

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.093:159.91

**Г. Д. БАБУШКИН
Б. П. ЯКОВЛЕВ**Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск
Сургутский государственный университет

ПСИХИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ЕЁ ПЕРЕНΟΣИМОСТИ СПОРТСМЕНОМ

В статье приводится характеристика психической нагрузки в спорте. Представлен комплекс методик для исследования способностей спортсмена выдерживать психические нагрузки в процессе занятий спортом.

Ключевые слова: психическая нагрузка, спортивная деятельность, диагностика, спортсмен.

Соревновательная деятельность спортсмена сопряжена с влиянием различного рода помех, вызывающих психическую напряженность, свидетельствующую о перенесении спортсменом психической нагрузки. Психическая нагрузка на спортсмена проявляется, как правило, в экстремальной деятельности, к которой относится и спорт [1]. Экстремальность спортивной деятельности определяется выходом за пределы привычного для человека психофизиологического напряжения [2] и требует соответствующего психологического обеспечения подготовки спортсмена [3]. Как для начинающего, так и для высококвалифицированного спортсмена

выход на старт представляет психическую нагрузку и сопровождается психической напряженностью, уровень которой и её преодоление определяются многими факторами. В случае, когда высокая психическая нагрузка приходится на неокрепший организм юного спортсмена, наступает психическое пресыщение, и спортсмен прекращает занятия спортом. Причиной этого является непонимание тренером характера влияния психической нагрузки на организм человека. Можно сказать, что такое случилось с чемпионом мира по спортивной гимнастике Д. Белозерчевым, в 20 лет прекратившим занятия спортивной гимнастикой. Противоположным

примером в гимнастике служит олимпийский чемпион Борис Шахлин, который в 35 лет выступал на международных соревнованиях.

В результате взаимодействия внешних (материальных, социальных) и внутренних условий спортсмен испытывает психическую нагрузку, которая может оказывать негативное влияние на результаты его деятельности. В психической нагрузке как процессе проявляется четыре компонента. Первый компонент представлен требованиями, предъявляемыми к личности спортсмена со стороны внешних и внутренних условий. Второй компонент — оценка и коррекция действий, операций уровня активности психических функций. Данная оценка влечёт за собой изменение эмоционального возбуждения. Третий компонент — обеспечение оптимального уровня эмоционального возбуждения, что достигается наличием навыков психической саморегуляции у спортсмена. Четвертый компонент — мобилизация функциональных ресурсов спортсмена на достижение поставленной цели. Если первый компонент представляет собой комплекс условий, независимых от спортсмена и не управляемых им в данный момент, то остальные компоненты представляют собой управляемые спортсменом процессы.

Психическую нагрузку спортсмены испытывают при воздействии следующих факторов: 1) первые участия юных спортсменов в соревнованиях; 2) участие в спортивных соревнованиях высокого ранга: первенства России, Европы, мира, Олимпийские игры. Поставленные перед спортсменами задачи, вызывают чувство ответственности и долга; 3) выполнение сложно координированных движений, связанных с получением травмы; 4) проявление максимальных мышечных и волевых усилий; 5) преодоление утомления при выполнении длительной спортивной деятельности.

Психическая нагрузка представляется как произвольный процесс саморегуляции спортсмена при воздействии внешних и внутренних условий спортивной деятельности [4]. Этот процесс определяет индивидуальный уровень психической напряженности, способствующий мобилизации функциональных ресурсов. К внутренним механизмам, противостоящим психической нагрузке и определяющим её влияние на спортсмена, относятся: эмоции, воля, мотивация, интеллект, интуиция. Оптимальное реагирование спортсмена на воздействие факторов, определяющих психическую нагрузку, зависит от функционирования этих механизмов, выявление которых на сегодня стало возможным благодаря ряду разработанных психологических методик.

Экстремальный характер спортивной деятельности, сверхмотивированность на результат, субъективные переживания, высокая волевая и интеллектуальная активность — составляющие особенности психической нагрузки — определяют уровень психического напряжения. На основе анализа специальной литературы, наблюдения за спортсменами в естественных условиях учебно-тренировочного процесса, проведенных лабораторных исследований можно заключить, что психическое напряжение, являющееся реакцией на нагрузку, формируется под воздействием следующих составляющих ее структурно-функциональных особенностей: *информационно-операциональной, ситуативной и личностной*.

Информационно-операциональная составляющая определяется внешними особенностями физической нагрузки (величиной, интенсивностью, объ-

емом, направленностью, чередованием нагрузки — отдыха), информационной и семантической структурой деятельности — количеством информации тактико-технического, рефлексивного характера, предъявляемой для переработки; количеством значимых объектов одновременного наблюдения и удержания в процессе внимания; сложностью и комплексностью выполняемых действий, частотой ответственных решений, принимаемых за определенное количество времени; необходимостью и особенностями самоконтроля и саморегуляции; параметрами (пространственными, временными, силовыми) двигательных действий; характеристиками монотонности двигательных действий (количеством однообразных действий в течение определенного времени); наличием эмоциональной (малым общением с родными, близкими, товарищами) и сенсорной (длительное неучастие отдельных анализаторов) депривации; загруженностью сенсорных систем: зрительной, слуховой, вестибулярной; объемом объектов для успешной работы оперативной памяти мышления и переключения внимания. При этом особенности психической нагрузки во многом определяются не только содержанием характером вида деятельности, но и процессуальной стороной подготовки спортсменов, например оптимальной сбалансированностью средств и методов в системе общефизической подготовки и специальной подготовки.

Ситуативная составляющая определяется константно-временными факторами, порождающими в условиях спортивной деятельности различие в психической нагрузке. Так, к временно действующим факторам, обуславливающим величину и характер психической нагрузки, мы относим состояние здоровья (болезнь, менструальный цикл); доминирующие психические состояния (оказывающие влияние на деятельность, типа эмоциональной напряженности, утомления, монотонии); гелиофизические ритмы, циклы; погодно-климатические условия; групповое взаимодействие; место проведения соревнований; характер судейства (например, необъективное поведение судей); спортивный инвентарь; поведение болельщиков, партнеров, тренера.

Личностная составляющая определяется внутренними условиями, такими целостными механизмами психической саморегуляции, как эмоции, воля, мотивация, интеллект, интуиция. В эту модель внутренних условий психической нагрузки в обобщенном виде включены те важнейшие механизмы саморегуляции, которые проявляются в каждом отдельном или интегральном свойстве, качестве личности и определяют противодействие организма спортсмена психической нагрузке. Эмоциональные параметры внутренних условий обуславливаются отношением к тренировочной и соревновательной нагрузке, личной значимостью деятельности, а также влияют на энергетический тонус организма. Волевые механизмы обеспечивают уровень самосознания и целеустремленности к деятельности. Мотивация является двигателем активности спортсмена. Интеллект определяет меру, логику осознания спортсменом своего места, средства выполнения поставленных задач. Интуиция способствует принятию правильных решений, действий без осознания, без логики их доказательности в данный момент времени. От конкретного функционирования этих механизмов и их сочетания в большой степени зависят устойчивость, толерантность к психической нагрузке в экстремальных условиях соревновательной деятельности, выраженность психического напряжения, реагирование

на совокупность факторов психической нагрузки и адаптация к ним.

Степень трудности переносимости спортсменом психических нагрузок индивидуальна. Это обусловлено тем, что та или иная психическая нагрузка испытывается и преодолевается спортсменом через призму индивидуально-психологических особенностей, включающих темперамент, характер, способности, мотивацию, эмоции, интеллект, саморегуляцию и ряд психических функций, обеспечивающих успешность спортивной деятельности.

Величина воздействия психической нагрузки на индивидуальную толерантность спортсмена может превысить его предельные возможности и резервы, что будет влиять на состояние, поведение, результаты деятельности и отношение к занятиям спортом. Поэтому тренеру важно знать степень переносимости спортсменом психической нагрузки и своевременно контролировать специфические факторы нагрузки, возникающие в определенной совокупности внешних и внутренних условий спортивной деятельности. Такого рода психологический контроль за особенностями психической нагрузки на различных этапах учебно-тренировочного процесса позволит более оперативно управлять учебно-тренировочным процессом и психологической подготовкой спортсмена к соревнованиям, более рационально регулировать содержание тренировочного занятия, режим чередования нагрузок и отдыха, определять необходимость участия в конкретном соревновании.

Чтобы объективно судить о функциональном состоянии организма спортсмена, особенностях влияния психических нагрузок в условиях спортивной подготовки, прогнозировать эффективность дальнейшей деятельности, необходимо использовать не только результаты соревновательной деятельности, но и данные о состоянии ряда психофизиологических функций, внутренних констант организма, необходимо определить степень переносимости спортсменом психической нагрузки и создать соответствующий уровень психологической подготовленности, благодаря которому успешно протекает тренировочный процесс и участие в соревнованиях.

Методика диагностики переносимости спортсменом психической нагрузки. Переносимость спортсменом психической нагрузки можно определить, изучая механизмы саморегуляции деятельности (эмоции, интеллект, волю, мотивацию, интуицию), обеспечивающие её эффективность и надежность. Для этого можно использовать психологические методики, получившие широкое признание в спортивной психологии. Поскольку в различных методиках количественные выражения изучаемых компонентов саморегуляции различны, то мы подвергли их унификации в единой трехбалльной шкале: 1 балл — низкая степень выраженности; 2 балла — средняя; 3 балла — высокая.

Мотивация. Для выявления мотивационной составляющей предлагается выявлять силу мотивации к достижению успеха и потребность в достижении по следующим методикам.

Сила мотивации к достижению успеха может определяться с помощью опросника Т. Элерса [5]. Шкала силы мотивации: 1–10 баллов — низкий уровень (1 балл); 11–16 баллов — средний уровень (2 балла); 17 баллов и выше — высокий уровень (3 балла).

Потребность в достижении выявляется с помощью методики, предложенной Ю. М. Орловым [5]. Представление о потребности в достижениях

берет свое начало из понятия Ф. Хоппе «Я-уровень», означающего стремление человека удерживать самосознание на возможно более высоком уровне с помощью высокого личного стандарта достижений (уровня притязаний). Позднее это понятие превратилось в понятие «мотив достижения», определяемое Х. Хекхаузенем как стремление повышать свои способности и умения, поддерживать их на возможно более высоком уровне в тех видах деятельности, по отношению к которым достижения считаются обязательными. Шкала потребности в достижении: 0–10 баллов — низкий уровень (1 балл); 11–17 баллов — средний уровень (2 балла); 18–23 балла — высокий уровень (3 балла).

Эмоции. Для выявления эмоциональной составляющей переносимости психических нагрузок предлагается выявлять коэффициент вегетатики и способность к управлению своим эмоциональным состоянием.

Для определения коэффициента вегетатики используется цветовой тест М. Люшера [6]. Спортсмену предлагаются 8 цветных карточек (синий, красный, черный, фиолетовый, желтый, серый, коричневый). Их надо разложить по предпочтительности. На первом месте одна карточка, на втором другая и т.д. На основе этого теста К. Шипош предложил числовой показатель, характеризующий вегетативный тонус — коэффициент вегетатики, вычисляемый по Формуле: $KV = 18 - (N_{\text{Кр}} + N_{\text{Ж}}) / 18 - (N_{\text{С}} + N_{\text{З}})$. Кр — номер выбора (позиции) красного цвета; Ж — позиция желтого цвета; С — позиция синего цвета; З — позиция зеленого цвета.

Числовые значения KV меньше единицы свидетельствуют о преобладании трофотропного реагирования; значения больше единицы — эрготропного реагирования. Оптимальные значения KV = 1,2 ед. Значения от 1,8 и выше свидетельствуют о затруднениях в переносимости нагрузки, о необходимости волевых усилий. Значения в зоне 0,6 и менее свидетельствуют о парасимпатикотонии, недовосстановлении или болезненном состоянии.

Шкала оценки вегетатики: низкий уровень 0,8 и менее (1 балл); средний уровень 1,6 и более (2 балла); высокий уровень 0,9–1,5 (3 балла).

Способность к психорегуляции является высокозначимым фактором, обеспечивающим создание оптимального предстартового состояния спортсмена и успешное выступление на соревнованиях. Для ее диагностики рекомендуется психофункциональный тест А. В. Алексеева [7]. Предлагается сокращенный вариант этого теста, позволяющий тренеру определить уровень развития способности к психорегуляции у спортсмена. Измерению подлежит сердечно-сосудистая система. По изменению показателей системы при выполнении заданий теста судят об уровне развития способности к психорегуляции, об умении управлять своим эмоциональным состоянием.

