица 3) отличаются от тех, которые характеризуют связи показателей восприятия отношения родителей и мотивации занятий спортом. Основное отличие заключается в наличии положительных корреляционных связей показателей поддержки обоими родителями автономии подростков, показателей теплоты отношений матери и ее вовлеченности в дела детей с показателями внутренней мотивации учения и показателем внешней мотивации – идентификации, наиболее близкой к внутренней мотивации. Отрицательные корреляционные связи восприятия отношения родителей с показателем амотивации подтверждают сделанное ранее заключение о том, что поддержка автономии подростков, заинтересованность их делами способствуют осмысленному включению в значимые для них сферы деятельности.

Сравнение данных, представленных в таблицах 2 и 3, говорит о том, что отношение родителей по-разному сказывается на мотивации учебной и спортивной деятельности подростков. Различия корреляционных связей показателей восприятия подростками отношения родителей с показателями мотивации спортивной и учебной деятельности свидетельствуют о том, что спортсмены-подростки занимаются спортом потому, что считают это хорошим способом развивать себя, а родители стимулируют своих детей получать знания и навыки в области учебной деятельности. Это связано с тем, что в подростковом возрасте учебная мотивация снижается, а мотивация вне учебных занятий повышается, поэтому родители оказывают поддержку своим детям в учебной сфере, так как они считают, что учеба поможет их детям узнать о многих вещах, которые пригодятся в жизни. Родители подростков мальчиков, занимающихся спортом, при проявлении ими заинтересованного отношения к повышению знаний и навыков в учебе разрешают своим детям самостоятельно принимать решения в освоении новых учебных умений (таблица 3).

В задачи исследования входило установление взаимосвязей показателей восприятия спортсменами-подростками отношения родителей и мотивации включения в дружеские отношения со сверстниками. Результаты ее решения представлены в таблице 4. Они показывают значимость для включения в дружеские отношения восприятия теплоты, вовлеченности, поддержки автономии со стороны матери. Из полученных данных видно, что чем больше матери подростков-спортсменов находят время поговорить с детьми о их дружеских отношениях и помогают им, если возникают проблемы у подростков-спортсменов с друзьями, тем больше мальчики, занимающиеся спортом, присваивают убеждения, ценности, установки своих матерей о

Таблица 1

Средние значения показателей оценивания родительского отношения подростками, занимающимися спортом, разного пола

| Показатели | Мальчики N=45 | Девочки N=70 | Достоверность различий |
|-----------------------------|------------------|-----------------|------------------------|
| Вовлеченность матери | 32,6±6,5 | 32,5±6,6 | - |
| Поддержка матерью автономии | 47±8,3 | 45,9±7,7 | - |
| Теплота отношения матери | 35,4±6,1 | 35,6±5,9 | - |
| Вовлеченность отца | 32,1±7,9 | 30±7,7 | - |
| Поддержка отцом автономии | 45,8±7,7 | 44±9,3 | - |
| Теплота отношения отца | 35,9±5,9 | 33,7±6,6 | P<0,05 |

Таблица 2

Корреляционные взаимосвязи между показателями мотивации спортом и родительским отношением у подростков-мальчиков, занимающихся спортом

| Мотивация занятий спортом | Восприятие родителей | | | | | |
|--|----------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------|---------------------------|------------------------|
| | вовлеченность матери | поддержка матерью автономии | теплота отношения матери | вовлеченность отца | поддержка отцом автономии | теплота отношения отца |
| Внутренняя мотивация (знания) | 0,08 | 0,05 | -0,15 | 0,18 | 0,15 | 0,05 |
| Внутренняя мотивация (компетентность) | 0,14 | 0,02 | -0,05 | 0,04 | 0,06 | -0,06 |
| Внутренняя мотивация (новые впечатления) | -0,01 | -0,03 | -0,14 | 0,26 | 0,08 | 0,11 |
| Внешняя мотивация (идентификация) | -0,04 | -0,07 | -0,18 | 0,11 | -0,01 | -0,02 |
| Внешняя мотивация (интроекция) | -0,17 | -0,08 | -0,29 | -0,09 | -0,09 | -0,13 |
| Внешняя мотивация | 0,01 | -0,02 | -0,13 | 0,09 | -0,07 | -0,02 |
| Амотивация | -0,36 | -0,40 | -0,22 | -0,23 | -0,47 | -0,27 |

Примечание: здесь и далее жирным шрифтом выделены достоверные коэффициенты корреляции.

Таблица 3

Корреляционные взаимосвязи между показателями мотивации учения и родительским отношением у подростков-мальчиков, занимающихся спортом

| Мотивация учебной деятельности | Восприятие родителей | | | | | |
|--|----------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------|---------------------------|------------------------|
| | вовлеченность матери | поддержка матерью автономии | теплота отношения матери | вовлеченность отца | поддержка отцом автономии | теплота отношения отца |
| Внутренняя мотивация (знания) | 0,28 | 0,32 | 0,25 | 0,09 | 0,26 | 0,17 |
| Внутренняя мотивация (компетентность) | 0,30 | 0,45 | 0,22 | 0,33 | 0,43 | 0,28 |
| Внутренняя мотивация (новые впечатления) | 0,15 | 0,25 | 0,09 | 0,26 | 0,27 | 0,14 |
| Внешняя мотивация (идентификация) | 0,26 | 0,27 | 0,30 | -0,03 | 0,15 | 0,26 |
| Внешняя мотивация (интроекция) | 0,09 | 0,10 | -0,01 | 0,05 | 0,10 | 0,19 |
| Внешняя мотивация | 0,15 | 0,12 | 0,10 | -0,06 | 0,02 | 0,05 |
| Амотивация | -0,38 | -0,33 | -0,45 | -0,18 | -0,30 | -0,20 |

дружеских отношениях для того, чтобы узнать больше о своих друзьях. Корреляции показателей мотивации дружеских отношений с показателями восприятия подростками отношений отца менее многочисленны, чем коэффициенты корреляции с показателями восприя-

тия отношений матери. Но важно другое: показатели восприятия поддержки автономии отцом и теплоты его отношения к сыну связаны с показателями внутренней мотивации вступления в дружеские отношения, то есть более зрелого отношения подростков к дружбе.

Сравнение корреляционных связей показателей восприятия мальчиками-спортсменами отношения родителей с показателями мотивации включения в спортивную, учебную деятельность, в дружеские отношения со сверстниками показывает, что дети по-разному оценивают заинтересованность родителей различными сторонами их жизни. Установленная в исследовании меньшая взаимосвязь показателей отношения родителей и мотивации занятий спортом говорит о том, что подростки в меньшей степени чувствуют заинтересованность родителей их занятиями спортом, чем их учебными успехами. В то же время именно подростки-спортсмены, сталкивающиеся с соперничеством, характерным для спорта, особенно нуждаются в поддержке со стороны родителей.

Корреляционные связи исследуемых показателей у девочек-спортсменок отличаются от установленных в группе мальчиков. Как показано в таблице 5, в группе девочек установлены корреляционные связи показателей мотивации занятий спортом с показа-

телем теплоты отношений отца и поддержкой отцом автономии девочек. Отмечены и два коэффициента корреляции показателя теплоты отношения матери с показателями мотивации занятий спортом. Следовательно, девочки больше, чем мальчики связывают свое отношение к занятиям спортом с поддержкой со стороны родителей. Возможно, это объясняется тем, что спортивные увлечения мальчиков расцениваются как само собой разумеющиеся, подходящие для них. Занятия же спортом поддерживаются в меньшей степени, что заставляет девочек отслеживать отношение к ним родителей.

Корреляционный анализ показателей восприятия отношения девочками-спортсменками отношения родителей и показателей мотивации учебной деятельности показал, что девочки в большей степени, чем мальчики дифференцируют отношение родителей к различным сферам своей деятельности (таблица 6). Если мотивация занятий спортом в большей степени коррелирует в группе девочек с воспринимаемым от-

Таблица 4
Корреляционные взаимосвязи между показателями дружеских отношений и родительским отношением у подростков-мальчиков, занимающихся спортом

| Восприятие родителей | Мотивация дружеских отношений | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------|---------------|----------------------|
| | внешняя регуляция | интроекция | идентификация | внутренняя мотивация |
| Вовлеченность матери | 0,34 | 0,38 | 0,47 | 0,60 |
| Поддержка матерью автономии | 0,16 | 0,30 | 0,50 | 0,54 |
| Теплота отношения матери | 0,30 | 0,30 | 0,59 | 0,65 |
| Вовлеченность отца | 0,03 | 0,09 | 0,16 | 0,20 |
| Поддержка отцом автономии | 0,00 | 0,05 | 0,31 | 0,38 |
| Теплота отношения отца | 0,23 | 0,29 | 0,49 | 0,58 |

Таблица 5
Корреляционные взаимосвязи между показателями мотивации занятий спортом и родительским отношением у подростков-девочек, занимающихся спортом

| Мотивация занятий спортом | Восприятие родителей | | | | | |
|--|----------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------|---------------------------|------------------------|
| | вовлеченность матери | поддержка матерью автономии | теплота отношения матери | вовлеченность отца | поддержка отцом автономии | теплота отношения отца |
| Внутренняя мотивация (знания) | 0,14 | 0,14 | 0,23 | 0,21 | 0,21 | 0,19 |
| Внутренняя мотивация (компетентность) | 0,21 | 0,10 | 0,34 | 0,20 | 0,20 | 0,36 |
| Внутренняя мотивация (новые впечатления) | 0,04 | 0,08 | 0,19 | 0,06 | 0,09 | 0,13 |
| Внешняя мотивация (идентификация) | 0,15 | 0,15 | 0,21 | 0,13 | 0,13 | 0,33 |
| Внешняя мотивация (интроекция) | 0,20 | 0,20 | 0,29 | 0,22 | 0,25 | 0,33 |
| Внешняя мотивация | 0,01 | 0,13 | 0,22 | -0,03 | -0,05 | 0,12 |
| Амотивация | -0,18 | -0,13 | -0,17 | -0,09 | -0,21 | -0,01 |

ношением отца, то показатели мотивации учения в большей степени коррелируют с отношением матери. Показатели мотивации учебной деятельности в группе девочек связаны пятью положительными достоверными коэффициентами корреляции с показателем теплоты отношений матери и тремя положительными коэффициентами корреляции с показателем поддержки матерью автономии девочек.

Корреляционные связи показателей мотивации дружеских отношений и показателей восприятия отношения родителей в группе девочек (таблица 7) указывают на то, что отношение к дружбе в большей степени обусловлено у девочек тем, как складываются их отношения с матерью. Установлено, что при увеличении показателей родительских отношений «вовлеченность матери», «поддержка матерью автономии», «теплота отношений матери» повышаются показатели мотивации дружеских отношений «идентификация» и «внутренняя мотивация». Эти результаты показывают, что, чем больше матери подростков-девочек, занима-

ющихся спортом, проводят времени со своими детьми-спортсменками, интересуются их личной жизнью, разделяют их точку зрения, тем лучше они усваивают модель поведения дружеских отношений своих матерей и стремятся развивать свои дружеские отношения. Также результаты корреляционного анализа установили, что при увеличении показателей родительских отношений «поддержка отцом автономии», «теплота отношений отца» увеличивается показатель внутренней мотивации дружеских отношений. Из этого следует, что, чем больше отцы девочек-подростков, занимающихся спортом, предоставляют свободы выбора и при этом проявляют свою заботу, тем больше спортсменки ценят свои дружеские отношения.

Важно отметить, что у девочек, как и у мальчиков, просматривается усиление внутренних мотивов включения в дружеские отношения при восприятии отношения к себе родителей как теплого, заинтересованного и уважительного, поддерживающего самостоятельность дочерей.