Перед началом эксперимента измеряется частота сердечных сокращений за 10 с и умножается на 6. Спортсмену предлагается в положении сидя с закрытыми глазами выполнить следующие задания: после каждого задания измеряется частота сердечных сокращений.

Первое задание. Вести себя мысленно в состояние «высокой радости» в течение одной минуты.

Второе задание. Вести себя в состояние полного расслабления, успокоения с использованием самоуспокоения. После прохождения одной минуты измеряется пульс.

Третье задание. Вести себя мысленно в предстартовое состояние «боевой готовности». После чего измеряется пульс.

Затем находится суммарный показатель изменения частоты сердечных сокращений. Способность к психорегуляции определяется по следующей шкале: низкий уровень 69 уд/мин и менее (1 балл); средний уровень 70–89 уд/мин (2 балла); высокий уровень 90 уд/мин и более (3 балла).

Воля. Волевая сфера личности является одной из ведущих в переносимости спортсменом психических нагрузок и является составляющей характера. Психологическая оценка волевой сферы личности осуществляется по выраженности волевых качеств и силы характера.

Для определения *волевых качеств* может использоваться опросник «Самооценка волевых качеств спортсмена» Н. Б. Стамбуловой [8]. По данной методике оценивается уровень развития волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки. Опросник позволяет диагностировать два параметра волевого качества — выраженность и генерализованность. Выраженность характеризует наличие и устойчивость проявления основных признаков качества. Генерализованность характеризует универсальность проявления качества в различных ситуациях и видах деятельности.

Заключение об уровне развития каждого волевого качества делается по параметрам выраженности и генерализованности согласно следующей шкале: низкий уровень 0–19 баллов (1 балл); средний уровень 20–30 баллов (2 балла); высокий уровень 31–40 баллов (3 балла).

Для выявления *силы характера* предлагается использовать методику А. В. Лебедева [9]. Выявляется выраженность следующих свойств характера, определяющих переносимость спортсменом психических нагрузок: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Шкала оценки каждого свойства: 0–7 баллов — низкий уровень (1 балл); 8–14 баллов — средний уровень (2 балла); 15–20 баллов — высокий уровень (3 балла);

Интеллект. Для определения интеллектуальной составляющей переносимости психических нагрузок следует выявлять: продуктивность оперативной памяти, уровень интеллекта.

Определение *продуктивности оперативной памяти*. Оперативная память позволяет не только удерживать какой-то материал на короткое время, но также и оперировать им (производить определенные действия), и отражает интеллектуальную активность личности.

Для исследования необходимо иметь несколько таблиц с числовыми рядами от 3 до 7 цифр в каждом ряду (числа не должны составлять повторяющиеся суммы, а сумма двух смежных чисел не должна превышать 9).

Экспериментатор во время проведения исследования в определенном темпе зачитывает ряд чисел, испытуемые должны в это время складывать первое число со вторым, второе с третьим, третье с четвертым и т. д. и запоминать суммы этих сложений. По команде экспериментатора «Пишите» испытуемые записывают полученные суммы. Через определенное время дается команда «Стоп». Запись прекращается, и испытуемые заслушивают следующий ряд чисел, складывая смежные числа.

Например, даны числа: 3, 5, 2, 7. В этом ряду получают следующие суммы: $3 + 5 = 8$; $5 + 2 = 7$;

$2 + 7 = 9$. В этом примере испытуемый должен записать суммы: 8, 7, 9. Числовой ряд состоит из трех, пяти, шести и семи цифр. Ряды с одинаковым количеством чисел повторяются. Темп зачитывания чисел: три числа — 3 с; четыре числа — 4 с; пять чисел — 5 с; шесть чисел — 6 с; семь чисел — 7 с. Окончание зачитываемого ряда обозначается ударением на последней цифре.

4, 5, 2
3, 2, 6
5, 2, 6, 3
3, 5, 2, 4
3, 2, 4, 5, 3
4, 3, 6, 2, 5
2, 5, 1, 7, 2, 6
3, 4, 5, 2, 7, 2
5, 2, 4, 3, 6, 2, 4
6, 2, 3, 5, 2, 7, 1

Испытуемым на запись сумм отводится определенное время: на 3 числа — 5 с; на 4 числа — 7 с; на 5 чисел — 9 с; на 6 чисел — 12 с; на 7 чисел — 15 с. Всего предлагается 10 рядов чисел по два ряда на каждое количество знаков. Приводим примерный ряд чисел (при повторении опытов предлагается другой ряд чисел). Выполнение задания оценивается по наибольшему правильно выполненному числовому ряду. Оценка дается в баллах. Шкала оценки оперативной памяти: 3 ряда чисел — низкий уровень (1 балл); 4–5 рядов чисел — средний уровень (2 балла); 6–7 рядов чисел — высокий уровень (3 балла).

Для выявления уровня развития *интеллекта* рекомендуется использовать пространственный тест Г. Айзенка [10]. Шкала оценки интеллекта: 109 баллов и менее — низкий уровень (1 балл); 110–129 баллов — средний уровень (2 балла); 130 баллов и выше — высокий уровень (3 балла)

Интуиция. Для выявления особенностей интуитивных процессов рекомендуется определять уровень развития *интуитивности* по методике Е. А. Науменко [11]. Подсчитывается общее число баллов, характеризующее уровень развития качества интуитивности по следующей шкале: Шкала оценки интуитивности: низкий уровень 2–23 балла (1 балл); средний уровень 24–58 баллов (2 балла); высокий уровень 59–66 баллов (3 балла).

Таким образом, выявляется выраженность 12 личностных особенностей спортсмена, способствующих переносимости психических нагрузок. Максимальная степень выраженности — 36 баллов, минимальная — 12 баллов.

Выводы. Спортивно-соревновательная деятельность представляет для спортсмена высокую психическую нагрузку, характер влияния которой на состояние и поведение обусловлен специфическими особенностями вида спорта и сформированностью механизмов саморегуляции. Степень переносимости нагрузки спортсменом индивидуальна и может быть выявлена с помощью ряда психологических методик, предлагаемых в статье. Можно выявить как общий показатель переносимости спортсменом психических нагрузок, так и отдельно по каждой составляющей (мотивы, эмоции, интеллект, воля, интуиция), что позволяет тренеру и спортсмену работать по развитию конкретной составляющей.

Библиографический список

1. Психология соревновательной деятельности спортсмена : моногр. / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2010. — 264 с.

2. Основы психофизиологии экстремальной деятельности : курс лекций / под ред. А. Н. Блеера. — М. : Анита Пресс, 2006. — С. 7–16.

3. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : моногр. / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2006. — 380 с.

4. Яковлев, Б. П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений : моногр. / Б. П. Яковлев. — Сургут : СурГПИ, 2007. — 201 с.

5. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2000. — 450 с.

6. Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. — М. : Академический проект, 2005. — 124 с.

7. Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. — М. : Физкультура и спорт, 2006. — 192 с.

8. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. — СПб. : Питер, 2002. — 284 с.

9. Лебедев, А. В. Личность и её свойства / А. В. Лебедев. — СПб. : СПбГУНИПТ, 2001. — С. 165–167.

10. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом / Г. Д. Бабушкин. — Омск : СибГУФК, 2012. — 326 с.

11. Науменко, Е. А. Ориентиры интуитивности : моногр. / Е. А. Науменко. — Тюмень : ТГУ, 2001. — 230 с.

БАБУШКИН Геннадий Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор (Россия), заведующий кафедрой теории, методики и истории физической культуры и спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

Адрес для переписки: Gena41@mail.ru

ЯКОВЛЕВ Борис Петрович, доктор психологических наук, профессор (Россия), профессор кафедры педагогики Сургутского государственного университета.

Адрес для переписки: boris_yarovlev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.09.2013 г.

© Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев

УДК 796:372.016

**М. П. АСТАШИНА
М. Ю. МУХОРТОВА**

Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта,
г. Омск

МЕТОДИКА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С УЧАЩИМИСЯ ПЕРВОГО КЛАССА

В статье показаны особенности подбора и соотношения физкультурно-оздоровительных средств в различных вариантах урока физической культуры. Представлена методика урока физической культуры оздоровительной направленности с учащимися первого класса. Доказана эффективность проведения третьего урока физической культуры оздоровительной направленности с первоклассниками.

Ключевые слова: методика, урок физической культуры, оздоровительная направленность, физкультурно-оздоровительные средства, первоклассники.

Введение. В настоящее время тревогу специалистов вызывает здоровье детей, которое в значительной степени определяет длительность сохранения трудоспособности и социальной активности человека. За последнее десятилетие здоровыми можно считать лишь 11–12 % учащихся начальной школы. Большинство авторов сходится во мнении, что одним из причинных факторов сложившейся ситуации является дефицит двигательной активности [1–3].

В 2010 году был введен третий час учебного предмета «Физическая культура» для решения проблемы увеличения двигательной активности, укрепления здоровья и развития физических качеств у учащихся. При этом одни авторы считают, что ценность урока физической культуры может раскрыться в рамках спортивно-ориентированного подхода [4], другие — что в рамках оздоровительного подхода [5, 6].

Актуальность исследования обусловлена противоречием между недостаточной оздоровительной направленностью физического воспитания и необходимостью поиска эффективных средств, обеспечивающих высокий уровень сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

Проблема исследования заключается в ответе на вопрос, каким должен быть подбор физкультурно-оздоровительных средств на уроке физической культуры оздоровительной направленности с учащимися первого класса для эффективного его проведения?

Целью исследования является разработка, внедрение и выявление эффективности методики урока физической культуры оздоровительной направленности с первоклассниками.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что наполняемость содержания урока физической куль-

Среднегрупповые результаты показателей физической подготовленности и функционального состояния учащихся первых классов в начале педагогического эксперимента

Тесты, единицы измерения		КГ	ЭГ	Р ₀
Бег 30 м, с	м	7,7±0,9	7,8±0,6	p>0,05
	А	7,8±0,5	7,8±0,7	p>0,05
Челночный бег 3×10 м, с	м	11,3±0,8	11,3±0,9	p>0,05
	А	11,1±0,6	11,1±0,4	p>0,05
Прыжок в длину с места, см	м	115±13,1	119,1±15,9	p>0,05
	А	90,4±17,6	95±23,5	p>0,05
6-минутный бег, м	м	731±38,1	733,6±32,6	p>0,05
	А	503,8±104,4	501,8±102,2	p>0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	м	1,5±1,3	1,2±1,2	p>0,05
	А	6,7±2,9	7,2±2,4	p>0,05
Подтягивание на низкой перекладине из виса, кол-во раз	м	2±0,9	2,1±0,7	p>0,05
	А	5,7±3,3	5,2±2,8	p>0,05
Проба Генчи, с	м	10,0±0,7	10,5±0,5	p>0,05
	А	9,0±1	8,6±1,3	p>0,05
Проба Штанге, с	м	36,3±1,5	37,3±1,5	p>0,05
	А	27,8±1,5	28,8±1,7	p>0,05
Проба Руфье, усл. ед.	м	11,8±1,9	12,6±1,6	p>0,05
	А	12,7±1,2	13,3±0,8	p>0,05

туры оздоровительной направленности такими физкультурно-оздоровительными средствами, как специальные зрительные упражнения и игры, дыхательные упражнения, подвижные игры, точечный массаж и релаксирующие упражнения, позволит снизить количество простудных заболеваний, повысить уровень физической подготовленности и улучшить показатели дыхательной и сердечно-сосудистой систем учащихся первого класса.

В процессе исследования решались следующие задачи:

1. Определить заболеваемость, уровень физической подготовленности и показатели функционального состояния первоклассников.

2. Теоретически обосновать подбор физкультурно-оздоровительных средств, содержание и варианты третьего урока физической культуры оздоровительной направленности с учащимися первого класса.