Таблица 6

Корреляционные взаимосвязи между показателями мотивации учения и родительским отношением у подростков – девочек, занимающихся спортом

| Мотивация учебной деятельности | Восприятие родителей | | | | | |
|--|----------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------|---------------------------|------------------------|
| | вовлеченность матери | поддержка матерью автономии | теплота отношения матери | вовлеченность отца | поддержка отцом автономии | теплота отношения отца |
| Внутренняя мотивация (знания) | 0,30 | 0,31 | 0,44 | 0,22 | 0,23 | 0,24 |
| Внутренняя мотивация (компетентность) | 0,24 | 0,28 | 0,34 | 0,07 | -0,02 | 0,04 |
| Внутренняя мотивация (новые впечатления) | 0,19 | 0,27 | 0,32 | 0,17 | 0,15 | 0,15 |
| Внешняя мотивация (идентификация) | 0,18 | 0,13 | 0,26 | 0,08 | 0,10 | 0,29 |
| Внешняя мотивация (интроекция) | 0,08 | 0,15 | 0,30 | 0,10 | 0,05 | 0,14 |
| Внешняя мотивация | -0,06 | 0,05 | 0,20 | -0,03 | -0,13 | -0,03 |
| Амотивация | -0,16 | -0,17 | -0,23 | -0,27 | -0,16 | -0,16 |

Таблица 7

Корреляционные взаимосвязи между показателями мотивации дружеских отношений и показателями восприятия родительского отношения у подростков-девочек, занимающихся спортом

| Восприятие родителей | Мотивация дружеских отношений | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|------------|---------------|----------------------|
| | внешняя регуляция | интроекция | идентификация | внутренняя мотивация |
| Вовлеченность матери | 0,07 | 0,04 | 0,30 | 0,30 |
| Поддержка матерью автономии | 0,18 | 0,18 | 0,39 | 0,24 |
| Теплота отношения матери | 0,13 | 0,14 | 0,46 | 0,33 |
| Вовлеченность отца | -0,07 | -0,03 | 0,21 | 0,21 |
| Поддержка отцом автономии | 0,11 | 0,06 | 0,23 | 0,38 |
| Теплота отношения отца | 0,03 | 0,01 | 0,22 | 0,41 |

Выводы:

Проведенное исследование позволило установить, что подростки-спортсмены обоого пола воспринимают родителей как интересующихся их жизнью, поддерживающих их самостоятельность, проявляющих душевное тепло. В то же время установлено, что мотивация включения подростков в различные виды деятельности различным образом связана с показателями воспринимаемого отношения родителей. Воспринимаемое отношение родителей больше взаимосвязано с мотивацией учения и дружеских отношений, чем с показателями мотивации занятий спортом.

Отрицательные корреляционные связи показателей воспринимаемого подростками отношения родителей с показателями мотивации спортивной и учебной деятельности, с показателем амотивации свидетельствуют о том, что внимание и поддержка со стороны родителей снижают вероятность отсутствия осмысленных побуждений к включению подростков в учебную и спортивную деятельность.

Если мотивация учебной деятельности более тесно связана с тем, как подростки обоого пола воспринимают отношение к себе матери, то мотивация занятий спортом у мальчиков мало взаимосвязана с воспринимаемым отношением родителей, а у девочек связана с показателями воспринимаемого отношения отца.

Результаты исследования указывают на важность проведения работы по психологическому просвещению родителей юных спортсменов подросткового возраста, направленной на помощь родителям в осознании того, каковы их возможности, какова их роль в становлении спортивного мастерства, в интеллектуальном и личностном развитии их детей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.

2. Горская, Г. Б. Теория психического развития Д. Б. Эльконина как основание прогнозирования эффектов ранней профессионализации детей в спорте // Человек. Сообщество. Управление. Научно-информационный журнал. – 2008. – № 4. – С. 56-63.

3. Горская, Г. Б., Несветайло, А. В. Перфекционизм родителей и стили родительского воспитания как регуляторы мотивации и тревожности юных шахматистов 7-11 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. Научно-методический журнал. – 2013. – № 3. – С. 51-56.

4. Скачкова, С. О. Адаптация опросников по определению мотивации самодетерминации в образовательной и спортивной деятельности / С. О. Скачкова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Краснодар, 2008. – Т. 10. – С. 157-164.

5. Феодорова, Э. З. Адаптация опросника «Почему люди дружат» // Материалы 2 Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (26-27 октября 2012 г., г. Краснодар) / ред. С. М. Ахметов, Г. Д. Алексанянц, Г. Б. Горская, Ю. К. Чернышенко, Г. А. Макарова. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 180 с.

6. Феодорова, Э. З. Возможности оценки восприятия спортсменами-подростками родительского отношения: адаптация методики «Восприятие родителей» // Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (17 мая – 13 июня 2013 года, г. Краснодар). – 2013. – С. 303.

7. Чирков, В. И. Межличностные отношения, внутренняя мотивация саморегуляции // Вопросы психологии. – 1997. – № 3. – С. 102-109.

8. Hurlst V. The influence of parental involvement on adolescents perceived motivational climate in tennis // Proceeding of the 13th FEPSAC European Congress of Sport Psychology. Portugal. 2011. pp. 284.

9. Knight C., Holt N. Creating the optimal psychosocial environment for youth sport: the role of parents // Proceeding of the 13th FEPSAC European Congress of Sport Psychology. Portugal. 2011. pp. 224 – 225.

PARENTS' ATTITUDE TO SPORT TRAININGS AND TO OTHER SPHERES OF ADOLESCENT ATHLETES' LIFE

E. Feodorova, Postgraduate student,

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.

Contact information: 350015, Krasnodar city, Budyennogo str., 161.

There are revealed investigation results of adolescents' perception of their parents' attitude to different spheres of their life as a main motivational factor for joining educational and sport activity, and friendly relationships too. In the article there are also determined peculiarities of relations of adolescent boys and girls aged 12-13 and going in for sport with their parents. Particular traits of interrela-

tion of parents' attitude to different spheres of adolescent athletes' life with motivational indices of joining these spheres are detected.

Key words: motivation; intrinsic motivation; external motivation; basic needs; parental attitude; support of autonomy; parents' perception; involvement of parents.

ОБУЧЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ СОЦИАЛЬНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ В ДЕТСКИХ ГРУППАХ

Доктор педагогических наук, профессор Б. Ф. Курдюков,
кандидат педагогических наук, доцент Н. В. Иванова,
кандидат педагогических наук, и. о. доцента М. Б. Бойкова,
аспирантка Ю. Ю. Городецкая,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, iv.nina@mail.ru

В статье представлены результаты социально-педагогических исследований, позволившие определить особенности коммуникативного взаимодействия между детьми в дошкольных группах. На основе полученных данных разработаны и представлены основные педагогические позиции, способствующие рациональному построению эффективного процесса обучения детей, общению и более успешной их социализации в условиях дошкольного образовательного учреждения, а в дальнейшем и в общеобразовательной школе.

Ключевые слова: дети-дошкольники; обучение; социализация; общение; взаимодействие; коммуникация; детская социальная группа.



Общение и взаимодействие детей дошкольного возраста между собой в условиях дошкольного образовательного учреждения довольно часто приводит к возникновению конфликтных ситуаций между ними. Это является серьёзной проблемой для воспитателей, работающих с данными социальными группами. В связи с этим оптимизация процесса взаимодействия общения детей дошкольного возраста в детских группах требует научного подхода к изучению данного вопроса. Это поможет скорректировать процесс обучения детей общению и взаимодействию и, как следствие, добиться снижения проявления проблемы и осуществления социализации детей в более мягкой форме (Е. А. Пархоменко, 2010; Б. Ф. Курдюков, М. Б. Бойкова, 2012).

Как известно, стиль и используемые традиционные методы руководства детскими группами должны иметь отличия от приемов руководства взрослыми коллективами. Это обусловлено, прежде всего, тем, что в управлении детскими группами в качестве основной задачи определено обучение и воспитание умений и навыков группового взаимодействия. На это указывают абсолютно все специалисты (100 %), участвовавшие в про-

водимом обследовании. При этом указывается на необходимость учета возрастных особенностей руководства детскими группами, которые в первую очередь должны отражать специфику возрастной психологии, что позволит обеспечить преемственность в развитии соответствующих коммуникативных умений (Б. Ф. Курдюков, М. Б. Бойкова, 2012).

На начальном этапе, с целью определения особенностей педагогического руководства детскими группами, было решено установить перечень общих задач обучения и воспитания, которые необходимо реализовать для успешного осуществления в дальнейшем процесса социализации детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Нижепредставленные задачи являются результатом изучения мнений компетентных со-

трудников, имеющих богатый практический опыт в сфере дошкольного образования. Согласно полученным данным, педагог (воспитатель), организуя работу в детских группах, должен научить детей:

1. Распределять роли и определять свою роль в совместной деятельности, принимать на себя ролевые обязанности и выполнять их.
2. Быть руководителями и подчиненными в рамках определенных правил и выполняемой роли.
3. Общаться друг с другом, устанавливая и поддерживать деловые взаимоотношения.
4. Стремиться к созданию в группе эмоционально благоприятных личностных взаимоотношений.
5. Быть самостоятельным и независимым, не ущемлять интересы других детей.
6. Вести дискуссию, высказываться и слушать других; доказывать свою правоту и признавать правильность позиций и мнений других.
7. Уметь урегулировать конфликты и идти на компромисс.

В процессе исследований было установлено, что обучение рациональному распределению и выполне-

нию ролевых обязанностей, связанное с совместной коллективной деятельностью детской группы, должно базироваться на систематической ознакомительно-разъяснительной работе, раскрывающей созидательный характер этой деятельности. Целью данного этапа обучения является достижение понимания (на уровне убеждений) и восприятия детьми совместной деятельности как наиболее прогрессивной формы их общения. Построение процесса взаимодействия должен основываться на разделении функций, их специализации и кооперации, координации усилий членов группы (Е. А. Пархоменко, 2010).

Согласно мнению специалистов (Е. А. Пархоменко, 2010; Б. Ф. Курдюков, М. Б. Бойкова, 2012 и др.), правильная организация работы в данном направлении способствует развитию каждого ребёнка как личности, обеспечивая им социальную и моральную поддержку. Высоких результатов в этом деле можно добиться, если группа и взрослые руководители не будут доминировать над личностью, не будут ущемлять её интересы и подавлять её активность. Следует особо отметить значимость каждой роли, выполняемой в детской группе, для развития индивида как личности. При этом необходимо, чтобы каждый имел возможность попробовать себя в различных социально-психологических ролях. Конечным результатом обучения должно быть научение детей самостоятельно распределять ролевые обязанности в группе при минимальном вмешательстве взрослых.

Как выяснилось, в детских группах дошкольников наиболее важными и распространёнными являются роли руководителя и исполнителя. Следовательно, обучение их выполнению является для детей дошкольного возраста первоочередным. При обучении умениям руководителя детям надо показывать, как можно собрать детей вокруг себя, как распределить между ними роли и обязанности, как добиться понимания и принятия своих ролей, избегая конфликтов. Обучение роли исполнителя требует научить ребёнка подчиняться взрослым, а затем – своим товарищам в соответствии с распределением ролей. В этом процессе необходимо обеспечить плавный переход от внешнего контроля за деятельностью ребёнка к внутреннему самоконтролю, от добросовестного выполнения обязанностей в присутствии других к добросовестному их исполнению наедине с самим собой (Е. А. Пархоменко, 2010; Б. Ф. Курдюков, М. Б. Бойкова, И. И. Неботова, 2010).

Очень важно научить детей подчиняться установленным внутри социальной группы правилам и быть хорошим исполнителем своих ролевых обязанностей. Важным моментом обучения исполнительской деятельности является научение выполнению заданным в группе норм поведения. Большую пользу в этом плане ребёнку может принести включение его в групповую деятельность, предполагающую строгое выполнение заранее установленных правил, а также проявление умения адаптироваться в случае их изменения (Б. Ф. Курдюков, Н. В. Иванова, М. Б. Бойкова, 2013).

Изучая особенности общения детей дошкольного возраста в группе, мы пришли к убеждению, что обучение деловому общению с целью поддержания эффективного взаимодействия должно предполагать развитие у ребёнка умения менять, корректировать, адаптировать стратегию и практику внутригруппового поведения в зависимости от ситуации и особенностей

партнёра по совместной деятельности. Это будет возможным, если ребёнок готов взять на себя различные роли в группе, а при необходимости обязанности других, выходящие за рамки определённой для него роли. При этом важным условием благоприятного общения, предопределяющего положительный результат взаимодействия, являются личностные взаимодействия (Б. Ф. Курдюков, И. И. Неботова, М. Б. Бойкова, 2010).

В связи с этим детей надо учить входить в контакт и настраивать его в русле позитивного общения. Это возможно за счёт расположения к себе контактеров, создания положительной атмосферы и поддержания хорошего настроения.

Как известно, в процессе совместной деятельности даже у взрослых людей нередко возникают споры, дискуссии, противоречия во взглядах. Если их своевременно не снять, они могут перерасти в конфликт, завести совместную деятельность в тупик. Учитывая природную, возрастную импульсивность детей, в частности дошкольного возраста, их эмоциональную экспансивность и несдержанность, неумение контролировать свои действия и поступки, важно как можно раньше научить детей следовать определенным правилам в спорах и дискуссиях. Главное – учить избегать конфликтов (Б. Ф. Курдюков, Н. В. Иванова, М. Б. Бойкова, 2013).