3. Выявить эффективность методики урока физической культуры оздоровительной направленности с первоклассниками.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; опрос и изучение документации учителей физической культуры; пульсометрия и хронометраж; анализ медицинских карт; физиологические методы исследования; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования. Исследовательская работа проводилась в три этапа, с октября 2011 года по май 2013 года на базе МКОУ «Любинская СОШ № 1, 2, 3» поселка Любинский Омской области и БОУ «СОШ г. Омска № 61, 68, 81». В педагогическом эксперименте принимали участие дети в возрасте 7–8 лет в количестве 44 человек, составившие контрольную и экспериментальную группы.

Результаты исследования. Данные опроса показали, что учителя физической культуры отмечали необходимость проведения уроков физической культуры оздоровительной направленности в связи со снижением уровня физической подготовленности из-за частых простудных заболеваний учащихся первых классов. Анализ документации учителей физической культуры показал, что распределение учебного материала соотносится с рабочей программой и полностью отражает объем каждого из разделов программы. Нами обнаружено, что большинство учителей используют на уроках физической культуры преимущественно такие физкультурно-оздоровительные средства, как подвижные игры и дыхательные упражнения.

Динамика показателей ЧСС на уроках физической культуры в обеих группах практически не различалась, что свидетельствовало о рациональном регулировании физической нагрузки. Анализ данных хронометража уроков физической культуры показал, что при общей плотности в пределах 91–92 % моторная плотность составляла 80 %, что способствовало решению задачи увеличения двигательной активности учащихся как контрольной, так и экспериментальной групп.

Данные заболеваемости первоклассников по медицинским картам в начале педагогического эксперимента свидетельствовали о том, что 85 % учащихся первых классов болели острыми респираторными заболеваниями чаще четырех раз в учебном году.

В контрольной и экспериментальной группах результаты по показателям физической подготовленности и функционального состояния учащихся первых классов в начале педагогического эксперимента достоверно не различались (табл. 1). Исследовательские данные свидетельствовали о том, что у испытуемых обеих групп преобладал средний и низкий уровень физической подготовленности и функционального состояния (при p>0,05).

В течение учебного года нами проводился педагогический эксперимент. В контрольной группе третий урок физической культуры проводился общеразвивающего направления с расширением отдельных тем и разделов примерной программы начального образования. Особенностью проведения третьего урока физической культуры в экспериментальной группе являлась наполняемость содержания урока такими физкультурно-оздоровительными средствами, как специальные зрительные упражнения и игры, дыхательные упражнения, подвижные игры, точечный массаж и релаксирующие упражнения.

Специальные зрительные упражнения и игры мы использовали для профилактики нарушений и улучшения зрительной функции первоклассников. Комплекс зрительных упражнений включал в себя 7–8 упражнений и повторялся от 4–6 до 8–10 раз. Широко использовались зрительные игры восстановительной и тренирующей направленности.

С целью формирования навыков правильного дыхания нами проводились с учащимися дыхательные упражнения. Использовались специальные дыхательные упражнения статического и динамического характера в сочетании с ОРУ, с упражнениями на расслабление, в движении с проговариванием речитативов. Продолжительность комплекса дыхательных упражнений составляла от 10 до 12 минут.

Для развития физических качеств и улучшения показателей общего состояния здоровья первоклассников мы использовали подвижные игры различной интенсивности. Продолжительность проведения подвижных игр составляла 10–15 минут. Игры подбирались с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и уровня физической подготовленности учащихся первого класса.

Точечный массаж проводился нами с целью профилактики простудных заболеваний у первоклассников. Учащиеся выполняли самомассаж пальцами девяти биоактивных точек с сопровождением речитатива. Продолжительность точечного массажа составляла 3–5 минут.

Релаксирующие упражнения проводились нами под музыкальное сопровождение с целью полного расслабления мышц и снижения эмоционального напряжения учащихся. Продолжительность выполнения релаксирующих упражнений составляла 2–3 минуты.

Физкультурно-оздоровительные средства подбирались с учетом возрастных особенностей учащихся, сложности разучивания упражнений (например, дыхательные упражнения требуют особой концентрации внимания при их выполнении по сравнению со специальными зрительными или релаксирующими упражнениями), а также продолжительности проведения комплексов упражнений. Соотношение физкультурно-оздоровительных средств на уроке физической культуры оздоровительной направленности было следующее: подвижные игры — 50 %; дыхательные упражнения — 20 %; специальные зрительные упражнения и игры — 10 %; точечный массаж — 10 %; релаксирующие упражнения — 10 %.

Подвижные игры занимали 50 % учебного времени, так как игра является ведущей деятельностью первоклассников, способствующая эффективному развитию физических качеств учащихся. Дыхательным упражнениям уделялось 20 % от общего времени урока физической культуры оздоровительной направленности, в связи с тем, что обучение правильному дыханию в первом классе является основой гармоничного развития всех функциональных систем ребенка.

На разучивание и выполнение специальных зрительных упражнений и игр, точечного массажа, релаксирующих упражнений уделялось по 10 % от общего времени урока физической культуры оздоровительной направленности. Такое соотношение обосновано тем, что на их разучивание и выполнение не затрачивается много времени. Использование данных физкультурно-оздоровительных средств позволило эффективно решать оздоровительные задачи в процессе физического воспитания. В работе нами широко применялись метод строго регламентированного упражнения и игровой метод обучения.

На уроках физической культуры оздоровительной направленности с первоклассниками решались следующие задачи: достижение высокой устойчивости организма к острым респираторным вирусным инфекциям; нормализация работы функциональных систем первоклассников средствами физической культуры; насыщение двигательного режима детей разнообразными и доступными физическими упражнениями для полноценного их физического развития и поддержания высокого уровня работоспособности.

При проведении уроков физической культуры оздоровительной направленности с первоклассниками мы опирались на общепринятую структуру. Продолжительность урока физической культуры оздоровительной направленности с первоклассниками составляла 40 минут.

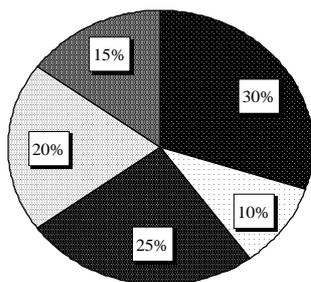
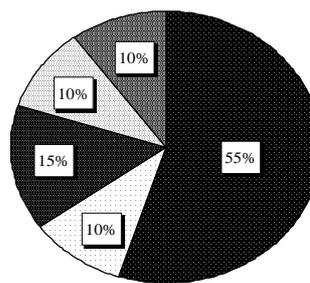
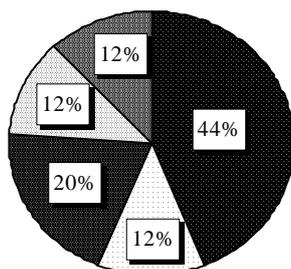
На подготовительную часть урока физической культуры оздоровительной направленности отводилось от 7 до 10 минут. Нами решались задачи «втягивающего» характера в процессе физического воспитания. Осуществлялась подготовка организма к предстоящей деятельности, а так же обеспечение правильной работы функциональных систем учащихся. Проводились беговые и общеразвивающие упражнения на месте и в движении в сочетании с дыхательными упражнениями, использовались специальные зрительные упражнения.

Основная часть урока физической культуры оздоровительной направленности продолжалась 20–25 минут, в процессе которой решались следующие задачи: укрепление функциональных систем организма, развитие физических качеств первоклассников (общей выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, силы) посредством подвижных игр различной направленности и интенсивности.

В заключительной части урока физической культуры оздоровительной направленности решались задачи восстановительного характера. Нами проводились специальные зрительные игры, упражнения на внимание, точечный массаж, релаксирующие и дыхательные упражнения. На заключительную часть урока физической культуры отводилось 5–8 минут.

Нами было обосновано соотношение физкультурно-оздоровительных средств в различных вариантах уроков физической культуры оздоровительной направленности с первоклассниками: восстановительный, игровой, комбинированный (рис. 1). Преимущественно проводился комбинированный вариант урока физической культуры оздоровительной направленности (около 50 % от общего количества третьих уроков физической культуры).

Комбинированный урок заключался в комплексном использовании представленных физкультурно-оздоровительных средств в зависимости от задач. Соотношение средств на комбинированном уроке физической культуры оздоровительной направленности было следующим: подвижные игры — 44 %; дыхательные упражнения — 20 %; специальные

Восстановительный урок**Игровой урок****Комбинированный урок**

- Подвижные игры
- Специальные зрительные упражнения и игры
- Дыхательные упражнения
- Точечный массаж
- Релаксирующие упражнения

Рис. 1. Соотношение физкультурно-оздоровительных средств на различных вариантах уроков физической культуры с учащимися 1-го класса

Таблица 2

Среднегрупповые результаты показателей физической подготовленности и функционального состояния учащихся первых классов в конце педагогического эксперимента

Тесты, единицы измерения		КГ	ЭГ	P ₀
Бег 30 м, с	м	7,3±0,8	7,1±0,7	p>0,05
	д	7,3±0,4	7,3±0,4	p>0,05
Челночный бег 3×10 м, с	м	10,8±0,5	10,8±0,5	p>0,05
	д	10,9±0,4	10,8±0,3	p>0,05
Прыжок в длину с места, см	м	122,8±10	129,7±16,1	p>0,05
	д	102,5±16,2	109,1±21,2	p>0,05
6-минутный бег, м	м	767,0±39,2	796,4±55,4	p>0,05
	д	614,2±85,1	609,1±73,5	p>0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	м	4,7±2,4	3,7±1,3	p>0,05
	д	10,1±3,1	11,1±1,6	p>0,05
Подтягивание на низкой перекладине из виса, кол-во раз	м	3,1±1,1	3±0,6	p>0,05
	д	8,2±4	6,5±3	p>0,05
Проба Генчи, с	м	10,9±0,6	14,5±1	p<0,05
	д	10,5±0,8	13,6±1,3	p<0,05
Проба Штанге, с	м	40,4±1,6	44,7±1,9	p<0,05
	д	34,5±2,6	40,0±2,5	p<0,05
Проба Руфье, усл. ед.	м	9,6±1,3	7,1±1,4	p<0,05
	д	9,7±1	7,0±1,3	p<0,05

зрительные упражнения и игры — 12 %; точечный массаж — 12 %; релаксирующие упражнения — 12 %.

Игровой урок проводился для развития физических качеств и решения оздоровительных задач. Соотношение физкультурно-оздоровительных средств на игровом уроке физической культуры оздоровительной направленности было следующим: подвижные игры — 55 %; дыхательные упражнения — 15 %; специальные зрительные упражнения и игры — 10 %; точечный массаж — 10 %; релаксирующие упражнения — 10 %.

С учетом утомления и обострения заболеваний ОРЗ у учащихся первого класса нами проводился восстановительный урок, где преимущественно присутствовали упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения, концентрацию внимания и расслабление. Соотношение средств на восстановительном уроке физической культуры оздоровительной направленности было следующим: подвижные игры — 30 %; дыхательные упражнения — 25 %; специальные зрительные упражнения и игры — 10 %; точечный массаж — 20 %; релаксирующие упражнения — 15 %.

Заключение. Результаты исследования показали, что проведение уроков физической культуры оздоровительной направленности с учащимися первого класса по предложенной нами методике способствует снижению количественных показателей заболеваемости ОРЗ детей на 31 %, обеспечивает прирост показателей физической подготовленности на 54 %, содействует достоверному улучшению работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем первоклассников на 77 % (табл. 2). В конце педагогического эксперимента у испытуемых экспериментальной группы преобладал средний уровень физической подготовленности и функционального состояния первоклассников.

Научная новизна исследования заключается в том, что был обоснован подбор и соотношение физкультурно-оздоровительных средств для трех вариантов третьего урока физической культуры; разработана и экспериментально подтверждена эффективность методики урока физической культуры

оздоровительной направленности с учащимися первого класса.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использования предложенной методики проведения третьего урока физической культуры оздоровительной направленности с учащимися первых классов общеобразовательных школ г. Омска и Омской области.

Библиографический список

1. Виленская, Т. Е. Новые подходы к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста / Т. Е. Виленская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2009. — № 5. — С. 18–22.
2. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект : кн. для педагога / Ю. А. Янсон. — 2-е изд., доп. и перераб. — Ростов н/Д: Феникс, 2009. — С. 45–58.
3. Смирнов, Н. К. Современная школа и здоровье учащихся / Н. К. Смирнов // Основы безопасности жизни. — 2012. — № 1. — С. 42–47.
4. Зелова, Т. Ф. Влияние дополнительной физической нагрузки на соотношение динамики двигательного и умственного развития шестиклассников / Т. Ф. Зелова, Е. М. Ревенко, В. А. Сальников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2012. — № 5. — С. 21–26.
5. Копылов, Ю. А. Третий урок физической культуры в начальной школе : метод. рек. / Ю. А. Копылов, В. Н. Верхлин — М. : Чистые пруды, 2005. — 29 с.
6. Золотых, И. В. Здоровье школьника — один из факторов эффективности обучения / И. В. Золотых, Н. А. Золотых // Начальная школа. — 2012. — № 8. — С. 59–62.

АСТАШИНА Марина Петровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики и режиссуры.

МУХОРТОВА Маргарита Юрьевна, магистр физической культуры.

Адрес для переписки: kafedrafot2007@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 04.10.2013 г.

© М. П. Асташина, М. Ю. Мухортова

Книжная полка

Стернин, Ю. И. Адаптация и реабилитация в спорте высших достижений : моногр. / Ю. И. Стернин. — М. : ИнформМед, 2008. — 152 с. — ISBN 978-5-904192-02-0.

Монография посвящена одной из основных проблем спорта высших достижений — реабилитации спортсменов. Представлены изменения со стороны нервной и иммунной систем, происходящие во время тренировочной и соревновательной деятельности. Рассматриваются вопросы реабилитации спортсменов. Проводится подробный анализ препаратов для системной энзимотерапии, освещаются механизмы их влияния на физиологические и патофизиологические процессы в организме, роль и место в тренировочном процессе и в реабилитации. Книга предназначена для слушателей циклов (курсов) последипломного усовершенствования, практических врачей в области спортивной медицины, врачей общей практики и других специальностей.

Пономарева, Г. Н. Теория и методика физической культуры дошкольников : учебное пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических вузов / Г. Н. Пономарева, С. О. Филиппова. — М. : ДЕТСТВО-ПРЕСС Творческий центр Сфера, 2010. — 656 с. — Гриф УМО МО РФ. — ISBN 978-5-89814-405-0.

Учебное пособие предназначено для будущих специалистов по физической культуре дошкольников. В нем изложены теоретические основы физической культуры детей дошкольного возраста и методические основы организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

СИСТЕМА ТЕХНОЛОГИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В статье автором анализируются вопросы, связанные с созданием системы технологии дистанционного обучения студентов в высших учебных заведениях по предмету «физическая культура».

Ключевые слова: дистанционное образование, адаптивные информационные технологии, предмет «физическая культура».

В настоящее время вузы физической культуры России не удовлетворяют всех желающих получить соответствующее образование, то есть имеется объективная необходимость в расширении вузами спектра и объема образовательных услуг.

Дистанционное обучение является прогрессивной формой не только заочного обучения, но и очного для студентов-спортсменов, находящихся большое количество времени на выездах, для инвалидов и других категорий лиц, желающих получить физкультурное образование.

Анализ литературы показал, что в образовательных учреждениях физической культуры очень редки случаи проведения обучения по дистанционной форме, хотя в целом мировая тенденция перехода к нетрадиционным формам образования прослеживается в росте числа образовательных учреждений, ведущих обучение по дистанционной форме обучения с использованием новых информационных технологий.

Существующие в отрасли физической культуры учебно-методические материалы в настоящее время не дают ответы на ключевые вопросы о том, как проектировать дистанционное обучение и по каким объективным педагогическим критериям оценивать его эффективность.

Особенностью созданной в России системы дистанционного обучения является то, что она представляет собой интегрированную модель, основанную на апробированных образцах дистанционного обучения в мировой практике и учитывающую национальные условия.

В отличие от опыта других стран, систему дистанционного обучения в России предполагается строить как единую, охватывающую всё образовательное пространство страны.

Дистанционное обучение — это одна из форм обучения, которая реализуется посредством использования специфических информационных (сеть Интернет) и телекоммуникационных средств обучения, предусматривающих интерактивность взаимодействия преподавателя и учащихся между собой на расстоянии.

Как отмечает М. М. Чубаров, суть интерактивного обучения в физической культуре состоит в том,

чтобы учебный процесс был организован таким образом, чтобы практически все студенты были вовлеченными в процесс обучения, имели возможность оперативно получать необходимую информацию, реагировать на нее, иметь адаптивную, личностно-ориентированную программу подготовки [1].

Главной целью дистанционного образования является разработка и внедрение современных форм «удаленного» образования по предметам профильного цикла посредством использования информационных и телекоммуникационных технологий. Использование средств и технологий дистанционного образования позволяет каждому студенту получать базовое образование без необходимости очного присутствия в вузе и в удобное время.

Дистанционное обучение характеризуется такими чертами как: гибкость, модульность, экономическая эффективность, новая роль преподавателя, специализированный контроль качества обучения, использование специализированных технологий и средств обучения, опора на современные средства передачи образовательной информации [2].

Заметный вклад в разработку теории дистанционного обучения внес М. Мур. Его концепция базируется на двух переменных — «автономии» и «расстоянии». М. Мур выделяет три элемента: учащийся, преподаватель, средства коммуникации, которые по своим характеристикам отличаются от аналогичных элементов при других формах образования. По оценке М. Мура, учебные программы могут быть отнесены к программам дистанционного обучения, если обеспечивают двухстороннюю связь между преподавателем и студентом и соответствуют запросам студентов.

Для успешной реализации дистанционного обучения необходимы следующие условия: доставка учебной информации учащемуся; осуществление обратной связи с преподавателем; обеспечение дистанционной групповой работы там, где это необходимо. По существу, настоящее дистанционное обучение возникает при наличии дистанционной обратной связи. А такие его возможности как коллективная (групповая) работа, использование удаленных учебных материалов, оперативный (в темпе процесса обучения) обмен информацией всех со всеми, про-

являются в полной мере при использовании телекоммуникаций. Поэтому телекоммуникации можно считать главным, системообразующим признаком при реализации дистанционного обучения [3].

Димова С. А. разработала дистанционный курс, который направлен на формирование физической культуры в общекультурной подготовке студентов, раскрывает социально-биологические основы физической культуры, основы здорового образа и стиля жизни, степень профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Эффективность любого вида обучения на расстоянии зависит от четырех составляющих:

- а) взаимодействия преподавателя и обучаемого;
- б) педагогических технологий;
- в) эффективности разработанных методических материалов;
- г) эффективности обратной связи.

Московский государственный университет технологии и управления (МГУТУ) им. К. Г. Разумовского разработал уникальную программу **дистанционного образования по предмету «физическая культура»** (квалификация «бакалавр»).

С 2009 г. в МГУТУ на кафедре физического воспитания была создана дидактическая система информационной поддержки физического воспитания — педагогическая технология, представляющая собой программу и образовательный контент.

Как отмечает М. М. Чубаров, интерактивное информационное обеспечение по физическому воспитанию — это прежде всего образовательный интерактивный контент, лекции, семинары, лабораторный практикум, зачеты, экзамены и прочее, отвечающие современному уровню организации физического воспитания в вузах РФ [4].

Необходимо отметить, что качество обучения достигается за счет разработки структурированного текстового содержания лекций по всем разделам учебной дисциплины, онлайн консультациями, интерактивными тестовыми заданиями по каждому разделу изучаемой дисциплины, доступом к основной учебной литературе в электронном формате, онлайн тренировками с ведущими спортсменами университета.

Разработанная нами педагогическая технология: система автоматизированной поддержки физического воспитания (САИП-ФВ) позволяет выдавать персонализированные задания, опираясь на уровень знаний студента и повышать этот уровень благодаря постепенному повышению сложности [5]. Нами подготовлены интерактивные лекции и разработаны тестовые задания по различным предметам профильного цикла специальности 050100 (педагогическое образование профиль «физическая культура»).

Образовательная система выполнена в качестве интернет-сайта, доступ к которому имеют все студенты, которые прошли авторизацию, получили личное имя и пароль для входа в систему. Дважды в семестр проводится аттестация, на которую в значительной мере влияет прохождение «теста-аттестации». Это позволяет оперативно выявлять персонализированный уровень подготовленности студента.

Таким образом, педагогическая модель информационно-образовательной среды (ИОС) вуза может включать следующие структурные компоненты:

1. Учебно-методический комплекс дисциплины (информационно-содержательный материал для теоретических, методических, лабораторных и практических учебных и внеучебных занятий по дисциплине).

2. Библиотеку, глоссарий, тезаурус, учебники, пособия, в том числе электронные учебные материалы.

3. Персонализированные программы индивидуальной траектории обучения с модульно-рейтинговой педагогической технологией оптимизации учебного процесса, адаптированной к личностным особенностям обучающихся.

4. Автоматизированную систему контроля знаний [6].

Традиционно в образовании большинство учебных заданий дается студентам в нетестовой форме. В зарубежном образовании доля заданий в тестовой форме существенно выше, что объясняется соображениями проводимой там образовательной политики, имеющихся там педагогических теорий, методик, обучающей техники и технологии. Как считает А. В. Аванесов, традиционный тест представляет собой стандартизованный метод выявления уровня и структуры подготовленности [7].

Инновационной, отличительной особенностью предлагаемой авторами педагогической технологии является возможность применения ее дистанционно для обучения и контроля знаний для теоретической и практической подготовки студентов [8, 9].

Большое внимание уделяется интерактивной подаче материала — нами создаются многослойные лекции, презентации учебного материала с гиперссылками и многоуровневым тестированием.

Такая система интерактивных продуктов обеспечивает доступность, непрерывность и высокое качество образования на основе перспективных компьютерных технологий.

Таким образом, интерактивные обучающие компьютерные системы способствуют получению качественного образования независимо от места проживания учащихся и способов доступа к компьютеру, но при условии наличия разработанного контента, отвечающего требованиям современной высшей школы.

Созданная авторами система технологии дистанционного обучения студентов позволяет эффективно осуществлять обучение в высших учебных заведениях по профессиональному циклу профильных дисциплин предмета «физическая культура».

Библиографический список

1. Чубаров, М. М. Система адаптивной информационной поддержки физического воспитания / М. М. Чубаров, Л. Ф. Колокатова, В. В. Пряхин // Интернет в образовании : материалы Междунар. науч.-практ. заоч. конф. г. Москва, 12 октября 2009 г. — апреля 2010 г. — М., 2010. — С. 395.
2. Бершадский, А. М. Дистанционное образование на базе новых информационных технологий : учеб. пособие / А. М. Бершадский, И. Г. — Пенза : Изд-во Пенз. гос. техн. ун-та, 1997. — 56 с.
3. Богданова, Д. А. Проблемы дистанционного обучения / Д. А. Богданова, А. А. Федосеева // Информатика и образование. — 1996. — № 3. — С. 20.
4. Чубаров, М. М. Интерактивное онлайн образование студентов по физической культуре : моногр. / М. М. Чубаров ; Palmarium academic publishing. — Bern, 2012. — 158 с.
5. Колокатова, Л. Ф. Интерактивная технология подготовки студентов в высшей школе / Л. Ф. Колокатова, М. М. Чубаров // Омский научный вестник. — 2013. — № 1 (115). — С. 141 — 144.
6. Колокатова, Л. Ф. Учебно-методический комплекс «Физическая культура» с применением интерактивно-информационной технологии формирования физической культуры личности / Л. Ф. Колокатова, М. М. Чубаров, А. А. Щепелев // Омский научный вестник. — 2012. — № 5 (112). — С. 197 — 200.

7. Аванесов, В. С. Композиция тестовых заданий / В. С. Аванесов. — 2 изд. — М. : Центр тестирования, 2002. — 239 с.

8. Колокатова, Л. Ф. Компьютерная, информационная поддержка курса лекций «Физическое воспитание» : учеб. пособие / Л. Ф. Колокатова, М. М. Чубаров ; Моск. гос. индустр. унив. — М., 2007. — 94 с.

9. Чубаров, М. М. Компьютерная информационная поддержка практических занятий по физическому воспитанию : учеб. пособие / М. М. Чубаров, Л. Ф. Колокатова ; Моск. гос. индустр. унив. — М., 2008. — 26 с.

10. Основы открытого образования. В т. 2. Российский государственный институт открытого образования / А. А. Андреев [и др.] ; отв. ред. В. И. Солдаткин. — М. : НИИЦ РАО, 2002. — 680 с.