Определив основные задачи процесса обучения общению и коммуникативному взаимодействию детей дошкольного возраста в ходе экспериментальных исследований, были опробованы ролевые игры с ярко выраженным разделением на руководителей и исполнителей. Как показали результаты эксперимента, высокого эффекта можно добиться при использовании малых групп. При этом значительного успеха в обучении коммуникативному ролевому взаимодействию добиваются дошкольники подготовительной группы. В начале целесообразно организовать ролевое взаимодействие в парах, постепенно увеличивая количество участников. Создаваемые педагогом-воспитателем ситуации игрового, ролевого, коммуникативного общения и взаимодействия должны соответствовать принципу обучения – от простого к сложному. Начинать надо с ситуаций, когда один участник напрямую дает указания и распоряжения другому, а тот, другой, в точности их выполняет (Е. А. Пархоменко, 2010).

Необходимо помнить, что обучать в равной степени надо как навыкам руководителя, так и исполнителя. И, несмотря на то что у отдельных детей очевидные склонности к одной из предлагаемых ролей, процесс обучения должен осуществляться в полной мере по всем намеченным направлениям. Только в этом случае можно гарантировать достаточную подготовку дошкольников к коммуникативному деловому общению и взаимодействию, без которого им будет очень трудно адаптироваться к условиям обучения в школе.

Следующим этапом обучения является формирование умений и навыков реализации полезных форм группового поведения, обеспечивающих коммуникативную деятельность группового взаимодействия. Как известно, выраженный интерес к сверстникам дети начинают проявлять с раннего возраста. Следовательно, в период дошкольного возраста нужно воспитывать у детей умения и навыки общения со сверстниками и взаимодействия в группе. Важно не просто наблюдать за тем, как естественно развивается этот процесс, необходимо разумно им управлять, вводя новые сюжеты

и изменяя правила взаимодействия (Б. Ф. Курдюков, Н. В. Иванова, М. Б. Бойкова, 2013).

Экспериментальные условия показали, что уже в старшем дошкольном возрасте можно достаточно эффективно воспитывать у детей навыки организаторской и исполнительской деятельности, самостоятельность в распределении ролей, прав и обязанностей. При этом особое внимание должно быть уделено формированию гибкости обучения с целью поддержания эффективного делового взаимодействия друг с другом; формированию умения устанавливать и поддерживать эмоционально положительные личные взаимоотношения с другими членами детской группы; воспитанию независимости и стремления следовать поставленным собственным целям в коллективном взаимодействии; зарождению чувства уважения к другим и их к интересам.

Таким образом, можно с большой долей уверенности сказать, что в старшем дошкольном возрасте вполне доступно элементарное научение детей в сфере общения и группового взаимодействия. В том числе это относится к сфере ведения споров и дискуссий, включая способность слушать и понимать других; предупреждать и устранять конфликты в межличностных отношениях. При этом необходимо отметить, что дошкольный возраст обладает значительными, далеко ещё не полностью исследованными и использованными на практике резервами психического и поведенческого развития детей. Отсутствие стройной системы обучения дошкольников навыкам коммуникативного общения и группового взаимодействия является главной причиной того, что подростки не умеют общаться,

а взрослым трудно совместно с ними решать различного рода задачи.

В связи с вышесказанным считаем, что поиск и экспериментальные исследования в данном направлении должны быть продолжены, так как проблема весьма актуальна и имеет высокую социальную и психолого-педагогическую значимость.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Курдюков, Б. Ф., Иванова, Н. В., Бойкова, М. Б. Методика формирования педагогического мышления в процессе профессиональной подготовки бакалавров физической культуры / Б. Ф. Курдюков // Физическая культура, спорт – наука и практика: научно-методический журнал. – 2013. – № 4. – С. 42-45.

2. Курдюков, Б. Ф., Бойкова М. Б. Современные концептуальные взгляды на процесс формирования профессионально-компетентной личности в условиях преобразования высшей школы / Б. Ф. Курдюков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – Вып. 2. – С. 2.

3. Курдюков, Б. Ф., Бойкова, М. Б., Неботова, И. И. Интеграция содержания обучения по непрофильным специальностям в рамках совмещения учебных планов // Материалы международной научно-практической конференции «Современные аспекты подготовки кадров для Олимпийских и Паралимпийских игр: Ванкувер – Лондон – Сочи» (Краснодар, 14-18.10.2010). – Краснодар, 2010. – С. 29-34.

4. Пархоменко Е. А. Современное состояние и тенденции развития образовательного пространства в высшей школе / Е. А. Пархоменко // Физическая культура, спорт – наука и практика: научно-методический журнал. – 2010. – № 2. – С. 5-9.

TRAINING OF PRESCHOOL CHILDREN IN SOCIAL INTERACTION IN CHILDREN'S GROUPS

**B. Kurdyukov, Professor, Doctor of Pedagogical Sciences,
N. Ivanova, Assistant Professor, Candidate of Pedagogical Sciences,
M. Bojkova, acting as Assistant Professor, Candidate of Pedagogical Sciences,
Ju. Gorodetskaya, Postgraduate student,
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.
Contact information: 350015, Krasnodar city, Budyennogo str., 161, iv.nina@mail.ru**

The results of social and pedagogical investigations allowing determine peculiarities of communicative interaction between children of preschool groups are presented in the article. The primary pedagogical items based on the data are worked out and submitted. They contribute to rational formation of effective process of children's training,

their communication and more successful socialization in the environment of preschool educational institution and of comprehensive school subsequently.

Key words: preschool children; обучение; социализация; intercourse; interaction; communication; child social group.

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ЙОГОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ

Кандидат педагогических наук, доцент О. С. Филимонова,
кандидат педагогических наук, старший преподаватель Н. И. Романенко,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

В настоящей статье рассматривается поэтапная методика освоения асан фитнес-йоги женщинами 25-35 лет. Оздоровительное влияние систематических занятий фитнес-йогой на физическое состояние женщин выразилось в существенных изменениях показателей функционального состояния и физической подготовленности.

Ключевые слова: женщины 25-35 лет; фитнес-йога; физическое состояние; асаны.

Актуальность исследования.

Благополучие нации в основном определяется здоровьем женщин, укрепление, поддержание и сохранение которого является важной задачей любого государства. Вместе с тем исследования многих авторов свидетельствуют об устойчивой тенденции к ухудшению состояния здоровья женщин среднего возраста (С. В. Савин, 2008; Н. С. Беляев, 2009).

Для сохранения здоровья требуется нормализация психоэмоционального состояния, тренировка устойчивости к внешним раздражителям. В этом вопросе важен тщательный выбор средств восстановления и укрепления организма. Наиболее популярными средствами являются различные восточные оздоровительные системы: ушу, цигун, а также различные направления йоги (А. А. Александрова, 2007; Б. К. С. Айенгар, 2013).

В современных условиях развития общества является целесообразным проанализировать, оценить и реализовать эффективность данных оздоровительных систем в целях использования их в оздоровительных занятиях, в частности с женщинами 25-35 лет, для укрепления их здоровья. Данное положение определяет актуальность предпринятого нами исследования.

Цель – определение влияния занятий фитнес-йогой на физическое состояние женщин 25-35 лет.



Методика и организация исследования.

Исследование проводилось на базе фитнес-центра «Фит Лайн» г. Краснодара, в нём приняли участие 34 женщины 25-35 лет.

Формирующий педагогический эксперимент проводился в течение года. Под наблюдением находились две группы: контрольная, состоящая из 16 человек, и экспериментальная – из 18 человек. Двигательная активность женщин из контрольной группы была основана на комплексной оздоровительной программе, включающей аэробную, силовую часть и стретчинг.

Для женщин экспериментальной группы была разработана специальная методика физкультурно-оздоровительных занятий на основе фитнес-йоги.

Занятия в экспериментальной группе проводились 3 раза в неделю, длительность одного занятия составляла 60 минут.

Методика занятий фитнес-йогой включала поэтапное освоение асан по уровням сложности. На первом этапе осваивались простые симметричные асаны. Асаны выполнялись с небольшой интенсивностью, в статодинамическом режиме работы мышц для облегчения освоения данного вида двигательной активности. Длительность удержания позы составляла три дыхательных цикла. На втором этапе освоения методики применялись простые асимметричные асаны в сочетании с уже изученными ранее, различные вариации чередования поз и виньяс. Преимущество на данном этапе было предоставлено развитию силовых способностей. Использовался статодинамический режим работы мышц. Длительность удержания позы составляла от 3 до 6 дыхательных циклов. В третий этап освоения методики включались симметричные и асимметричные асаны, их сочетание, чередование, и более усложненные варианты их выполнения, так же практиковались пере-

вернутые асаны. Постепенно увеличивалась интенсивность занятий за счет применения асан статического характера, длительность удержания асан составляла 3-6 дыхательных циклов. На четвертом этапе происходило совершенствование ранее изученных поз и практика их различных модификаций, с добавлением скручивания. Наблюдалась высокая интенсивность занятий вследствие использования нагрузки в статическом режиме работы мышц и длительности удержания асан от 3 до 9 дыхательных циклов. Пятый этап был заключительным в разработанной экспериментальной методике, он включал выполнение ранее изученных поз с их модификацией, скручиванием и освоение наиболее сложных поз фитнес-йоги.

Результаты исследования. Анализируя полученные данные, следует отметить, что в экспериментальной группе наблюдается интенсивная динамика показателей, что подтверждает их достоверность (рис. 1).

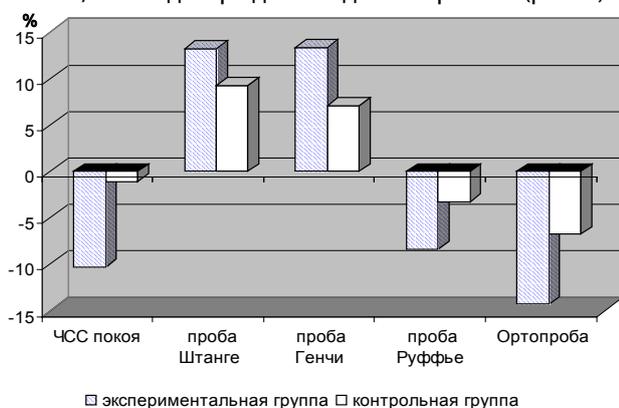


Рис. 1. Темпы прироста показателей функционального состояния

Высокие приросты показателей получены в пробах Штанге и Генчи (13,2-13,3 %). Итоги пробы Руффье, характеризующей адекватность реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, выявили более выраженную динамику в экспериментальной группе (8,4 %) по сравнению с контрольной (3,2 %). Наиболее выраженные изменения получены в ортостатической пробе, составившие 14,3 %.

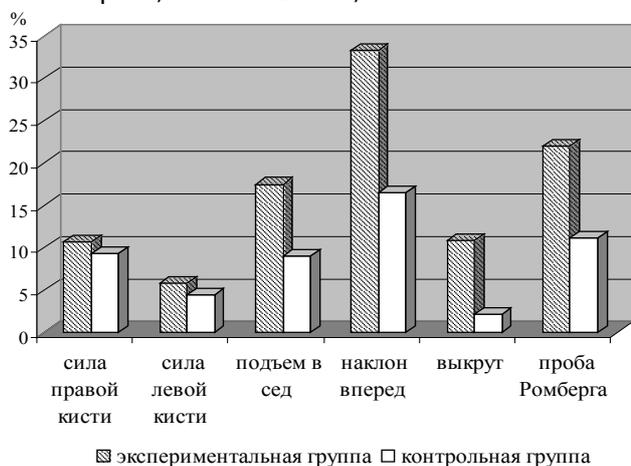


Рис. 2. Темпы прироста показателей физической подготовленности

По результатам исследования физической подготовленности в экспериментальной группе получены достоверные изменения по всем тестам.

Наиболее высокая динамика отмечалась при тестировании уровня гибкости в наклоне сидя как в экспериментальной группе, так и в контрольной по сравнению с другими показателями (рис. 2).

Темпы прироста составили в тесте «наклон вперед сидя» – 33,3 % в экспериментальной группе, 16,5 % в контрольной. Пассивная гибкость плечевых суставов, исследуемая с помощью теста «выкрут рук», улучшилась на 10,8 % в экспериментальной группе и всего на 2,2 % в контрольной.