11. Чубаров, М. М. Интерактивное информационное сопровождение теоретической и практической подготовки студентов в физическом воспитании : моногр. / М. М. Чубаров. — М. : МГИУ, 2008. — 436 с.

КОЛОКАТОВА Лариса Фёдоровна, кандидат педагогических наук, профессор (Россия), заведующая кафедрой физического воспитания.

АЛТЫНБАЕВА Насима Анваровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания.
Адрес для переписки: ntbest@list.ru

Статья поступила в редакцию 10.10.2013 г.

© Л. Ф. Колокатова, Н. А. Алтынбаева

УДК 796.011.3:378

**О. А. МЕЛЬНИКОВА
И. Н. ШЕВЕЛЕВА**

Омский государственный
технический университет

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Необходимость реагирования системы высшего образования на нестабильную ситуацию в сфере занятости населения, возрастающие конкуренция и уровень требований работодателей обусловили реформирование содержания и структуры высшего профессионального образования. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС ВПО) принципиально изменили требования к результатам освоения образовательных программ, в том числе и по физической культуре. Внедрение компетентностного подхода в учебный процесс физического воспитания в техническом вузе способно радикально решить проблему развития познавательных способностей, умений и личностных качеств студента, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и профессионально реализоваться.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, компетентностный подход, учебный процесс.

Актуализация компетентностного подхода последние десятилетия обусловлена тем, что состояние российского образования не отвечает современным установкам, потребностям и запросам государства, общества и учащихся, а также не вписывается по тенденциям своего развития в мировое образовательное пространство [1].

Необходимость реагирования системы высшего образования на нестабильную ситуацию в сфере занятости населения, возрастающие конкуренция и уровень требований работодателей обусловили реформирование содержания и структуры высшего профессионального образования. Все эти изменения диктуют необходимость формирования стрессоустойчивой, творческой, ответственной личности, умеющей жить в условиях неопределенности, а также способной предпринимать конструктивные и компетентные действия в различных видах жизнедеятельности. Очевидно, что для успешной профессиональной деятельности недостаточно получить высшее образование, так как постоянно возникает потребность пополнять свои знания, добавлять информацией совсем из другой области [2].

Уровень культуры общества в большей мере определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных человеческих спо-

собностей. При этом особенно важно подчеркнуть, что в системе общечеловеческих культурных ценностей одной из главных составляющих является уровень здоровья и физической подготовленности всей популяции в различные возрастные периоды и особенно в первую половину жизни, определяющей возможности освоения всех остальных ценностей.

В настоящее время возросло понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, что позволяет сформировать новые тенденции в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры всеми и каждым [3].

Наряду со специальными предметами физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

На кафедре «Физическое воспитание и спорт» Омского государственного технического университета реализуется личностно-ориентированный подход в обучении студентов. Студенту предлагаются виды физкультурно-спортивной деятельности согласно его интересам, природным способностям, физическому развитию и уровню здоровья. Учебно-тренировочные занятия со студентами проводятся в группах — специализациях: аэробика, баскетбол,

волейбол, футбол, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, пауэрлифтинг, борьба самбо, греко-римская борьба, а также группы общей физической подготовки и специальные медицинские.

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС ВПО) принципиально изменили требования к результатам освоения образовательных программ, в том числе и по физической культуре.

В соответствии со стандартами высшего образования компетенции (от лат. *competere* — соответствовать, подходить) — способность применять знания, умения и личностные качества для успешной деятельности в определенной области. На основе теоретических подходов к определению компетенции, согласно ФГОС ВПО, выпускник технического вуза (бакалавр, специалист) должен обладать множеством общекультурных компетенций в физической культуре.

Главной особенностью компетентного подхода и освоения компетенций, соответствующих в учебном процессе высшей школы, является научить выпускника жить в новой ситуации и трансформироваться в соответствии с изменениями, происходящими в науке, технике, обществе и культуре [4, 5].

В связи с этим возникает необходимость введения компетентного подхода при организации занятий по физической культуре в техническом университете и создание условий для развития соответствующих общекультурных компетенций средствами избранного вида спорта.

Очевидно, что рабочая программа дисциплины «Физическая культура», в том числе и учебно-методические материалы по избранному виду спорта, должны быть ориентированы на результаты обучения, представленные в форме множества компетенций по каждому профессиональному направлению подготовки (по ФГОС ВПО):

— способность самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования, способность с помощью коллег критически оценивать свои достоинства и недостатки с необходимыми выводами;

— способность применять самостоятельно средства, методически правильные методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

— способность совершенствовать и развивать свой интеллектуальный, общекультурный и морально-психологический уровень;

— способность организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности;

— компетенции сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни; физическая культура);

— стремление к личностному и профессиональному саморазвитию, умение расставлять приоритеты, ставить личные цели, способность учиться на собственном опыте и опыте других.

Самостоятельную физкультурную деятельность студентов необходимо направить на решение лич-

ностно-значимых задач, связанных со здоровьесбережением, то есть обучить выпускников анализировать, прогнозировать, оценивать жизненную ситуацию с позиций возможности применения средств физкультурной деятельности для ее разрешения, а также осуществлять контроль эффективности и корректировки своих действий для формирования целостного опыта здоровьесозидающей деятельности.

Рейтинговая система оценки позволит определить уровень сформированности компетенций (пороговой или повышенной) при аттестации студентов. При этом очевидно, что оценочные средства должны быть направлены на оценку всех составляющих понятия «компетенция».

Таким образом, в компетентном ключе формируются не только стандарты образования, но и учебные программы, методы преподавания и оценки учебных достижений. Иными словами, «компетентный подход» — достаточно отчетливая целостная дидактическая концепция, в контексте философии которой определяются цели и методы современного образования, ориентированного на приобретение соответствующих личностно-ориентированных компетенций [6].

Следовательно, радикальное решение проблемы развития познавательных способностей, умений и личностных качеств студента, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и профессионально реализоваться возможно только при внедрении компетентного подхода в учебном процессе физического воспитания.

Библиографический список

1. Байденко, В. И. Компетентный подход к проектированию государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (методологические и методические вопросы) : метод, пособие / В. И. Байденко. — М., 2005. — 285 с.
2. Зимняя, И. А. Компетентный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблемам образования? (теоретико-методологический подход) / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. — 2006. — № 8. — С. 21–26.
3. Бальсевич, В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физич. культуры. — 2003. — № 5. — С. 19–22.
4. Смирнова, Е. И. Реализация компетентного подхода при освоении дисциплины «Физическая культура» в педагогическом вузе / Е. И. Смирнова // Образование в XXI веке : материалы Всерос. науч. заоч. конф. — Тверь : Купол. — 2010. — С. 141–143.
5. Фазлеев, Н. Ш. Профессиональное образование по физической культуре и спорту: компетентно-ориентированный подход / Н. Ш. Фазлеев // Теория и практика физич. культуры. — 2007. — № 12. — С. 32–34.
6. Шилько, В. Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности : автореф. дис. ... док. пед. наук / В. Г. Шилько. — М., 2003. — 47 с.

МЕЛЬНИКОВА Оксана Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Россия), доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт».

Адрес для переписки: oksana.melnikova.67@mail.ru
ШЕВЕЛЕВА Ирина Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент (Россия), доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт».

Статья поступила в редакцию 21.10.2013 г.

© О. А. Мельникова, И. Н. Шевелева

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ СТРИТБОЛА)

В связи с участием большого количества студентов нашего вуза в соревнованиях по стритболу появилась необходимость в формировании и развитии технико-тактических действий, характерных для стритбола, с целью повышения результативности участия в соревнованиях, оптимизации учебно-тренировочного процесса физического воспитания, придания ему жизненной и практической направленности, сделать его соответствующим потребностям и индивидуальным особенностям студентов.

Ключевые слова: студенты, стритбол, учебно-тренировочный процесс, соревновательная деятельность, технико-тактические действия, физическое воспитание.

За последние годы, благодаря усилиям ученых и практиков, в стране созданы хорошие предпосылки для инновационной деятельности в сфере высшего образования для разработки и внедрения в практику новых методических форм занятий физической культурой и спортом. В настоящее время в России и других странах большое распространение и популярность получают так называемые малые формы спортивных игр, в том числе и стритбол [1, 2].

Игра отличается простотой в организации учебно-тренировочных занятий и проведении соревнований. В этих целях в условиях вузов можно использовать не только физкультурные залы, но и практически любые плоскостные спортивные сооружения. Не требует эта игра и дорогостоящей экипировки и инвентаря. Привлекателен стритбол и тем, что каждый игрок является активным участником состязания, которое проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок. Данная спортивная игра слово специально создана для развития именно в учебных заведениях, в том числе и среди студенческой молодежи [3].

Велика роль этого вида спорта для здоровья как одной из форм двигательной активности человека в борьбе с гиподинамией (малоподвижным образом жизни). Разнообразные движения, присущие стритболу, способствуют активизации деятельности органов дыхания и кровообращения, улучшению обмена веществ, вовлекают в работу все основные группы мышц [4]. Стритбол — прекрасное средство для укрепления здоровья.

Проведение общественными организациями турниров по стритболу содействует выполнению комплекса задач по физическому воспитанию студентов, поднимает интерес значительной части молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, способствует приобретению обучающихся в вузах важных организационных умений и навыков по проведению спортивных соревнований и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Стритбол отличается жёстким характером игры, требует более виртуозного владения мячом и скорости передвижения по площадке. Большинство участников турниров по стритболу составляют бас-

кетболисты спортивных школ и спортклубов. Немалую часть участников турниров составляют и спортсмены-студенты. Поэтому возникает необходимость в специальной подготовке к соревнованиям по стритболу, в соответствующем содержании и построении учебно-тренировочного процесса баскетболистов-студентов при обучении технико-тактическим действиям (ТТД). Отсутствие такой методики отрицательно влияет не только на результативность и зрелищность игры, но и на количество студенческих команд, участвующих в турнирах.

Особую популярность стритбол получил в 90-е годы, когда в крупных городах России прошла серия турниров под эгидой крупных брендов спортивной одежды — «Adidas streetball challenge» и «Reebok 3 на 3». Эти турниры проходили в формате трое против троих на одно кольцо и заложили традицию в нашей стране играть именно так.

Впервые в Омске в июне 1998 года на «Зелёном острове» прошли отборочные соревнования всероссийского турнира по уличному баскетболу «Adidas streetball challenge-98». Баскетбол на открытом воздухе становится стилем жизни. Он доступен юным и пожилым, мужчинам и женщинам, высоким и низким, людям всех социальных слоёв с разным уровнем мастерства. Согласно данным статистики, впервые годы появления стритбола в Омске число поклонников баскетбола достигло 6,5 тысячи. Из них одна треть — школьники и 1,5 тысячи — студенты вузов. С 2005 года в Омске стали проводить турниры «Оранжевый мяч». В 2005 году в уличных играх участвовали 200 команд.

Проблема исследования состоит в том, что, с одной стороны, большое количество студентов хотя и играют в стритбол и участвуют в соревнованиях, а с другой — недостаточная разработанность и научная обоснованность средств, форм и методов при освоении студентами ТТД, наиболее эффективных для стритбола, с целью повышения результативности участия в соревнованиях. Поэтому возникает необходимость обновить содержание процесса физического воспитания, придать ему жизненную и практическую направленность, сделать его соответствующим потребностям и индивидуальным особенностям студентов.

Таблица 1

Арсенал технико-тактических действий	Студенты-стритболисты	Команда «Политех»
Количество передач за игру	30	40
Броски (из них результативных):	26(14)	35(24)
ближние	13(7)	15(11)
средние	8(5)	12(9)
дальние	5(2)	8(4)
Подбор:	24	30
на «своем» щите	13	17
на «чужом» щите	11	13
Взаимодействия:	14	18
ведение – передача	5	7
вход – ведение – передача	5	6
вход – передача	4	5
Индивидуальные действия:	14	20
атака кольца	8	12
маневрирование	3	4
уход от опеки	3	4
Финты:	10	13
финт на бросок – бросок	6	7
финт на проход – проход	4	6
Защитные действия:	10	13
выбивание	3	3
перехват	2	2
вырывание	2	4
накрывание	3	4

Объект исследования. Учебный процесс физического воспитания студентов специализации «баскетбол».