Высокие показатели динамики пробы Ромберга (22%) в экспериментальной группе объясняются специализированным подбором упражнений на равновесие на занятиях фитнес-йогой. Преимущество темпов прироста показателей силы мышц живота в экспериментальной группе по сравнению с контрольной составило 8,5%. Показатели кистевой динамометрии правой руки достоверно изменились в обеих исследованных группах. Темпы прироста составили 10,7% в экспериментальной группе, 9,3 % в контрольной.

Выводы. В результате проведенного исследования выявлены существенные изменения физического состояния женщин 25-35 лет. Отмечена положительная динамика функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем испытуемых. Значительные темпы прироста получены по показателям гибкости, ловкости и силовых способностей женщин из экспериментальной группы.

Таким образом, предложенная методика поэтапного освоения асан фитнес-йоги является действительно эффективным средством двигательной активности и может использоваться в практике физического воспитания женщин 25-35 лет.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Александрова, А. А. Фитнес на основе восточных оздоровительных и боевых систем. Универсальные программы тренировок для мужчин и женщин / А. А. Александрова. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 249 с.
2. Айенгар, Б. К. С. Йога Дипика. Прояснение Йоги / Б. К. С. Айенгар. – М.: Альпина нон-фикшн, 2013. – 496 с.
3. Беляев, Н. С. Индивидуально-типологический подход в применении базовых шагов на занятиях оздоровительной классической аэробики с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. С. Беляев. – СПб., 2009. – 26 с.
4. Савин, С. В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. В. Савин. – М., 2008. – 24. с.

PECULIARITIES OF THE INFLUENCE OF FITNESS-YOGA EXERCISES ON WOMEN'S FUNCTIONAL STATE AGED 25-35

O. Filimonova, Assistant Professor, Candidate of Pedagogical Sciences,
N. Romanenko, Senior Lecturer, Candidate of Pedagogical Sciences,
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.
Contact information: 350015, Krasnodar city, Budyennogo str., 161.

Stepwise methods of applying fitness-yoga asanas by women aged 25-35 are considered in the article. The influence of systematically fitness-yoga exercises on women's physical state rendering it more healthy signified substan-

tial changes of indices of functional state and physical preparedness.

Key words: women aged 25-35; fitness-yoga; physical state; asanas.

УДК 796.01:612

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 35-45 ЛЕТ РАЗЛИЧНОГО СОМАТОТИПА

Кандидат педагогических наук, старший преподаватель Н. И. Романенко,
кандидат педагогических наук, доцент О. С. Филимонова,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

В настоящей статье рассматривается влияние популярных средств фитнеса на развитие физических качеств и функциональное состояние женщин второго периода зрелого возраста различного соматотипа.

Ключевые слова: женщины 35-45 лет; фитнес-программы; соматический тип; физические качества; функциональное состояние.

Введение. Известно, что женщины принимают активное участие в политическом и экономическом развитии общества. Их деятельность доминирует в реализации развития семьи, в обеспечении комфорта и благополучия детей. Поэтому важнейшей государственной и общественно значимой задачей является создание условий,



обеспечивающих высокий уровень развития их физической дееспособности (К. Д. Чермит, 2010).

Изменение запросов женщин, их понимания необходимости проявлять самостоятельные усилия по сохранению собственного здоровья привели к созданию специалистами в области физической культуры системы фитнес, которая является инновационным направлением оздоровительной физической культуры и включает различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности (Л. Г. Стамова, 2010; Е. Г. Сайкина, Г. В. Пономарев, 2011).

В то же время анализ современной научно-методической литературы (О. Н. Степанова, С. В. Савин, 2007; Е. А. Репникова, 2010; Л. С. Дворкин, 2010) подтверждает, что

широко рекламируемые в большом количестве фитнес-программы и методические рекомендации далеко не всегда учитывают особенности физического состояния занимающихся, что и определило актуальность данного исследования.

Цель исследования – выявить особенности влияния фитнес-программ на развитие физических качеств и функциональное состояние женщин 35-45 лет.

Методы и организация исследования. В эксперименте приняли участие 142 женщины 35-45 лет, которые были разделены на 7 групп (6 – экспериментальных по 20 человек в каждой и одна – контрольная – 22 человека) различного соматотипа (в каждой группе по 5 представительниц МиС и МаС типов и 10 – МеС) и результатов выявленной мотивации в предпочтении видов фитнеса. Каждая группа женщин три раза в неделю занималась различными видами фитнеса. Женщины из ЭГ₁ занимались степ-аэробикой, ЭГ₂ – слайд-аэробикой, ЭГ₃ – дек-тренингом, ЭГ₄ – круговой тренировкой, ЭГ₅ – фитнес-йогой, ЭГ₆ – системой Пилатес и КГ – базовой аэробикой (табл. 1). В содержание педагогического тестирования женщин были включены общепринятые педагогические (табл. 2) и функциональные тесты (табл. 3).

Результаты исследования. В начале и по окончании эксперимента было проведено исследование физической подготовленности и функционального состояния женщин второго зрелого возраста, в результате которого определены темпы прироста изучаемых данных.

Результаты исследований показали, что женщины

из экспериментальных групп имели достоверное преимущество по следующим показателям развития физических качеств:

- по данным теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» превосходство результатов женщин ЭГ₃, занимающихся дек-аэробикой, по отношению к КГ, составило 13,6%;

- результаты теста «прыжок в длину с места» были достоверно выше у представительниц ЭГ₂ (занятия слайд-аэробикой) – 2,8% (табл. 2);

- в тесте «поднимание туловища в сед из положения лежа на спине» обнаружено достоверное преимущество женщин ЭГ₄, занимающихся круговой тренировкой, по сравнению с КГ – 16,4%;

- по показателям теста «удержание тела в висе на перекладине на согнутых руках» выявлены достоверные результаты у представительниц ЭГ₃ (занятия дек-аэробикой) – 13,3%;

- темпы прироста показателя выносливости в беге на 1000 м в ЭГ₁ (занятия степ-аэробикой) превосходили маховые у женщин КГ на 3% и на 3,1% в ЭГ₂ (занятия слайд-аэробикой);

- результаты женщин ЭГ₅ занимающихся фитнес-йогой, также были достоверно выше по данным показателям гибкости, составившие 13,6% в тесте «наклон вперед сидя» и 17,2% в тесте, определяющем «гибкость плечевых суставов».

Таким образом, достоверные различия темпов прироста показателей физических качеств были получены по значениям силы в экспериментальной группе женщин, занимающихся дек-аэробикой (ЭГ₃), круговой

Таблица 1

Количественное распределение исследуемых женщин по видам фитнеса

| Степ-аэробика | Слайд-аэробика | Дек-тренинг | Круговая тренировка | Фитнес-йога | Система Пилатес | Базовая аэробика |
|-----------------|-----------------|-----------------|---------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| ЭГ ₁ | ЭГ ₂ | ЭГ ₃ | ЭГ ₄ | ЭГ ₅ | ЭГ ₆ | КГ |
| 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 22 |

Таблица 2

Темпы прироста показателей физических качеств женщин 35-45 лет (%) (M±m)

| Показатели | ЭГ ₁ (1) | ЭГ ₂ (2) | ЭГ ₃ (3) | ЭГ ₄ (4) | ЭГ ₅ (5) | ЭГ ₆ (6) | КГ (7) |
|---|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-----------|
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 6,6±0,21 | 4,1±0,19 | 13,6±0,20 | 13,7±0,20 | 13,5±0,20 | 10,5±0,21 | 1,7±0,26 |
| Подъем туловища в сед за 30 с (кол-во раз) | 6,9±0,42 | 7,0±0,44 | 15,4±0,29 | 16,4±0,32 | 15,9±0,31 | 15,7±0,34 | 0,6±0,43 |
| Статический вис на перекладине (с) | 0,5±0,32 | 0,6±0,32 | 13,3±0,27 | 2,2±0,35 | 2,2±0,28 | 1,1±0,32 | 0,5±1,39 |
| Прыжок в длину с места (см) | 0,2±1,33 | 2,8±0,84 | 0,9±1,35 | 0,8±1,35 | 0,2±0,33 | 0,2±0,34 | 0,1±1,31 |
| Наклон вперед сидя (см) | 1,4±0,33 | 2,1±0,31 | 3,2±0,30 | 3,9±0,32 | 13,6±0,27 | 7,6±0,27 | 0,7±1,31 |
| Выкрут рук в плечевых суставах (см) | 2,1±0,16 | 2,0±0,15 | 1,9±0,16 | 1,9±0,14 | 17,2±0,10 | 4,2±0,14 | 0,2±0,15 |
| Бег 1000 м (с) | 3,0±3,16 | 3,1±3,31 | 0,4±2,49 | 0,6±2,47 | 0,3±2,18 | 0,3±2,99 | 0,1±3,80 |
| Бег 100 м (с) | 4,2±1,17 | 3,3±1,06 | 2,9±1,09 | 2,7±1,21 | 1,6±1,18 | 1,5±1,16 | 1,3±1,86 |
| Проба Ромберга (с) | 1,9±0,60 | 1,5±0,74 | 1,2±0,72 | 0,9±0,53 | 7,8±0,38 | 2,2±0,57 | 0,8±0,75 |

Примечание: выделены достоверные различия показателей при $p < 0,05$ по t-критерию Стьюдента между значениями показателей экспериментальных и контрольной групп.

Таблица 3

Темпы прироста показателей функционального состояния женщин 35-45 лет (%) (M±m)

| Показатели | ЭГ ₁ | ЭГ ₂ | ЭГ ₃ | ЭГ ₄ | ЭГ ₅ | ЭГ ₆ | КГ |
|--------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------|
| ЖЕЛ (мл) | 1,7± 20,27 | 1,9± 17,63 | 0,2± 22,25 | 0,7± 20,09 | 0,5± 20,92 | 0,6± 22,80 | 0,2± 23,98 |
| Проба Штанге (с) | 5,5± 0,48 | 5,9± 0,55 | 3,1± 0,78 | 3,0± 0,76 | 5,6± 0,59 | 3,5± 0,84 | 0,7± 0,97 |
| Проба Генчи (с) | 3,4± 0,52 | 5,9± 0,40 | 2,7± 0,61 | 2,5± 0,59 | 5,6± 0,70 | 3,5± 0,59 | 0,3± 0,54 |
| Ортопроба (уд/мин) | 14,6± 1,47 | 15,3± 1,39 | 13,5± 1,30 | 14,4± 1,37 | 20,5± 1,33 | 16,7± 1,34 | 0,1± 1,66 |
| Проба Руффье (балл) | 9,9± 0,20 | 10,1± 0,21 | 10,2± 0,23 | 10,0± 0,22 | 9,5± 0,26 | 9,9± 0,17 | 0,4± 0,53 |
| PWC ₁₇₀ отн. (кгм/мин/кг) | 0,9± 1,92 | 1,0± 1,46 | 0,5± 0,64 | 0,3± 0,95 | 0,2± 0,97 | 0,2± 0,98 | 0,1± 1,65 |
| МПК отн. (мл/мин/кг) | 4,8± 0,02 | 5,8± 0,03 | 0,8± 0,01 | 0,6± 0,01 | 0,6± 0,01 | 0,5± 0,03 | 0,1± 0,03 |

Примечание: выделены достоверные различия показателей при p<0,05 по t-критерию Стьюдента между значениями показателей экспериментальных и контрольной групп.

тренировкой (ЭГ₄) и системой «Пилатес» (ЭГ₆), выносливости в экспериментальной группе занимающихся степ-аэробикой (ЭГ₁), выносливости и силы – в экспериментальной группе занимающихся слайд-аэробикой (ЭГ₂), в гибкости и силе – в экспериментальной группе женщин, занимающихся фитнес-йогой (ЭГ₃).

По темпам прироста показателей функционального состояния получено достоверное преимущество женщин из экспериментальных групп (табл. 3).

Женщины, занимавшиеся степ-аэробикой (ЭГ₁), превосходили женщин из контрольной группы по данным пробы Штанге – 5,5%, Руффье – 9,9%, PWC₁₇₀ – 0,9% и МПК – 4,8%.

Установлено преимущество в группе женщин, занимавшихся слайд-аэробикой (ЭГ₂), по показателям жизненной емкости легких (ЖЕЛ) – 1,9%, пробам Штанге и Генчи – по 5,9%, Руффье – 10,1%, а также по тесту PWC₁₇₀ – 1% и максимальному потреблению кислорода (МПК) – 5,8%.

Достоверно высокие приросты обнаружены в экспериментальных группах женщин, занимавшихся дек-тренингом (ЭГ₃) и системой Пилатес (ЭГ₆), по показателям пробы Руффье на 10,2 и 9,9% соответственно.