Предмет исследования. Содержание и структура соревновательной и учебно-тренировочной деятельности студентов в стритболе.

Методы и организация исследования. Для изучения показателей соревновательной и учебно-тренировочной деятельности студентов были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, стенографирование и видеозапись игр, педагогическое тестирование (оценка физической, технической и тактической подготовленности студентов), методы математической статистики.

На первом этапе педагогического наблюдения мы изучали ТТД студентов, которые принимали участие в соревнованиях по стритболу. Были осуществлены стенографическая запись и видеосъемка 22 игр. Мы регистрировали следующие показатели:

- броски по кольцу (ближние, средние, дальние);
- подборы;
- групповые взаимодействия (2 – 3 игрока);
- индивидуальные действия (с мячом и без мяча);
- финты (обманные движения);
- защитные действия (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Результаты исследования. В результате обработки данных видеосъемки и стенографической записи соревнований по стритболу студенческих команд ОмГТУ нами были получены количествен-

ные и качественные показатели технико-тактических действий (ТТД) студентов 1-го курса ОмГТУ специализации «баскетбол», составляющих экспериментальную, контрольную группы (ЭГ, КГ) и показатели ТТД команды «Политех», состоящей из членов сборной команды ОмГТУ по баскетболу, взятые нами как модельные характеристики для студентов экспериментальной и контрольной групп (табл. 1).

К количественным показателям относится число ТТД; количество бросков по кольцу, подборы, количество групповых и индивидуальных взаимодействий, применение обманных движений и защитных действий.

В ходе педагогических наблюдений определялся количественный показатель применения технико-тактических действий студенческими командами 1-го курса и игроками команды «Политех», который был оценен на основе обработанных результатов (рис. 1). Показатели студентов 1-го курса значительно отличались от показателей игровой активности баскетболистов команды «Политех».

Мы обработали протоколы педагогических наблюдений и получили следующие данные. Студенты 1-го курса за одну игру выполняют 26 бросков, из них 14 — результативные, игроки команды «Политех» — 35 бросков, 24 — результативные. 24 подбора за игру сделали студенты 1-го курса, команда «Политех» — 30 подборов, у 1-го курса 14 групповых взаимодействий за игру, у команды «Политех» — 18, индивидуальных действий у 1-го курса 14, у команды «Политех» — 20, 10 обманных движений выполнили первокурсники, 13 — команда «Политех»,

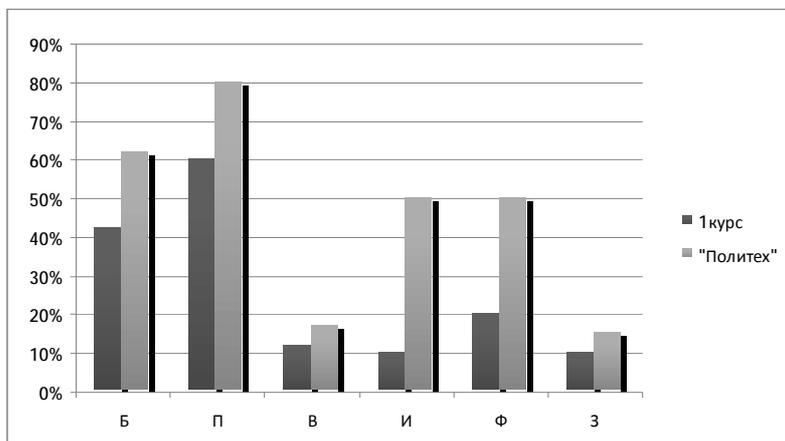


Рис. 1. Количественные характеристики технико-тактических действий студентов 1-го курса и студентов команды «Политех» (%).

Примечание: Б — броски по кольцу за игру; П — подборки под своим и чужим щитом; В — взаимодействия групповые (2–3 игрока); И — индивидуальные действия (с мячом и без мяча); Ф — финты (обманные движения); З — игровая активность в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

защитных действий студенты 1-го курса выполнили 10, команда «Политех» — 13. Сравнительные количественные показатели технико-тактических действий, мы установили, что игровая активность студентов 1-го курса ниже, чем у игроков команды «Политех». Количество атакующих и оборонительных действий отражены низкими показателями, недостаточно индивидуальных приемов и групповых взаимодействий.

Заключение. Создание научно-обоснованной методики формирования технико-тактических действий (на примере стритбола) позволит оптимизировать содержание учебно-тренировочного процесса подготовки студентов специализации «баскетбол» к соревнованиям, повысить их технико-тактическую подготовленность, а следовательно, и эффективность соревновательной деятельности.

Библиографический список

1. Золотарев, А. П. Инновационные направления в технико-тактической подготовке юных футболистов : метод. рек. / А. П. Золотарев, В. З. Ивасев. — Краснодар, 2000. — 27 с.

2. Костюков, В. В. Теория и методика использования спортивных игр при организации физической активности людей разного возраста : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. В. Костюков. — М., 1993. — 48 с.

3. Саливон, В. Как выбиться в люди при помощи мяча / В. Саливон // Планета Баскетбол. — 2001. — № 7–8. — С. 72–74.

4. Гончаренко, С. И. Стритбол — средство укрепления здоровья и физического совершенствования молодежи / С. И. Гончаренко // Совершенствование методов развития физических 116 качеств : межвуз. сб. науч. тр. — Владимир, 2000. — С. 39–40.

БАЙБАКОВА Татьяна Валериевна, старший преподаватель, аспирантка кафедры «Физическое воспитание и спорт».

Адрес для переписки: gonzy@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.10.2013 г.

© Т. В. Байбакова

Книжная полка

Малов, В. И. 100 великих спортивных достижений / В. И. Малов. — М. : Вече, 2007. — 432 с. — ISBN 978-5-9533-2346-8.

Есть на планете Земля великое действо, происходящее раз в четыре года и приковывающее к себе внимание почти всех ее обитателей. В одной из стран мира проходят очередные Олимпийские игры, собирающие лучших легкоатлетов, боксеров, пловцов, гимнастов, спортсменов многих иных «специальностей». И миллионы людей живут напряженным ожиданием: какие прежние рекорды падут и какие будут установлены, какие новые феноменальные спортивные достижения поразят мир? Раз в четыре года, но с другим «циклом», проходят чемпионаты мира по футболу. Не забудем и мировые первенства по хоккею, баскетболу, ручному мячу, волейболу, по легкой атлетике, плаванию, боксу, борьбе. Огромный интерес вызывают многие национальные соревнования, таковы, например, розыгрыш Кубка Стэнли хоккеистами НХЛ и футбольные чемпионаты Англии, Италии или Испании. Автор книги о ста великих спортивных достижениях всех времен и народов — В. И. Малов, специалист по истории спорта, писатель и журналист.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ- БАСКЕТБОЛИСТОВ ТАКТИКЕ ЗАЩИТЫ ЗОННЫМ ПРЕССИНГОМ

Интенсификация процесса подготовки студенческой команды, направленная на эффективное обучение зонному прессингу и применение этой защиты в соревновательной деятельности позволила нам активно включиться в разработку и внедрение в тренировочный процесс баскетболистов технического вуза инновационных технологий.

Ключевые слова: информационные технологии, спортивная подготовка, интерес, программное обучение, защита зонным прессингом, компьютерная программа.

Подготовка студенческих команд, особенно в вузах нефизкультурного профиля, имеет свои сложности и особенности. Чтобы баскетбольная команда была «сыгранной», необходимо несколько лет совместных тренировок. Постоянное обновление состава игроков в команде, связанное со сроком обучения в вузе, существенно сказывается на уровне подготовленности игроков. Кроме того, затруднена комплектация команды согласно функциям игроков: ведь далеко не всегда в вуз поступают игроки именно тех амплуа и уровня подготовленности, которые необходимы команде.

Наблюдения за соревновательной деятельностью сборных команд вузов Омской области показали, что команды в основном используют в игре личную защиту, зонную защиту и, реже, личный прессинг по всей площадке. В настоящее время наиболее агрессивной формой защиты является зонный прессинг [1–4].

Защита зонным прессингом является наиболее прогрессивной, трудоемкой и требующей большой самоотдачи, воли, отличной физической, технической, психологической и тактической подготовленности. Применение зонного прессинга требует много времени для изучения, поэтому он используется более квалифицированными командами. Студенческие команды практически не используют этот вид защиты в игровой практике.

Разная спортивная подготовка студентов баскетболистов, в большинстве своём не имеющих спортивных разрядов, поступивших в вузы и проявивших желание совершенствовать свою технико-тактическую подготовленность, обязывает использовать инновационные технологии в тренировочном процессе.

Тактическая подготовленность является одним из сложных этапов спортивной подготовки, которая требует серьёзного, повседневного, последовательного, творческого труда [5, 6].

Тактическая подготовленность совершенствуется в групповых действиях и наиболее часто повторяющихся игровых ситуациях [7].

Для быстрого освоения игроками студенческой команды системы игры в защите зонным прессингом 1–2–1–1 по всей площадке были разработаны обучающая и тестирующая компьютерные программы.

Обучающая программа состоит из набора слайдов (в количестве 192) с анимированным изображением движений защитников в тех или иных игровых ситуациях. Слайды размещены в презентации, созданной средствами Microsoft PowerPoint. В программе представлены шесть вариантов часто используемых расстановок игроков нападения и их возможных передвижений по площадке.

Анимированные слайды сопровождаются пояснениями, в которых говорится о перемещениях игроков защиты при различных вариантах движения игроков нападения. Площадка разделена на четыре, окрашенных в разные цвета части, которые обозначают действия защитников по линиям зонного прессинга. В программе подробно и поэтапно показываются варианты действий игроков в защите зонным прессингом, где обучающийся с помощью нажатия левой кнопки «мышки» на стрелочку может регулировать количество и время просмотра слайдов.

В презентации присутствуют кнопки: для повторения билета; для перехода на следующий билет; для выбора билета из другой схемы расстановки.

Для оценивания уровня тактической подготовленности использовался компьютерный тест-опросник по действиям игроков в защите зонным прессингом.

Тестирование начиналось с нажатия левой кнопки «мышки» на кнопку «Старт». В процессе тестирования на экране отображался вопрос и три варианта ответа. Выбор правильного варианта ответа осуществлялся щелчком левой кнопки «мышки» в области соответствующего варианта, после чего он отмечался желтым кругом в левом верхнем углу. Для перехода к следующему вопросу нажималась левая кнопка «мышки» на кнопку «Следующий вопрос». В левой части экрана отображалось время, затраченное на обдумывание текущего вопроса. Для окончания теста необходимо было ответить на все вопросы и нажать на кнопку «Закончить».

Поскольку в спортивной деятельности решение всех проблемных ситуаций осуществляется в условиях жесткого дефицита времени, то время, затраченное на решение, и правильный ответ являются наиболее объективными критериями оценки.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы — контрольная

Динамика показателей тактической подготовленности в педагогическом эксперименте

Показатели	Этап тестирования	КГ (n=12) X±m	Rк	ЭГ (n=12) X±m	Rэ	Uэмп Uк – Uэ
ПО	1	16,1±0,7	0,61≤0,05	16,5±0,7	0,92≤0,01	Uэмп≥0,05
	2	16,3±0,7		22,8±0,35		Uэмп≤0,01
% прироста		1,2		27,6		
НО	1	7,9±0,7	0,61≤0,05	9,2±0,7	0,80≤0,01	Uэмп≥0,05
	2	7,5±0,7		2,1±0,35		Uэмп≤0,01
% прироста		5		77,1		
ВП	1	18,24±1,9	0,61≤0,05	17,5±1,1	0,93≤0,01	Uэмп ≥0,05
	2	17,85±1,9		14,23±0,9		Uэмп ≤0,05
% прироста		2,1		18,6		

Примечание: ПО — правильные ответы; НО — неправильные ответы; ВП — время прохождения; 1 — тестирование в начале эксперимента; 2 — тестирование в конце эксперимента

и экспериментальная, в которые были одинаково распределены игроки сборной команды технического университета с 1-го по 5-й курс, а также магистранты и аспиранты очной формы обучения. В обеих группах было по 12 игроков.

Тренировочный процесс контрольной группы проходил с использованием обычных методов обучения тактике защиты зонным прессингом: рассказ, показ на макетах площадки и непосредственно взаимодействия на площадке.

Экспериментальная группа тренировалась с внедрением компьютерной программы для обучения технико-тактическим взаимодействиям в защите зонным прессингом, которая включала в себя групповые занятия в учебном классе и индивидуальные занятия на компьютере дома с использованием обучающей программы.

В табл. 1 представлена динамика показателей теоретических знаний тактической подготовленности, выявленная с помощью компьютерного тест-опросника за время педагогического эксперимента.

Количество правильных ответов в тест-опроснике у контрольной группы в начале эксперимента было 16,1±0,7, в конце эксперимента 16,3±0,7. Показатель прироста улучшился на 1,2 %.

У экспериментальной группы количество правильных ответов в тест-опроснике в начале эксперимента было 16,5±0,7, в конце эксперимента 22,8±0,35. Показатель прироста значительно увеличился на 27,6 %.

В обеих группах достоверные показатели правильных ответов между первым и вторым тестированием статистически значимы.

Достоверные показатели правильных ответов между контрольной и экспериментальной группами после первого тестирования в начале эксперимента оказались статистически не значимыми $P \geq 0,05$, однако после второго тестирования в конце эксперимента показатели правильных ответов между контрольной и экспериментальной группами оказались статистически значимыми $P \leq 0,01$.

Время прохождения тест-опросника у контрольной группы в начале эксперимента было 18,24±1,9, а в конце эксперимента 17,85±1,9. За время педагогического эксперимента показатели прохождения теста практически не изменились. Время прохождения теста улучшилось на 2,1 %.

У экспериментальной группы время прохождения тест-опросника в начале эксперимента было 17,5±1,1

в конце эксперимента 14,23±0,9. Время, затраченное на прохождение теста, значительно уменьшилось на 18,6 %.

В контрольной группе достоверные показатели времени, затраченного на прохождение теста, в первом и втором тестировании оказались статистически значимыми $P \leq 0,05$, а достоверные показатели времени, затраченного на прохождение теста в экспериментальной группе оказались статистически значимыми $P \leq 0,01$.

Достоверные показатели времени, затраченного на прохождение теста между контрольной и экспериментальной группами после первого тестирования в начале эксперимента оказались статистически не значимыми $P \geq 0,05$, однако после второго тестирования в конце эксперимента показатели времени, затраченного на прохождение теста между контрольной и экспериментальной группами оказались статистически значимыми.

Выводы: эффективность программированного обучения зонному прессингу подтверждается результатами, полученными экспериментальной группой после прохождения тест-опросника; за короткий период обучения (1 год) возможно усвоение тактических взаимодействий игроков в игре защитой зонным прессингом; показатели игровой деятельности в защите зонным прессингом у экспериментальной группы улучшились после внедрения в тренировочный процесс обучающей компьютерной программы.

Эффективность программированного обучения зонному прессингу подтверждается результатами выступлений сборной команды ОмГТУ в областной Универсиаде 2011 – 2013 гг., которая заняла 2-е место, пропустив вперед только команду университета физической культуры.

Компьютерные программы для обучения зонному прессингу и тестирования могут применять студенты-баскетболисты сборных команд высших и средних учебных заведений, а также занимающиеся в ДЮСШ.

Библиографический список

1. Портнов, Ю. М. Спортивные игры: техника, тактика обучения : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М., 2001. — 518 с.
2. Родионов, А. В. Индивидуальные варианты эмоциональной стабильности спортсменов / А. В. Родионов // Спортивный психолог. — 2004. — № 3. — С. 69–70.

3. Татаржицкий, С. Е. Повышение эффективности соревновательной деятельности баскетболистов на основе коррекции агрессивных действий : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Е. Татаржицкий. — Хабаровск, 2003. — 24 с.
4. Turner, C. H. Hand off is Denial Defense // Ibid. — 1990. — Dec. — P. 64–65.
5. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. — М. : Физкультура и спорт, 1993. — 127 с.
6. Подготовка студенческих команд по спортивным играм : учеб. пособ. / В. В. Фидельский [и др.]. — Минск : Польша, 1989. — 152 с.
7. Портных, Ю. И. Использование метода игрового проектирования в процессе обучения игровой соревновательной

деятельности / Ю. И. Портных, С. Л. Фетисова // Ученые записки университета. — СПб. : Национальный ун-т физ. культ., спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта 2010. — № 1 (59). — С. 85–88.

БАХАРЕВА Светлана Юрьевна, аспирантка, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.
Адрес для переписки: murevna@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.10.2013 г.
© С. Ю. Бахарева

УДК 796.41

И. И. ДАУЛЕТШИН

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

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5–10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

В статье представлены антропометрические измерения детей, занимающихся спортивной гимнастикой. В работе участвовали 130 детей 5–10 лет. Определены основные требования к уровню физического развития детей, которые необходимы для отбора к занятиям гимнастикой.

Ключевые слова: спортсмены, гимнасты, отбор, антропометрия, физическое развитие, модельные характеристики.

При обследовании детей с целью оценки их физического здоровья большое значение имеет изучение физического развития, так как здоровье детей определяется не только наличием или отсутствием заболеваний, но и гармоничным, соответствующим возрасту развитием. Изучение данного показателя имеет большое значение в практике физического воспитания, так как позволяет решать вопросы, связанные со спортивной ориентацией и отбором, регламентировать характер, объем и интенсивность применяемых физических нагрузок [1].

Традиционно физическое развитие подразумевает потенциал организма, качество и продолжительность жизни. Физическое развитие — генетически детерминированная закономерность онтогенеза. В то же время, как фенотипический параметр — отражает влияние экзогенных факторов [2, 3].

Под влиянием регулярных занятий спортом в организме детей и подростков происходят морфологические и функциональные изменения. Правильное использование средств и форм физического воспитания возможно лишь при условии учета анатомо-физиологических особенностей организма детей различных периодов школьного возраста. Изучение основных антропометрических показателей, которые оказывают влияние на проявление силы, скорости, выносливости, гибкости, адаптацию к различным условиям внешней среды, работоспособность, восстановление и спортивные достижения юных спортсменов, позволяют дать характеристику

темпов и особенностей физического развития группы детей, занимающихся спортивной гимнастикой в ДЮСШ [3–5].

Физическое развитие — это комплексное понятие, отражающее антропометрические показатели через коэффициенты соматометрии, физиометрии и данные функциональной активности [2].

В нашей работе физическое развитие определялось по данным антропометрических измерений. Средние показатели физического развития юных гимнастов, полученные в ходе исследований, приводятся в табл. 1, 2.

Основным показателем физического развития является длина тела, которая отражает как ростовые процессы, так и уровень соматической зрелости детей. Как видно из таблиц, от 5 до 10 лет длина тела у гимнастов увеличивается на 25,71 см, т.е. на 23,7 %. У гимнастов первые относительно высокие показатели увеличения длины тела отмечаются с 6 до 7 лет (на 6,93 см, или на 6,1 %), у спортсменов — на год раньше. В том и другом случае первый ростовой скачок не ограничивается одним годом. У гимнастов он протягивается до двух, у спортсменов — до трёх лет.

Следующим показателем физического развития является масса тела, которая, в отличие от длины тела, является весьма лабильным показателем, быстро изменяющимся под влиянием различных экзо- и эндогенных факторов [4–6]. Измерения показали, что масса тела у гимнастов от 5 до 10 лет увеличилась

Таблица 1

Показатели физического развития гимнастов и неспортсменов 5–10 лет

Показатель / возраст	5 лет (n=21)		6 лет (n=17)		7 лет (n=16)		8 лет (n=28)		9 лет (n=28)		10 лет (n=20)	
	X±δ	V, %	X±δ	V, %	X±δ	V, %	X±δ	V, %	X±δ	V, %	X±δ	V, %
ГИМНАСТЫ												
Длина тела, см	108,64± 2,99	2,75	113,91± 4,13	3,62	120,84± 3,49	2,88	126,57± 4,41	3,48	129,47± 3,95	3,05	134,35± 3,44	2,56
Масса тела, кг	18,16± 1,22	6,71	18,98± 1,18	6,24	21,92± 1,76	8,01	24,57± 2,54	10,35	26,04± 2,82	10,81	29,46± 3,0	10,19
Окруж. грудной клетки, см	53,93± 1,17	2,18	54,74± 1,38	2,52	58,03± 1,38	2,38	60,0± 2,12	3,54	61,41± 2,88	4,69	65,13± 2,25	3,46
Индекс стени, у.е.	1,20± 0,03	2,70	1,23± 0,04	3,09	1,19± 0,04	3,59	1,16± 0,05	4,46	1,14± 0,06	5,19	1,09± 0,05	4,83
Индекс Брока, у.е.	9,52± 2,42	2,42	5,07± 3,49	68,81	1,07± 2,74	256,09	-2,00± 2,94	147,22	-3,43± 2,41	70,26	-4,89± 2,10	42,93
Индекс Эрисмана, у.е.	-0,39± 1,77	450,68	-2,22± 1,68	75,82	-2,39± 2,18	91,14	-3,29± 2,25	68,52	-3,33± 2,41	72,58	-2,05± 1,79	87,42
Площадь поверх. тела, м ²	0,74± 0,04	4,99	0,76± 0,04	4,65	0,85± 0,05	5,87	0,92± 0,07	7,48	0,96± 0,07	7,75	1,04± 0,07	7,11
НЕСПОРТСМЕНЫ (данные В.В. Юрьева, 2003)												
	X±δ		X±δ		X±δ		X±δ		X±δ		X±δ	
Длина тела, см	110,81± 3,92		116,54± 4,53		123,56± 5,53		127,81± 6,38		133,45± 6,29		138,75± 6,71	
Масса тела, кг	19,24± 2,22		21,78± 2,58		24,56± 3,01		27,68± 3,69		30,73± 3,89		33,34± 4,01	
Окруж. грудной клетки, см	56,80± 3,32		58,21± 3,61		59,76± 3,78		60,98± 3,92		62,02± 4,08		63,74± 4,22	

Таблица 2
Особенности наиболее интенсивных периодов прироста тотальных параметров
у гимнастов и неспортсменов 5–10 лет (в %)

Гимнасты		Неспортсмены (Е.Ю. Розин, 1997, 2001)				
Возрастной период (лет) — % увеличения						
Длина тела						
с 5 до 6 — 4,9		с 5 до 6 — 6,6				
с 6 до 7 — 6,1		с 6 до 7 — 5,2				
с 7 до 8 — 4,7		с 8 до 9 — 4,8				
Масса тела						
с 6 до 7 — 15,5		с 5 до 6 — 14,6				
с 7 до 8 — 12,1		с 8 до 9 — 13,4				
с 9 до 10 — 13,1						
Окружность грудной клетки						
с 6 до 7 — 6,0		с 5 до 6 — 4,5				
с 7 до 8 — 3,4		с 6 до 7 — 4,1				
с 9 до 10 — 6,1		с 8 до 9 — 5,8				
Типы морфологического развития (в %)						
Показатель/ возраст	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
п	21	17	16	28	28	20
МиС	43	47	44	39	57	40
МеС	57	53	56	61	43	60
МаС	0	0	0	0	0	0

на 11,3 кг (62,2 %). Наибольший прирост массы тела был зафиксирован в период с 6 до 7 лет (на 2,94 кг, или на 15,5 %). Неспортсмены особенно интенсивно прибавляют в весе с 5 до 6 лет.

Одной из обязательных величин характеристики физического развития детей является окружность грудной клетки (ОГК). По данным наших исследований, у гимнастов с 5 до 10 лет происходит увеличение ОГК на 11,2 см (20,8 %). Наибольший темп прироста мы зафиксировали в период с 9 до 10 лет (на 3,72 см, или на 6,1 %), у неспортсменов — на год раньше.

Диапазон статистического распределения показателей длины тела (5,98 см) веса (2,44 кг) и окружности грудной клетки (2,34 см) пятилетних гимнастов к 10 годам расширяется соответственно на 6,88 см, 6 кг и 6,88 см.

Обращает на себя внимание тот факт, что у неспортсменов, в отличие от юных гимнастов, более высокий, увеличивающийся с возрастом уровень развития тотальных показателей. Формально это подтверждается и данными табл. 1, где исключением является окружность грудной клетки у гимнастов, который к 10 годам на 1,39 см превзошёл показатель неспортсменов, что, по нашему мнению, во многом обусловлено влиянием спортивной тренировки.