Экспериментальная группа женщин ЭГ₅, занимавшихся фитнес-йогой, показала достоверно более высокие процентные приросты по показателям ортостатической пробы – 20,5%, пробам Штанге и Генчи – по 5,6%.

Выявлено достоверное превосходство женщин, занимавшихся круговой тренировкой ЭГ₄, по результатам пробы Руффье – 10% и ортопробы – 14,4% по сравнению с контрольной группой.

Выводы. Полученные данные позволяют сделать вывод о специфической направленности воздействия различных средств фитнеса на развитие физических качеств и функциональное состояние женщин. Соответственно, с целью повышения эффективности занятий наиболее целесообразно использовать комплексное внедрение данных видов фитнеса в процесс физического воспитания женщин 35-45 лет.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дворкин, Л. С. Естественно-научные основы спортивно-оздоровительной деятельности человека: учебное пособие / под общей ред. профессора, доктора педагогических наук, кандидата биологических наук Л. С. Дворкина. – Краснодар: ФГОУ ВПО КГУФКСТ, 2010. – 288 с.: ил.
2. Репникова, Е. А. О возможности использования статодинамических упражнений в спортивной практике и оздоровительной физической культуре / Е. А. Репникова // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: сборник трудов Всероссийской науч.-практ. конф. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – С. 58-60.
3. Сайкина, Е. Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е. Г. Сайкина, Г. В. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6-10.
4. Степанова, О. Н. Технология проектирования макроциклов оздоровительной (фитнес) тренировки женщин 35-45 лет с избыточной массой тела / О. Н. Степанова, С. В. Савин // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 4. – С. 43-47.
5. Чермит, К. Д. Семантика и взаимосвязь понятий «Физическая культура личности», «Профессионально-прикладная физическая культура личности», «Профессионально-прикладная физическая подготовка» / К. Д. Чермит, Д. Е. Бахов, М. М. Эбзеев, Н. Х. Хакунов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 6 (28). – С. 93-99.

THE INFLUENCE OF FITNESS TECHNIQUES ON PHYSICAL STATE OF WOMEN AGED 35-45 WITH DIFFERENT SOMATIC TYPE

N. Romanenko, Senior Lecturer, Candidate of Pedagogical Sciences,
O. Filimonova, Assistant Professor, Candidate of Pedagogical Sciences,
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.
Contact information: 350015, Krasnodar city, Budyennogo str., 161.

The influence of popular fitness techniques on improvement of physical abilities and functional state of women at a second period of mature age and with different somatic type is depicted in the article.

Key words: women aged 35-45; fitness programmes; somatic type; physical abilities; functional state.

УДК 796.032

АКСИОЛОГИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА

Старший преподаватель Е. Л. Мишустина,
аспирант А. С. Тришин,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

В настоящей статье рассматривается феномен современного паралимпийского спорта с точки зрения его аксиологических параметров. Ценности спорта вполне соотносятся с общекультурными и могут быть рассмотрены в контексте таких базовых аксиологических категорий современной цивилизации, как мораль, нравственность, качество и уровень жизни, активизация человеческих ресурсов, социальный порядок и благополучие, а также многие другие. Сегодня большинство исследователей согласны с тем, что спорт в данном контексте нужно изучать не только с позиций физкультурной техники, методов преподавания, но и как социальное явление, которое увеличивает возможности физической, психической и социальной адаптации инвалидов в обществе.

Ключевые слова: спорт; паралимпизм; социум; гуманистические ценности; физическая реабилитация и социальная адаптации инвалидов.

Социальные условия и соответствующая им конкретно-историческая ситуация требуют осмысления ценностной проблематики. Философы, социологи,



политологи отмечают, что в стране складывается новая морально-нравственная атмосфера, идет переоценка ценностей, разворачиваются дискуссии о путях преобразования в экономике, социальной и духовной сфере. Стратегия, определяющая на длительный срок пути формирования общественных явлений и процессов, их углубление и совершенствование, имплицитно включает критерии и нормативы аксиологических параметров. Общество развивается только через освоение системы общечеловеческих ценностей, составляющих основу культуры. Понятие ценностей раскрывает особый аспект отношения человека к миру, так как ценностные ориентации играют большую роль в жизнедеятельности людей.

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного общества, формируя мировоззрение, этические ценности, моду, образ жизни. По мнению В. К. Бальсевича, главное, что спорт создал для цивилизации, – «технологию преобразования физического и частично нравственного потенциала человека. Ничто другое в человеческой культуре не создало того технологического продукта, который создан спортивной культурой» [1].

По определению И. М. Быховской, физическая культура – это не область непосредственной работы с «телом», хотя именно телесно-двигательные качества человека являются предметом интереса в этой области. Как всякая сфера культуры, культура физическая – это, прежде всего, работа с духом человека, его внутренним, а не внешним миром [2].

Вопросы гуманистической ценности спорта являются одними из ключевых при обсуждении его социально-коммуникативных функций. Спорт оказывается своего рода «жизнью в миниатюре», особым социально-коммуникативным пространством, в котором вполне способны продуцироваться положительные системы ценностей [3].

В современном обществе наблюдается стабильная тенденция роста числа инвалидов среди населения. По оценкам ВОЗ 2011 года, почти 15 % населения во всем мире имеет инвалидность и превышает сделанные ранее оценки ООН на 10%. Число тех, кто нуждается в специальном обучении, ежегодно увеличивается на 3-5%. Согласно официальной статистике, в России проживает около 10 млн инвалидов, почти 10% населения. По оценке Агентства социальной информации – не менее 15 млн. Из общего числа инвалидов более полумиллиона – дети [4]. Существуют Всемирная программа действий в отношении инвалидов и Стандартные Правила реализации равных возможностей, Конвенция ООН по правам инвалидов. Всеобщая декларация прав человека предоставляет инвалидам право на полное и равное участие во всех звеньях современного общества. Однако в действительности этого не происходит из-за целого комплекса нерешенных проблем. Трудности, с которыми сталкиваются инвалиды, многочисленны, разнообразны и для некоторых настолько серьезны, что становятся непреодолимыми на пути их реабилитации и социальной адаптации.

До недавнего времени в нашей стране проблемы людей с ограниченными возможностями замалчивались или игнорировались. Социологические исследования показывали низкий уровень осведомленности о Паралимпийских играх и о проблемах инвалидов в целом.

С целью выявления ценностных ориентиров молодого поколения в КГУФКСТ был проведен опрос среди студентов I-III курсов. Цель опроса – выяснить степень информированности о существовании и развитии Паралимпийского спорта, о проблемах инвалидов и о готовности ребят лично участвовать в решении этих проблем. Проведенный опрос показал, что, практически, 80% опрошенных впервые узнали о Паралимпизме в связи с Олимпиадой в Лондоне и с успехами нашей сборной. 30 % считают, что общество должно помогать инвалидам и готовы лично участвовать в этом, 48 % возлагают эту обязанность на государство. При этом практически все, за редким исключением, отметили, что никогда не сталкивались с инвалидами в повседневной жизни и не представляют, с какими трудностями они сталкиваются. Это свидетельствует о том, что инвалиды остаются за пределами реальной жизни, вынуждены вести затворнический образ существования.

Спорт для людей с физическими недостатками создаёт условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет вернуться к полноценной жизни. «Спорт и как социальная

практика, и как социальный институт является микро-моделью социальной системы, экономики и культуры страны. Поэтому и характер запроса на спорт, и формы, и содержание его «ответа» в предлагаемых обстоятельствах находятся в прямой зависимости от особенностей эпохи, социальной ситуации, идеологических доминант и иных конструктов, внедряемых в массовое сознание» [5].

Паралимпийский спорт, являясь неотъемлемой частью мирового спортивного движения, имеет в этом отношении огромный потенциал.

Паралимпийский спорт берет начало в 1880-х годах. Однако только разработка в 1945 году нового режима лечения людей с травмами спинного мозга привела к развитию всемирного спортивного движения для инвалидов, известного сегодня как Паралимпийское движение. После Второй мировой войны спорт для инвалидов шагнул вперед, чему немало способствовали труды Людвига Гутмана, немецкого врача, в 1936 году бежавшего в Англию от нацизма. Гутман, преодолевая вековые стереотипы по отношению к людям с физическими недостатками, стал использовать спорт как средство реабилитации больных с повреждениями спинного мозга [6].

Первые Игры, ставшие прототипом Паралимпийских игр – Сток-Мандевилльские игры колясочников 1948 г. – по времени проведения совпадали с Олимпийскими играми в Лондоне. В соревнованиях по стрельбе из лука участвовали бывшие военнослужащие – 16 парализованных мужчин и женщин. В 1952 году, с приездом голландской команды спортсменов-колясочников для участия в соревнованиях, Игры получили статус международных. Это привело к созданию Международной Сток-Мандевилльской федерации. Уже в 1956 г. во время проведения Олимпийских игр в Мельбурне она была награждена МОК специальным кубком за воплощение в жизнь олимпийских идеалов гуманизма. В 1959 г. IX Сток-Мандевилльские игры, которые были открыты не только для ветеранов войны, состоялись в Риме. Они считаются первыми официальными Паралимпийскими играми. В Риме соревновались 400 спортсменов на колясках из 23 стран. С этого времени началось бурное развитие паралимпийского движения в мире.

В 1976 году в Эрншёльдсвике (Швеция) состоялись первые зимние Паралимпийские игры. В том же, 1976 году, летние Паралимпийские игры в Торонто вошли в историю, собрав 1600 участников из 40 стран. Соревнования, целью которых изначально были лечение и реабилитация инвалидов, стали спортивным событием высшего уровня.

В 2001 году Международный Олимпийский комитет и Международный Паралимпийский комитет подписали соглашение, по которому Паралимпийские игры должны проходить в тот же год, в той же стране и использоваться те же объекты, что и Олимпийские игры [6].

В 2003 году МПК принял Видение, отражающее главную цель Паралимпийского движения: создать для паралимпийцев все условия, позволяющие им достичь спортивного мастерства, вдохновлять и восхищать мир.

Российские спортсмены впервые приняли участие в VIII Паралимпийских играх в Сеуле (Южная Корея, 1988) тогда еще в составе команды СССР. Выиграли 55 медалей, в том числе 21 золотую, 19 серебряных и 15 бронзовых и заняли 12-е командное место. В том же году в

Инсбруке (Австрия) прошли IV зимние Паралимпийские игры, в которых спортсмены из СССР также выступили впервые. Самыми успешными для нашей страны были Паралимпийские игры в Лондоне в 2012 г., где сборная России завоевала медалей вдвое больше, чем на предыдущих Играх в Пекине, заняв второе место в командном зачете. Российские спортсмены завоевали 36 золотых, 38 серебряных и 28 бронзовых медалей. В составе сборной России на Паралимпийских играх в Лондоне выступили четыре спортсмена из Краснодарского края: Лариса Волик (метание копья, толкание ядра, метание диска), Владимир Кривуля (пауэрлифтинг), Анатолий Шевченко (дзюдо) и Олег Шестаков (классический лук). Кубанские спортсмены, впервые участвуя в Паралимпийских играх, проявили мужество, волю к победе и завоевали четыре медали – золотую, серебряную и две бронзовые.

Нужно отметить, что после триумфального выступления сборных команд России по зимним видам спорта на Паралимпиадах 2006 г. в Турине, 2010 г. в Ванкувере и 2012 г. в Лондоне, российское паралимпийское движение получило новый импульс для своего развития. По словам В. Лукина, президента ПКР, в обществе произошли качественные изменения по отношению к спортсменам с ограниченными возможностями, к их проблемам. «Я уверен, для многих граждан нашей страны результаты выступления паралимпийцев на летних и зимних Паралимпийских играх стали вдохновением для занятия физической культурой и спортом».

Паралимпийское движение способно изменить отношение к инвалидам в нашем обществе, потому что меняет те стереотипы, которые сложились по отношению к ним и которые мешают не только развиваться обществу, но и инвалиду участвовать в жизни.

Более качественное и подробное освещение достижений паралимпийцев в СМИ способствует улучшению социальной обстановки в стране, преодолению морально-этических барьеров между обществом и слабо защищенным слоем населения, проявлению интереса к здоровому образу жизни большего количества людей, страдающих различными заболеваниями; привлечению новых спонсоров, благотворительных фондов, меценатов, волонтеров и внимания государства к нуждам и проблемам инвалидов [7].