Для характеристики соотношения массы и длины тела юных гимнастов в нашей работе был применён индекс стени (ИС), предложенный И. М. Воронцовым [7]. Большинство гимнастов 5–10 лет (94,6 %) имеют мезоморфный (нормальный) тип роста (ИС = 1,25–0,85). Умеренная долихоморфия (ИС = 1,35–1,25) встречается у 5,4 % занимающихся (только у 5–7-летних детей). Учитывая, что в возрасте от 4 до 7 лет (период первого вытяжения) прибавление в росте выражено больше, чем прирост массы тела, можно считать нормальной наблюдаемую умеренную долихоморфию у гимнастов 5–7 лет (табл. 1).

Индекс Брока у детей 5–7-летнего возраста имеет положительный знак, а в дальнейшем переходит в отрицательное значение, достигая своего максимума у гимнастов 10 лет, что объясняется направленностью отбора в спортивной гимнастике.

В результате исследования нами выявлено во всех возрастных группах юных гимнастов индекс Эрисмана имеет отрицательное значение. У гимнастов в возрастном диапазоне 5–9 лет с возрастом происходит снижение данного индекса, а на отрезке с 9 до 10 лет — его увеличение. Снижение индекса свидетельствует о том, что у занимающихся темпы роста тела в длину выше, чем скорость роста окружности грудной клетки, а увеличение — об обратных процессах.

Важным компонентом уровня и динамики физического развития считается поверхность тела (St). Поверхность тела, отражая пространственную изменчивость тела, оказывает значительное влияние на теплоотдачу и определяет энергетические траты организма, поэтому Л. Н. Симакова (2006) в своей работе рассматривает её в числе основных показателей приспособляемости организма при физической нагрузке [8]. Наше исследование показало, что прирост площади поверхности тела у гимнастов с 5 до 10 лет составляет на 0,3 м² (40,5 %). Наибольший прирост был выявлен в период с 6 до 7 лет (11,8 %). Равномерное увеличение абсолютной поверхности тела и уменьшение его относительной поверхности (на 1 кг массы тела) у детей, занимающихся гимнастикой, свидетельствуют о совершенствовании физического развития и указывают на большую морфофункциональную зрелость их организма [9].

Оценку особенностей физического развития детей желательно проводить с учётом не только возраста и пола, но и конституции, поскольку конституциональные особенности в значительной степени

определяют своеобразие ответной реакции организма на влияние факторов среды. То есть дети, принадлежащие к разным соматотипам, имеют неодинаковую предрасположенность к определенным заболеваниям, скорости созревания физической и умственной работоспособности, характеру проявляемых двигательных способностей и др. [4, 6, 7].

Для установления конституционального типа (соматотипа) в нашем исследовании использовалась схема Р. Н. Дорохова и И. И. Бахраха [7]. Для этого мы суммировали номера центильных интервалов («коридоров»), полученные при оценке длины и массы тела, окружности грудной клетки. Среди гимнастов 5–10 лет всего выявлено: микросоматиков — 45 %, мезосоматиков — 55 %, макросоматиков — 0 % (табл. 2).

Таким образом, есть основание говорить, что занимающиеся спортивной гимнастикой изначально отличаются от неспортсменов более низким уровнем тотальных параметров тела (кроме показателей ОГК у 10-летних гимнастов) и характерной, относительно запаздывающей, растянутой по времени динамикой генезиса. Подобный ретардированный характер физического развития обусловлен как генотипом гимнастов, так и временно тормозящим влиянием тренировочных нагрузок [10, 11]. Однако физическое развитие детей, занимающихся спортивной гимнастикой, хотя и имеет свои особенности, подчиняется общим закономерностям возрастного развития.

Библиографический список

1. Ванюшин, Ю. С. Особенности сердечной деятельности детей 5–7 лет при нагрузках различной мощности / Ю. С. Ванюшин, Ф. Г. Ситдинов, А. Т. Исхакова // Физиология человека. — 2000. — Т. 26. — № 3. — С. 108–112.
2. Русинова, С. И. Актуальность вопросов физического развития / С. И. Русинова, М. Г. Садреева // Физиология сердца : материалы Всерос. науч. конф. — Казань, 2005. — С. 72–73.
3. Русинова, С. И. Гетерохронность — универсальное средство онтогенеза / С. И. Русинова, Ф. Г. Ситдинов // Растущий

организм: Адаптация к физической и умственной нагрузке : тез. VI Всерос. симп. и школы-семинара молодых ученых, учителей. — Казань, 2002. — С. 115–117.

4. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта : моногр. / В. П. Губа. — М. : Советский спорт, 2008. — 304 с.
5. Мартиросов, Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. — М. : Наука, 2006. — 248 с.
6. Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология : учеб. пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. — М. : СпортАкадем-Пресс, 2002. — 236 с.
7. Воронцов, И. М. Пропедевтика детских болезней / И. М. Воронцов, А. В. Мазурин. — 3-е изд., доп. и перераб. — СПб. : Фолиант, 2009. — 1008 с.
8. Симакова, Л. Н. Морфофункциональная характеристика гимнастов 8–14 лет города Красноярск : дис. ... канд. мед. наук / Л. Н. Симакова. — Красноярск, 2006. — 172 с.
9. Петрова, В. К. Реакции насосной функции сердца детей и подростков на функциональную нагрузку : дис. ... канд. биол. наук / В. К. Петрова. — Казань, 2004. — 131 с.
10. Розин, Е. Ю. Методологические аспекты отбора, и проблемы спортивного отбора в частности / Е. Ю. Розин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2001. — № 4. — С. 2–6.
11. Розин, Е. Ю. Спортивная гимнастика: переворот в оценке мастерства / Е. Ю. Розин // Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 5. — С. 38–40.
12. 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.

ДАУЛЕТШИН Ильшат Илгизович, аспирант кафедры теории и методики физического воспитания и борьбы.

Адрес для переписки: kzm_diss@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.10.2013 г.

© И. И. Даулетшин

Книжная полка

Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. — 5-е изд., стер. — М. : Academia, 2009. — 272 с. — Гриф УМО МО РФ. — ISBN 978-5-7695-6195-5.

В учебном пособии рассматриваются вопросы выбора темы и планирования научного исследования в области физической культуры и спорта, виды научных и методических работ, оценка их результатов и возможности внедрения в практику. Особое внимание уделено современным информационным технологиям в обеспечении научно-методической деятельности, математико-статистической обработке материалов, а также оформлению работы. Для студентов высших учебных заведений. Может быть полезно преподавателям факультетов физической культуры вузов и колледжей, учителям физкультуры.

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

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

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ РЕКЛАМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В статье анализируются результаты сформированности компетенций рекламирования ценностей физической культуры и спорта у тренеров и студентов выпускников физкультурного вуза.

Ключевые слова: компетенции рекламирования ценностей физической культуры и спорта, тренеры, студенты физкультурного вуза.

Актуальность исследования обусловлена высокой значимостью сформированности компетенции в области рекламирования ценностей физической культуры и спорта, в связи с тем что современные социальные условия характеризуются рыночными отношениями, направленными на коммерциализацию практически всех профессиональных сфер.

В сфере физической культуры и спорта, как и в других профессиональных сферах, возникает необходимость получения прибыли за счет своей профессиональной деятельности, что влечет за собой возникновение конкуренции. Таким образом, спортивный педагог должен обладать компетенциями, обеспечивающими организацию рекламирования ценностей физической культуры и спорта.

Попытки рекламировать ценности физической культуры и спорта предпринимались еще в Древней Греции (рис. 1).

Вместе с тем такие примеры в истории единичны, в частности в России реклама была в основном направлена на удовлетворение потребностей, не связанных со спортом. Начало рекламирования ценностей физической культуры и спорта приходится на середину XX века.

В настоящее время, к сожалению, ценности физической культуры и спорта рекламируются недостаточно, зачастую средства рекламы не обеспечивают необходимую смысловую нагрузку. Спортивную атрибутику часто используют не по назначе-

нию, а для рекламирования товаров различного потребления [1; 2; 3, с. 165–168 и др.]

Цель исследования получение сведений о сформированности компетенций рекламирования ценностей физической культуры и спорта у специалистов по физической культуре и спорту.

Задачи:

1. Изучить уровни сформированности компетенций рекламирования ценностей физической культуры и спорта у тренеров.

2. Изучить уровни сформированности компетенций рекламирования ценностей физической культуры и спорта у студентов-выпускников физкультурного вуза.

Методы исследования: анализ специальной литературы, опросный метод, математико-статистические методы.

Организация исследования: в исследовании принимали участие практикующие тренеры (80 чел.), имеющие стаж от 1 до 10 лет, и студенты-выпускники (80 чел.), обучающиеся в физкультурном вузе по специальности 032101 «Физическая культура и спорт».

Исследование проводилось с использованием разработанной нами анкеты, направленной на выявление знаний, умений, владений как составляющих, обуславливающих сформированность компетенций рекламирования ценностей физической культуры и спорта:



Рис. 1. Реклама спортивного мероприятия

Сформированность компетенций у тренеров (%), (n=80)

Составляющие компетенций	Владеет культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения в рекламировании физической культуры и спорта			Использует накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях			Владеет приемами формирования через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья			Владеет приемами общения и использует их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом		
	Уровни сформированности (В — высокий, С — средний, Н — низкий)											
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Знание	0	8	14	0	7	17	0	6	19	0	14	15
Умение	0	13	10	0	11	14	0	10	13	0	13	16
Владение	0	15	12	0	10	11	0	11	14	0	17	10

Таблица 2

Сформированность компетенций у студентов-выпускников СибГУФК (%), (n=80)

Составляющие компетенций	Владеет культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения в рекламировании физической культуры и спорта			Использует накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях			Владеет приемами формирования через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья			Владеет приемами общения и использует их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом		
	Уровни сформированности (В — высокий, С — средний, Н — низкий)											
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Знание	0	10	12	0	8,5	15	0	7	16	3	16,5	12
Умение	0	11	14	0	9	16	0	7,5	18	0	8,5	15
Владение	0	8,5	16	0	6	18	0	8,5	17	0	12	13

— знание возможностей психологического воздействия рекламы на личность;

— умение определить структуру рекламного воздействия в связи с особенностями целевой аудитории;

— владение технологиями (составления рекламных текстов; размещения рекламы в различных средствах массовой информации; использование приемов самопрезентации для рекламирования физической культуры и спорта).

Анализ результатов исследования показал следующее. У большей части практикующих специалистов выявлен низкий уровень (55 %) сформированности компетенций рекламирования ценностей физической культуры и спорта, средний уровень выявлен у 45 % специалистов; высокого уровня исследуемых компетенций выявлено не было (табл. 1).

Полученные результаты исследования позволили сделать следующие выводы: во-первых, профессиональная деятельность не гарантирует формирование высокого уровня компетенций рекламирования ценностей физической культуры и спорта у специалистов в данной сфере; во-вторых, о необходимости исследования сформированности компетенций рекламирования ценностей физической культуры и спорта у студентов-выпускников физкультурного вуза.

Предпринятое нами исследование позволило выявить высокий уровень сформированности у 3 % испытуемых, 37 % испытуемых продемонстрировали средний уровень сформированности компетенций и большая часть испытуемых (60 %) — низкий уровень их сформированности (табл. 2).

Таким образом, выявленное преобладание низкого уровня сформированности компетенций рекламирования ценностей физической культуры и спорта у тренеров и студентов-выпускников физкультурного вуза позволяет утверждать о необходимости разработки методики целенаправленного формирования изучаемой компетенции и внедрения ее в процесс профессиональной подготовки студентов физкультурного вуза.

Библиографический список

1. Психология в рекламе / Под. ред. кандидата психологических наук П. К. Власова. — 2-е изд., доп., перераб., испр. — Х. : Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. — 320 с.
2. Теремко, В. С. Реклама и современная культура: аспект взаимодействия / В.С. Теремко // Общественные науки и современность. — 2002. — № 1. — С. 184–191.
3. Шакина, Н. А. Исследование уровня сформированности компетенций рекламирования в области физической культуры и спорта у студентов спортивного вуза / Н. А. Шакина // Научные труды : ежегодник. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. — 240 с.

ШАКИНА Наталья Анатольевна, старший преподаватель кафедры психологии.

Адрес для переписки: nataliashakina@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 16.10.2013 г.

© Н. А. Шакина