То, что называют «личностными качествами» индивида, т. е. его характер, константы его поведения, его внутреннее равновесие, обуславливаются отношениями с другими и способом, которым он реагирует на эти отношения. Если бы они были прерваны, свели бы на нет сами эти личностные качества. В этих самых отношениях коренятся успехи и неудачи, обманутые надежды и радости. Так называемая «некоммуникабельность», от которой так страдает современный человек, – негативная сторона изоляции и отчуждения в обществе. Когда человек не может признаться в безликой, однообразной и громко кричащей массе лицо себе подобных, не может или не в состоянии обнаружить за маской своего ближнего человечности, в которой он нуждается, он чувствует себя обманутым и одиноким; и таковым он и является [8].

По словам В. Лукина, президента ПКР, паралимпийское движение является «одним из важных подразделений коммунистической философии XXI века. Паралимпийское движение набирает темп во всем мире. Оно подразумевает и физическое совершенствование, но,

что еще более важно, моральное совершенствование. У паралимпийцев – великая миссия, они меняют наше отношение к людям с ограниченными физическими возможностями. Сумевшие подняться над бедой, преподают нам урок – нытикам и отчаявшимся. И общение с ними – спасение для тех, кто также неожиданно попал в беду».

Паралимпийское движение – это, помимо спорта, еще и укрепление духовно-нравственной атмосферы в обществе, укрепление взаимоотношений между различными социальными группами. Спорт – явление массовое, коллективное, выступающее регулятором общественных отношений. В спорте в моральную игру нельзя играть, так как в этой сфере мы сталкиваемся с другими людьми, поэтому основополагающие правила этой игры – те, в которых различные моральные кодексы разных обществ согласуются и позволяют осуществлять взаимодействие на основе [3].

Морально-ценностные установки являются более важными, чем другие, так как они обуславливают совместную человеческую жизнь, стремятся помешать людям уничтожать друг друга, вредить другому, и поэтому их называют абсолютными. Это становится наиболее важным сегодня, когда мы видим, как формируется аксиологический агностицизм. Границы между добром и злом, между дозволенным и недозволенным все больше стираются. То, что мораль основывается на врожденном чувстве доброжелательности или симпатии человека к другим людям, на инстинктивной любви ко всему человеческому роду, опровергается фактами существования насилия и борьбы [8]. Только воспитанием, внедрением в сознание моральных норм и правил можно формировать гуманистические принципы. В спорте моральные и этические нормы были разработаны и зафиксированы в международных правовых документах (Международная хартия физического воспитания и спорта (1978); Олимпийская Хартия (2013); Спортивная хартия Европы (1992); Европейская конвенция о предотвращении насилия и хулиганского поведения зрителей во время спортивных мероприятий и, в частности, во время футбольных матчей (1985); Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте (2005)). В спортивных состязаниях мораль выполняет функцию регулятора общественных отношений: в соответствии с этим, спортивная этика – это система нравственных правил поведения спортсменов, тренеров, болельщиков в процессе состязания или его просмотра, строгое соблюдение правил соревнований, честная борьба, уважение к соперникам, судьям, зрителям, выполнение спортивных ритуалов.

На протяжении последнего столетия существовало явное несоответствие между высоким уровнем развития отечественной спортивной подготовки и низким уровнем внедрения идеалов и ценностей олимпизма в процесс образования детей и молодежи. Олимпизм – это философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства силы, воли и разума. Правило 28 Олимпийской хартии так определяет их роль: «способствовать распространению фундаментальных принципов и ценностей олимпизма путем продвижения олимпийских образовательных программ на всех уровнях».

«Олимпийское движение – это, прежде всего, образовательное движение». В 2010 году МОК была утверждена Система олимпийского образования «Сочи – 2014».

Оргкомитет «Сочи – 2014» первым за сто лет истории современного Олимпийского движения разработал системное решение в области образования, принятое и поддержанное МОК. Один из ключевых элементов системы – это реализация олимпийского образования в школах.

С 2012 года, за 500 дней до проведения Паралимпийских зимних игр Сочи – 2014, стартовала паралимпийская образовательная программа в школах России. Здоровый образ жизни будущего поколения – одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. «Продвижение ценностей Олимпийского и Паралимпийского движения среди подрастающего поколения – одна из ключевых задач Оргкомитета «Сочи – 2014». Новое поколение должно стать олицетворением не только молодости, но и приверженности здоровому образу жизни, спорту и олимпийским и паралимпийским ценностям».

Еще одна значимая, с точки зрения социокультурного содержания спорта, задача – это формирование правильного отношения к людям с инвалидностью. Раскрыть историю, философию и ценности Паралимпийского движения призвана «Программа повышения осведомленности населения Российской Федерации о Паралимпийских играх и паралимпийских ценностях», которая была запущена Оргкомитетом в 2011 году. Основная задача программы – изменить отношение российского общества к 13 миллионам россиян с инвалидностью. Десятки тысяч олимпийских и паралимпийских уроков, в которых приняли участие сотни тысяч школьников и студентов, уже прошли по всей стране. Участие в их проведении приняли не только преподаватели школ и вузов, но и известные деятели спорта, культуры, политики, а также волонтеры «Сочи – 2014» [9].

Большое значение для популяризации ценностей Паралимпийского спорта имеет проект «Свой чемпион». Цель проекта – познакомить широкую общественность со спортсменами-паралимпийцами и их спортивными достижениями. Премия «Возвращение к жизни» вручается ПКР совместно с Министерством спорта РФ и ВГТРК, начиная с 2005 года. Поощряя спортсменов-паралимпийцев, организаторы премии стремятся повысить престиж паралимпийского спорта и привлечь внимание общества и власти к потребностям людей с ограниченными возможностями здоровья. С 2006 г. вручается Национальная Премия им. Елены Мухиной – премия имени выдающейся гимнастки вручается лучшим представителям инвалидного сообщества в области культуры, искусства и спорта.

Если раньше Паралимпийские игры были лишь фоном Олимпийских игр и успехи паралимпийцев были в тени выступлений олимпийцев, то сегодня ситуация меняется. В 2009 году вышел Федеральный закон о равном статусе Олимпийских и Паралимпийских игр. Премияльные чемпионы и призеры Паралимпийских игр сопоставимы с премиальными чемпионами и призерами Олимпиады.

В настоящее время в развитии спорта среди инвалидов в России отмечается возрастание роли государства. Успехи наших спортсменов способствовали росту авторитета российского спорта, заставили руководство страны пересмотреть меры государственной поддержки инвалидов. По словам главы государства, спортсмены показали наивысший класс и мастерство. «Их выступление

действительно является большим успехом и величайшим триумфом», – заявил В. Путин. Эти спортсмены – пример позитивного отношения ко всей жизни, уточнил президент. «Ваши яркие выступления, по сути, окрыляют и вселяют уверенность в тех людей, которые оказались в трудной и непростой жизненной ситуации, ломают привычные комплексы и стереотипы и, если брать в целом, ваши выступления меняют общественное отношение по поводу возможностей человека для всех граждан нашей страны без исключения». По мнению президента, Россия должна встать во главе паралимпийского движения. Но, как отметил президент ПКР В. Лукин, «Россия может лишиться лидирующих позиций в паралимпийских видах спорта, если государство не предпримет мер по развитию массового спорта среди инвалидов. У нас есть полная уверенность, что если сегодня не предпринять комплекса мер по развитию в стране в целом именно массового паралимпийского движения и по подготовке достойного резерва команды России, мы вряд ли сможем удержать достигнутые лидирующие позиции и, конечно, не сможем выполнить главную задачу, которая поставлена в стратегии развития физкультуры и спорта до 2020 года. А задача эта простая – увеличить долю инвалидов, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, с менее чем 4%, которые сейчас у нас есть, до 20% к 2020 году» [10]. По его словам, необходимые условия для развития массовых занятий спортом среди инвалидов созданы далеко не во всех регионах. Сказать, что никто ничего не делает для исправления ситуации, никак нельзя. Еще в 1995 году принят Закон «О социальной защите инвалидов», 2009-й год объявлялся Годом равных возможностей, с 2011-го запущена программа «Доступная среда» стоимостью 50 млрд рублей. Однако представители международной организации HumanRightsWatch, проехавшись прошлой осенью по ряду российских городов, констатировали: очень многие благие намерения таковыми и остались. В своем докладе «Вездесущие преграды. Отсутствие доступности для людей с инвалидностью в России» они резюмируют, что претворить хорошие планы в жизнь мешают волокита, косность, слабая информационная поддержка.

Политики давно рассматривают спорт как способ сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе. Спорт, физическая культура, являясь гранями общей национальной культуры как источника социальной стабильности, духовного здоровья нации, экономического роста и национальной безопасности, становятся частью внешней культурной политики, дополняют возможности и ресурсы культурной дипломатии, направленной на поддержку репутации страны на международной арене. Для России сохранение лидирующих позиций российских спортсменов в международном спортивном движении стало не только вопросом престижа, но и залогом ускорения процессов интеграции России в общемировую систему.

В 2014 году в г. Сочи Россия впервые будет принимать зимние Олимпийские и Паралимпийские игры. Среди официальных задач МПК по организации Паралимпийских игр существует четкое определение, что МПК «имеет цель использовать Паралимпийские игры как средство стимуляции общественного развития и оставить после них долгосрочное спортивное и социальное наследие в стране, принимающей Игры» [10].

На Паралимпиаде-2014 честь страны будут защищать 78 спортсменов из 17 субъектов РФ. Российская делегация составит 195 человек – это самая большая делегация России в истории участия национальной сборной команды в Паралимпийских зимних играх. Всего же планируется участие 692 спортсменов-паралимпийцев из 47 стран мира.

Паралимпийские игры – это стремление цивилизации построить людей с ограниченными возможностями в здоровое общество. Это уже стало мощным стимулом развития нашей страны по целому ряду направлений: возрождение добровольческого движения, приобщение молодежи к спорту, повышение экологической грамотности населения. Но главным их итогом должно все же стать изменение отношения общества к людям с инвалидностью.

Согласно плану-графику приоритетных объектов для выполнения обязательств Заявочной книги «Сочи 2014», в городе должны стать доступными для инвалидов около 200 средств размещения, 130 объектов социальной сферы, 800 объектов потребительской сферы и 80 объектов финансовой сферы. Три фундаментальных принципа для создания инклюзивной среды – это равенство, достоинство и функциональность, так же как и основные составляющие доступности – это среда, свободная от препятствий, универсальный и адаптивный дизайн. Хочется верить, что после Паралимпиады в Сочи многие наши соотечественники повторят слова президента МПК Филиппа Крэйвена, сказанные им в Лондоне: «Эти Игры изменили нас навсегда».

Социальную, гуманистическую и духовно-нравственную значимость Паралимпийских игр трудно переоценить. Необходимо еще раз подчеркнуть, что активизация работы с инвалидами в области физической культуры и спорта, несомненно, имеет большое социальное значение, способствует гуманизации самого общества.

В сфере физической реабилитации по-прежнему существует недооценка того обстоятельства, что физическая культура и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в соревнованиях являются формой необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Спорт и цивилизация [Электронный ресурс]: ежемесячный научно-теоретический журнал / РГУФКСМиТ. – Теория и практика физической культуры № 5. – М.: – 2004. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2004N5/p59-63.htm> – загл. с экрана.

2. Быховская, И. М. Физическая (соматическая) культура / И. М. Быховская, Г. А. Аванесова, В. Г. Бабаков, Э. В. Быкова // Морфология культуры. Структура и динамика: уч. пос. для вузов. – М.: Наука, 1994. – С. 305-323.

3. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева: уч. пос. для вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – С. 240.

4. Инвалидность [Электронный ресурс]: материал из Википедии – свободной энциклопедии. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/%C8%ED%E2%E0%EB%E8%E4%ED%EE%F1%F2%FC> – загл. с экрана.

5. Быховская, И. М. Спорт: культурологические векторы анализа феномена [Электронный ресурс]: электронное периодически рецензируемое научное издание / Российский институт культурологии – Электрон. журн. – Культурологический журнал №1 (3). – М.: 2011. – Режим доступа: http://www.cr-journal.ru/rus/journals/39.html&j_id=5 – загл. с экрана.

6. Лысенко, И. А. Историко-организационные аспекты развития спорта инвалидов / И. А. Лысенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – № 2. – Харьков: Изд. ХГАДИ, 2009. – С. 87-91.

7. Орлова, Э. А. Спонсорство в спорте: зарубежный опыт и российские реалии / Э. А. Орлова // Социально-гуманитарный вестник: Межвузовский сборник научных статей. Выпуск 2. – Краснодар: Изд. Краснодарского центра научно-технической информации (ЦНТИ), 2009. – С. 61-64.

8. Битарова, Л. Г., Мишустина, Е. Л., Тонковидова, А. В. Формирование духовных общечеловеческих ценностей в процессе подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта [Текст] / Л. Г. Битарова, Е. Л. Мишустина, А. В. Тонковидова // Социально-гуманитарный вестник: Межвузовский сборник научных статей. Выпуск 2. – Краснодар: Изд. Краснодарского центра научно-технической информации (ЦНТИ), 2009. – С. 68-74.

9. Программа повышения осведомленности населения о Паралимпийских играх и Паралимпийских ценностях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sochi2014.com/programa-povisheniya-osvedomlenosti-naseleniya-oparalimpiyskih-igrah-i-paralimpiyskih-tsenostyah> – загл. с экрана.

10. Лукин, В. П. Паралимпийский комитет России: история и современность [Электронный ресурс] / В. П. Лукин. – Режим доступа: federalbook.ru/files/SPORT/soderganie...2/lukin.pdf – загл. с экрана.

AXIOLOGICAL PARAMETERS OF PARALYMPIC SPORT

E. Mishustina, Senior Lecturer,

A. Trishin, Postgraduate student,

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.

Contact information: 350015, Krasnodar city, Budyennogo str., 161.

The article is devoted to the phenomenon of modern Paralympic sport from the viewpoint of its axiological parameters. Sport values are almost equal to cultural ones, that's why they may be discussed on a level of basic axiological categories of modern civilization such as morality, ethics, quality and living standards, manpower activation, social order, prosperity, etc. Today most scholars agree

that sport should be studied not only from position of physical techniques and training methods but as a social phenomenon enlarging possibilities of physical, psychic and social adaptation of the disabled in society.

Key words: sport; Paralympism; socium; humanistic values; physical rehabilitation and social adaptation for the disabled.

УДК 811.11

МЕЖКУЛЬТУРНЫЙ АСПЕКТ В ЯЗЫКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ОЛИМПИЙСКИХ ВОЛОНТЕРОВ

Кандидат филологических наук, профессор Л. Г. Ярмолинец,
 доктор педагогических наук, профессор С. М. Ахметов,
 доктор педагогических наук, профессор Ю. К. Чернышенко,
 Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
 Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

В статье рассматривается актуальная проблема формирования у олимпийских волонтеров значимого компонента их иноязычной коммуникативной компетентности – межкультурной компетенции. В основе успешного иноязычного коммуникативного взаимодействия лежит феномен социокультурного знания и владение стратегиями вежливости как условие адекватного общения с гостями крупнейших международных спортивных соревнований.

Ключевые слова: олимпийские волонтеры; межкультурная коммуникативная компетенция; социокультурное знание; стратегии вежливости; адекватное общение.

Общение является сложным процессом взаимодействия между людьми, заключающимся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга. Рассматривая процесс коммуникации с позиций деятельности волонтеров, целесообразно подчеркнуть, что они вступают в личностно-ориентированное общение, представляющее межличностное взаимодействие.

Во всем мире Олимпийские и Паралимпийские игры позиционируются не только как значительное спортивное событие, но также и эффективная платформа для глобального культурного обмена. При этом английский язык, имеющий статус одного из официальных языков Международного олимпийского комитета, широко используется в качестве инструмента общения. В данном контексте миссия английского языка заключается в разрушении географических, языковых и культурных барьеров, разделяющих людей.

Едва ли возможно представить современные Олимпийские и Паралимпийские игры без волонтерского корпуса, члены которого выполняют особую роль и проходят специальную подготовку с целью оказания



помощи участникам и гостям этих крупнейших международных соревнований в соответствии со спецификой работы добровольцев на олимпийских объектах.

Для продвижения идей добровольчества в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ) организован многопрофильный университетский волонтерский центр, имеющий материально-технический и кадровый потенциал, способствующий качественному проведению обучения волонтеров по направлениям, входящим в модули их подготовки АНО «Оргкомитет «Сочи – 2014». Одним из важнейших модулей является «Иностранный язык на Олимпийских играх».

Актуальность выделения данного модуля подтверждается суще-

ственными результатами научно-прикладных исследований, проведенных образовательно-консалтинговым фондом «Персонал-Ресурс» (г. Краснодар) по заданию АНО «Оргкомитет «Сочи – 2014», в ходе которых были отобраны и сформированы основные компетенции, необходимые сотрудникам по отраслям при организации и проведении Игр, в том числе: олимпийские, управленческие, профессиональные и языковые [3].

Несомненно, олимпийские волонтеры со знанием иностранного языка играют важную роль в решении широкого спектра различных задач, что предопределило необходимость создания специальных программ языковой подготовки волонтеров с учетом дискурса, в рамках которого осуществляется иноязычное международное общение на Олимпийских и Паралимпийских играх [10].

Необходимо подчеркнуть наличие определенной номенклатуры олимпийских дискурсов, каждый из которых содержит ряд типичных ситуаций и участников общения с присущими им статусно-ролевыми харак-

теристиками. С точки зрения лингводидактики, основополагающим компонентом дискурса той или иной предметной сферы деятельности является ситуация, представляющая собой экстралингвистический фон, который определяет характер деятельности коммуникантов, влияя на выбор языковых средств. Ситуация определяет конкретные стереотипные условия взаимодействия партнеров, а также их потенциальные роли в общении. Типичные ситуации устного и письменного профессионального общения могут рассматриваться в качестве опорных точек для обучения языку. Следует подчеркнуть, что в ситуации общения любая коммуникация является тематически обусловленной. В нашем случае проведение Олимпийских и Паралимпийских игр следует рассматривать в качестве контекста моделирования ситуаций устного и письменного личностно-ориентированного, делового и спортивно-профессионального общения [5].

Многопрофильному волонтерскому центру КГУФКСТ поручено подготовить более 650 волонтеров по функциональным направлениям «Обслуживание мероприятий» и «Спорт». В данной статье представлены особенности языковой подготовки волонтеров по направлению «Обслуживание мероприятий». Основная задача волонтеров, работающих в этом направлении, – обслуживание гостей Игр в Олимпийской деревне, отелях, службах размещения, организациях общественного питания. В их квалификационных характеристиках приведен перечень реализующихся функций, к основным из которых относятся: помощь в решении типовых вопросов постояльцев гостиниц; работа в информационном центре; решение бытовых вопросов спортсменов; помощь гостям и спортсменам в переводе; ремонт колясок и замена протезов спортсменов-паралимпийцев; составление маршрутных карт; консультации гостей по вопросам общественного питания. В них также перечислены необходимые для эффективной работы личностные качества волонтеров, такие как: знание иностранного языка; клиентоориентированность и доброжелательность; коммуникабельность и быстрота реакции; ответственность и аккуратность; приятная внешность; наличие опыта работы в соответствующих сервисных службах гостиниц или предприятий общественного питания.

С учетом вышеизложенного на кафедре иностранных языков КГУФКСТ разработаны языковой и речевой аспекты иноязычной подготовки студентов КГУФКСТ – волонтеров XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 г. [1].

Как отмечают многие ученые в области лингвистики и лингводидактики, знание языка еще не гарантирует адекватного общения. Для того чтобы «говорить с другими, необходимо преодолеть еще и барьер культурный – гораздо более грозный, опасный и трудный» [6].

В основе идеологии разработанных дискурсов лежат следующие положения:

1. Знание грамматики и значений слов не обеспечивает успехов в общении – для этого также необхо-

димо знание культуры своих партнеров, включающее особенности их общекультурного фона, образа жизни, социального устройства, привычек, традиций, норм поведения и системы ценностей [6].

2. Основную культурную нагрузку несет лексика: слова и их сочетания. Из них складывается языковая картина мира, определяющая его восприятие носителями языка. При этом следует отметить, что существуют «национальные картины мира», отражающие специфику восприятия окружающего мира, а также национальные особенности мышления представителей той или иной культуры [7].

Но так как восприятие мира не всегда совпадает, то здесь и начинается «война» языков и культур. Например: там, где русский видит одно целое **рука** у англичанина **hand** и **arm**, когда на английском языке нужно сказать «Возьмите букет в руку», следует принять во внимание, какого размера букет.

Такие простые, в прямом смысле обыденные, каждодневные природные явления, как день – ночь, утро – вечер, представляются очевидными межъязыковыми эквивалентами. Однако если сравнить их с английскими словами **day – night, morning – evening**, то становится явным несоответствие представлений о времени суток у разных народов. В английском языке время суток строго фиксировано по часам. **Morning (ympo)** – начало суток и начало дня (от полуночи до полудня). Утро (а с ним и день) начинается в полночь. Русское утро – примерно от 4 часов до 10-11 часов – гораздо короче английского **morning (ympo)**. Ночь наоборот, длиннее. Английское слово **night (ночь)** соответствует русскому вечеру, потому что время **night** примерно от 8 часов вечера до полуночи. В русскоязычной культуре деление суток на части зависит от смены светлого и темного времени [6]. Такое, казалось бы, простое, очевидное и универсально-общечеловеческое явление, как времена года – зима, весна, осень, лето – в русскоязычной культуре представлены по три месяца каждое. Двенадцать месяцев, четыре времени года – три зимних месяца, три весенних и так далее. Однако те же 365 дней в английском календаре делятся также на четыре времени года **seasons**, но на зиму и лето приходится по четыре месяца, а на осень и весну – по два. Русский весенний месяц **май** в английском календаре считается летним. Русский **ноябрь** – осенний месяц, а английский **November** – зимний [6].

Языковеды утверждают, что полное лексическое соответствие в разных языках имеют только имена собственные, географические названия, научные и технические термины, дни недели и месяцы.

Многие неологизмы в русском языке являют заимствованиями, но не все они сохранили свое истинное значение: например: **киллер** – русский язык – **наемный убийца**, английский язык – **любой убийца; a hitman – наемный убийца; Babushka** – не равнозначно русской **бабушке**, англ. – **головной платок, кончики которого завязываются под подбородком** [2].

И все-таки, по мнению С. Г. Тер-Минасовой, «по-

следнее слово – за Словом» [6]. При общении на иностранном языке есть еще одна область, требующая внимания, осторожности и знания, – употребление языковых единиц в реальной речи. Поскольку, сочетая слова разных языков в речи, мы сочетаем разные миры, лежащие за словами для того, чтобы общение было адекватным и эффективным. Эффективность речевого общения и, соответственно, коммуникативная компетентность человека в области межкультурного общения в значительной степени определяются знанием особенностей вербального коммуникативного поведения членов данного речевого коллектива [6]. В своей работе «Война и мир языков и культур» профессор С. Г. Тер-Минасова приводит яркий пример: разговор за завтраком в гостинице немецкого города Бамберг, где в июле 2001 года проходил международный Конгресс по англистике.

«...Официантка спрашивает у приехавшей на Конгресс англичанки:

Официантка: Чай или кофе?

Англичанка: Чай, пожалуйста.

Официантка: Черный?

Англичанка: Просто нормальный чай.

Официантка: Черный?

Англичанка: Просто нормальный чай.

Официантка: Черный? Черный?!

Англичанка (очень раздраженно): Просто нормальный чай!!! С молоком!

Официантка (облегченно): Спасибо.»

Черный чай (black tea) в этом контексте противопоставлялся не зеленому чаю, а чаю с молоком, по аналогии с кофе, который может быть **черным** или **с молоком**. Для англичанки нормальный, **обычный чай (just ordinary tea)** – это **чай с молоком**. «Непонятливость» официантки ее раздражала, а представить, что для кого-то **чай с молоком** не является нормой, она не могла. Несовпадение представлений о норме помешало коммуникации [6].

Если уже заговорили о называемой Линн Винсон [2] «застольной лингвистике», то продолжим: **Enjoy** (I hope that you will enjoy the dish) аналог русского **Приятного аппетита** (сокращенный вариант «Желаю вам приятного аппетита»). Фраза произносится с небольшим подъемом голоса на последнем слого.

Официанты, ставя блюда, часто говорят **Here you are**, имея в виду – Now, you're been served your food is here [9] – **Вас обслужили, еда подана**.

Далее, слово meal, часто употребляемое в английском языке, не имеет русского эквивалента. Самое близкое русское слово для пищи, принимаемой в определенные часы дня, немного устаревшее – **трапеза**. **Ланчу** отводится время от двенадцати до двух часов пополудни. В России полуденный прием пищи называется **обед** [2].

Так, во время семинара, проведенного в КГУФКСТ для российских преподавателей по методике обучения английскому языку олимпийских волонтеров, наши английские коллеги в час дня ели ланч, а российские

преподаватели обед, состоящий из 3-х блюд. Англичанки Гарриет и Барбара отказывались от первых блюд, а на второе – только кусочек мяса или одну котлету на двоих. Они жаловались, что ланч очень обильный, и попросили **Salad, a small piece of meat or fish and a cake** – **Салат, небольшой кусочек мяса или рыбы и торт**.

Любимое англичанами **cake** имеет разные сочетания и значения: **cake** – **торт**, **sponge cake** – **бисквит**, **fruit cake, round cake** – **кекс** [9], **biscuits** – **это маленькие горячие булочки**. «Шведский стол» – переводится не как «Swedish table», а buffet, или «smorgasboard». В английском языке нет эквивалента понятию «**одноразовая посуда**», употребляются **paper cup** или **plastic cup, plastic fork** – **бумажные стаканы, пластиковые вилки** [9].

Cutlets по-английски не означает **котлеты** – это **отбивные** или **эскалопы**, **Croquettes, meatballs** означает **мефтели** и **биточки**.

A shot – по-русски **рюмка**, правильно сказать не «**A glass of vodka**», а «**A shot of vodka**». **Бокал** по-английски – **a wine glass**, в отличие от стакана **a glass**, из которого пьют воду, сок и пр. [2].

Считаем необходимым остановиться на особенностях употребления некоторых формул вежливости, которые, безусловно, используются в такой предметной деятельности человека, как «Обслуживание мероприятий».

Формулы приветствия и прощания, в основном совпадающие в обоих языках, имеют различную сферу употребления в ряде случаев, незнание которых может повлечь за собой недоразумения и нежелательные для разговора последствия [4].

How are you? Как поживаете? По требованиям английской культуры, единственно возможный и ожидаемый ответ на этот вопрос может быть: **fine, very well, thank you – спасибо, очень хорошо**. Так отвечают при любых обстоятельствах. В русской культуре принято отвечать, описывая реальное состояние дел. Формальное приветствие **How do you do?** иногда ошибочно употребляют вместо вопроса **Как дела?** Однако эта формула вежливости используется во время официального знакомства, соответствует русскому **здравствуйте** и требует повторения в ответной реплике. Проще всего приветствовать малознакомых людей или прощаться с ними при помощи нейтральных фраз, выбираемых в зависимости от времени суток. **Good morning, Good afternoon** и пр. **Good day** – возможно как приветствие только для американцев; для британцев же – это способ вежливо указать, что разговор окончен, не высказывая явного недовольства. **All the best** – используется при расставании на долгое время.

Таким образом, русский и английский языки при достаточно большой степени сходства в средствах выражения приветствия и прощания проявляют весьма различную избирательность в отношении употребления самих формул [4].

Если вам что-нибудь предлагают, возможны три варианта вежливого ответа: **No, thank you** (в случае от-

каза); а в случае согласия – **Yes, please** или **Thank you**. Формула **Yes, thank you** употребляется не для того, чтобы выразить благодарность, а чтобы подтвердить, что вам достаточно предлагаемого количества.

Когда надо что-то передать или подать, например во время застолья, вместо слова **please** (не употребляемого в качестве аналога русского **вот, пожалуйста**) используется формула **Here you are (There you go)**, которая может иметь логическое продолжение – **Help yourself**, когда человеку предлагается далее действовать самому.

Когда вам говорят **спасибо**, можно ответить при помощи фраз типа **Not at all, You're welcome; That's (quite) alright**, функционирующими эквивалентно русскому **пожалуйста**, так как **please** не употребляется в таких случаях.

Ответ **yes, of course – да, конечно**, столь привычный для россиян (но отнюдь не столь частый, как русское **конечно**), и чуть более современный вариант – **sure**, оказывается, не эквивалентны **certainly (конечно)** и не годятся на все случаи жизни для выражения согласия. Более того, их употребление в ответ на вопрос, связанный с фактологической информацией **asking for information**, воспринимается как грубость, так как значение **of course** предполагает, что **факт настолько очевиден, что вам самим следовало знать об этом**. Надо, однако, заметить, что в отличие от британского в американском варианте **sure** функционирует в значении **certainly**, и эта особенность распространяется и на другие регионы мира. Тем не менее, человеку неискушенному в тонкостях словоупотребления, лучше использовать **certainly** или соответствующую глагольную конструкцию: **It's here. – It certainly is. – Do you speak French? Yes, I do** [4].

Языковеды Дэвид Кристалл [11] и С. Г. Тер-Минасова [8] в своих работах отмечают отражение национального характера в языке. Так, Дэвид Кристалл считает, что существует "World wide English" – Всемирный английский. Наблюдается тенденция появления новых локальных вариантов английского языка, что особенно ярко отражается в словаре, произношении, грамматике и дискурсе. Как отмечает Ю. Б. Кузьменкова, «...национальная культура, вербализующаяся при помощи языка, определяет далеко не все в поведении человека. Многие в нем является универсальным для всех наций (например, воспитание детей). Именно по этой причине общение с представителями других культур нередко оказывается вполне успешным. Нет никаких оснований предполагать, что всякий контакт с представителем иной культуры непременно завершается конфликтом, взаимным непониманием или каким-либо неприятным происшествием» [4].

Однако бесспорно, что в функциональном направлении деятельности «Обслуживание мероприятий», в котором будут работать волонтеры, подготовленные в КГУФКСТ, немаловажную роль в общении играют такие категории, как вежливость, учтивость, обходительность, что характеризует особенности общения

на английском языке, отличающемся лингвистическим тактом, особыми вербальными правилами общественного поведения.

В ряде работ, посвященных англо-русской межкультурной коммуникации, систематизированы разнообразные и, как правило, разрозненные сведения, касающиеся вежливого речевого поведения на английском языке [2, 4, 8, 9], выделяются стратегии вежливого поведения на английском языке и предлагается система упражнений по их формированию. Неписанные правила социального языка (social language) предписывают соблюдать осторожный подход к рассмотрению тематики общения, которая реализуется через ряд определенных общепринятых выражений и формул вежливости. Например, дистанцирование направлено на то, чтобы просьбы, предложения, запросы и т. д. звучали менее прямо (less direct), но более вежливо: это Present, Past, Future Simple, Continuous, модальные глаголы, устойчивые вопросительные предложения и глагольные структуры, «застывшие формулы вежливости» [4].

Например:

| | |
|--|--|
| – Вы не скажете, где Олимпийский стадион? | – Do you happen to know the way to the Olympic Stadium? |
| – Да он прямо перед вами. | – I'd say, you're standing right in front of it. |

Необходимо также остановиться на способах поддержания беседы (keep the conversation going), напоминая детскую игру, в которой нельзя говорить «да» и «нет». Техника ответов сводится к использованию ряда речевых формул и приемов, помогающих разнообразить краткие ответы (да/нет), которые у британцев считаются невежливыми.

Например:

| | |
|---|---|
| – Вы не знаете, где продаются одноразовые чашки и тарелки? | – Will you tell me, where can I buy plastic cups and plates. |
| – Не имею представления. (Нет.) | – I've no idea, I'm afraid. |
| – Может поедем на такси? | – Shall we take a taxi? |
| – Думаю, что да. (Да.) | – Yes, I think so. |

Очень важной сферой влияния языка на его пользователя является информативно-инструктивный слой вокабуляра, т. е. краткого словарного запаса по определенной теме. Следует отметить, что часто запрещения имеют форму вежливой просьбы, особенно, если людей просят отказаться от чего-либо или проявить заботу о других людях. В данном случае фраза **Don't** неприемлема.

Например:

Не открывайте окно. – **I think it is not necessary to open the window. There is no need.** – Я думаю нет необходимости открывать окно.

Не сорить! – **Please, take all your litter away with you.** – Пожалуйста, заберите ваш мусор с собой.

По траве не ходить! – **Please, keep off the grass.** – Пожалуйста, держитесь подальше от травы.

Не курить! – **Thank you for not smoking.** – Спасибо за то, что не курите.

В этих обращениях к публике выбор слов свидетельствует об уважении и заботе и проявлении лингвистического такта.

Таким образом, целесообразность развития межкультурной компетенции бесспорна. При изучении иностранного языка важно не только правильно понимать, что говорится, но и владеть речевыми приемами, столь привычными для носителей языка. Исходя из того что волонтерам придется общаться с представителями разных народов и культур, представляется необходимым обратить особое внимание на обучение волонтеров стратегиям вежливости для того, чтобы избежать межкультурных ошибок.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Агафонова, Н. Т. Олимпийский контент в иноязычной подготовке волонтеров зимних XXII Олимпийских и зимних XI Паралимпийских игр 2014 года в городе Сочи / Н. Т. Агафонова, Л. Г. Ярмолинец, Ю. К. Чернышенко // Актуальные проблемы и современные технологии преподавания иностранных языков в неспециальных вузах: материалы 4-ой Всероссийской научно-практической конференции неязыковых вузов на базе ВГИФК. – Воронеж: Научная книга, 2011. – С. 29-32.
2. Виссон Линн Русские проблемы в английской речи / Виссон Линн. – М.: Валент. – 2005. – 190 с.
3. Дацко, А. Ю. Проблемы развития Олимпийских профессиональных языковых компетенций персонала г. Сочи при подготовке к проведению зимних XXII Олимпийских и XI Паралимпийских игр / А. Ю. Дацко // Материалы международной научно-практической конференции «Современные аспекты подготовки кадров для Олимпийских и Паралимпийских игр: Ванкувер – Лондон – Сочи» (г. Краснодар, 14–18.10.2010). – Краснодар, 2010. – С. 89-98.

4. Кузьменкова, Ю. Б. ABC's of Effutire communication / Ю. Б. Кузьменкова. – Обнинск: Изд-во «Титул», 2001. – 112 с.

5. Лучинская, Е. Н. Общение в международном формате: новые направления и тенденции / Е. Н. Лучинская, Л. Г. Ярмолинец // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «На пути к XXII Олимпийским и XI Паралимпийским зимним играм» (Краснодар, 29-30.10.2008). – Краснодар, 2008. – С. 86-87.

6. Тер-Минасова, С. Г. Война и мир языков и культур / С. Г. Тер-Минасова. – М.: Слово. – 2008. – 343 с.

7. Тер-Минасова, С. Г. Язык и межкультурная коммуникация / С. Г. Тер-Минасова. – М.: Слово – 2000. – 624 с.

8. Тер-Минасова, С. Г. Язык и национальный характер / С. Г. Тер-Минасова // Слово и текст в диалоге культур. Международная ассоциация преподавателей русского языка и литературы. Юбилейный сборник. – М. – 2000. – С. 247-271.

9. Экономакис, Э. Справочник культурных различий. Русско-английский. Англо-русский / Э. Экономакис. – СПб.: КАРО, 2006. – 224 с.

10. Yarmolinets, L. G. Language aspects in training volunteers for XXII Olympic and XI Paralympic winter Games (Sochi 2014) / L. G. Yarmolinets // Материалы международной научно-практической конференции «Современные аспекты подготовки кадров для Олимпийских и Паралимпийских игр: Ванкувер – Лондон – Сочи» (Краснодар, 14-18.10.2010). – 2010. – С. 391-393.

11. Crystal, D. The Encyclopedia of the English language / D. Crystal. – Cambridge: Cambridge University Press, 1995.

CROSS-CULTURAL ASPECT IN LANGUAGE TRAINING OF OLYMPIC VOLUNTEERS

L. Yarmolinets, Professor, Candidate of Philological Sciences,
S. Akhmetov, Professor, Doctor of Pedagogical Sciences,
Yu. Chernishenko, Professor, Doctor of Pedagogical Sciences,
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.
Contact information: 350015, Krasnodar city, Budyennogo str., 161.

The acute issue of improvement a cross-cultural competence as a significant component of Olympic Volunteers' foreign language communicative competence is raised in the article. The background of successful foreign language communicative interaction is a phenomenon of sociocultural knowledge and strategies of politeness

which stipulate an adequate communication with guests of major international sport competitions.

Key words: Olympic volunteers; cross-cultural communicative competence; sociocultural knowledge; strategies of politeness; adequate communication.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА

1 / 2014

Оригинал-макет – В. А. Прусова,
М. И. Калашников.

Корректор – С. С. Деркачева.
Переводчик – Ю. К. Хайитова.

Подписано к печати 21.03.2014 г.
Формат 60x90/8
Бумага для офисной техники
Усл. печ. л. 11,0. Тираж 100 экз.
Выпуск в свет: 28 марта 2014 г.
Свободная цена

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161

Издание предназначено для читателей старше 16 лет

Отпечатано в типографии ИП Калашников.
350089, г. Краснодар, пр. Чекистов, 22.
dusya95@yandex.ru