

Министерство спорта и молодежной политики Республики Калмыкия

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова»

ВОПРОСЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ТЕОРИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Материалы Республиканской научно-практической конференции
14 июня 2019 г.*

ББК Ч515(2Рос.Калм)я431
УДК 796.015.011.3(470.47)(082)
О 111

«Вопросы студенческого спорта и теории спортивной тренировки», Республиканская науч.-практ. конф. (2019; Элиста). Республиканская научно-практическая конференция «Вопросы студенческого спорта и теории спортивной тренировки», 14.06.2019 г. [Текст]: материалы / отв. ред. И.Т. Балдашинов. – Элиста: Изд-во Калм. ун-та, 2019. – 48 с.

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова»*

Статьи сборника посвящены вопросам модернизации системы подготовки спортивного резерва в Республике Калмыкия и перспективам развития физической культуры, спорта и олимпизма. Данное издание построено на результатах Республиканской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, состоявшейся в рамках программы мероприятий, посвященных «Дням студенческой науки».

На основе студенческих научных статей в области теории и науки физической культуры представлены вопросы модернизации системы подготовки спортивного резерва в Республике Калмыкия, развития физической культуры и спорта средствами национальных и олимпийских видов спорта.

Сборник адресован преподавателям физической культуры, аспирантам и студентам вузов физической культуры и спорта.

Ответственный редактор

канд. пед. наук, доцент И.Т. Балдашинов

Статьи публикуются в авторской редакции

СОДЕРЖАНИЕ

Галимьянова А.Р., Эдлеева Б.А., Эрдни-Горяева М.Б., Балдашинов И.Т.	
Баскетбол как важная составляющая физического воспитания студентов	4
Насевич С.В. Проблема спортивного отбора	6
Азарова Е.П., Дензенов А.П., Баирова К.И. Избавление от вредной привычки – здоровый образ жизни	8
Сухова В.А., Базыров А.А., Мечиров М.С., Шушунов В.С. Здоровый образ жизни в современном мире	10
Сангаджиев М.Ю., Шушунов В.С. Проблемы здорового образа жизни	12
Шишкин Б.А., Зудбинов С.В. Пошаговая программа обучения ударов в ближнем бою в боксе	14
Генджемалиев Р.А., Баирова К.И. Развитие специальных скоростно-силовых качеств юных боксеров	16
Баирова К.И. Иммуитет в разных возрастных группах у лиц, занимающихся физкультурой и спортом	18
Балдашинов И.Т., Баирова К.И. Профильная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование в избранном виде спорта»	18
Баирова К.И., Бурлыкова Э.Б., Хечеев Б.В. ЛФК при травмах кистевых связок	21
Насевич С.В. Социально-психологические компоненты модели эффективного тренера	23
Генджемалиев Р.А., Шишкин Б.А., Баирова К.И. Эстетическое воспитание студентов, специализирующихся по боксу	27
Насевич С.В., Курдюкова А.С., Шаглин П.А. Массовые занятия физическими упражнениями и спортивные секции для детей младшего школьного возраста в условиях жилого микрорайона	29
Насевич С.В., Баирова К.И. Совершенствование самостоятельной работы студентов в процессе формирования бакалавров	31
Баирова К.И., Шушунов В.С. Поиск и методы повышения физической активности студентов	33
Калдариков Э.Н. Спортивные и национальные традиции в Республике Монголии	35
Баирова К.И., Бурлыкова Э.Б. Витаминный комплекс в питании студентов-спортсменов	37
Насевич С.В. Модель формирования навыка техники спортивной борьбы	39
Манджиев С.В., Джанджиева И.С., Гильджиров Д.Г., Шаглин П.А.	
Влияние способностей, умений и отношения тренеров к своему делу на эффективность профессиональной деятельности	40
Манджиев С.В., Миньков С.В., Киштенев А.Б., Хечеев Б.В. Ценностные ориентации спортсменов коллективных и индивидуальных видов спорта	42

БАСКЕТБОЛ КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В данной статье рассматриваются преимущества внедрения и совершенствования практики занятий баскетболом в высших учебных заведениях, выявлены тенденции развития баскетбола, как одного из факторов физического воспитания студентов.

Abstract. This article discusses the benefits of introducing and improving the practice of basketball in higher educational institutions, identifies trends in the development of basketball as one of the factors in the physical education of students.

Ключевые слова: баскетбол, студенты, физическое воспитание, спорт, учебно-тренировочные группы.

Keywords: basketball, students, physical education, sport, training groups.

Актуальность. Баскетбол – это командная спортивная игра. На протяжении всей своей вековой истории, баскетбол сыграл важную роль в жизни людей и нашел огромное число почитателей по всему миру. Он является одним из средств физического развития и воспитания, а также оздоровления молодежи. Большую роль в обучении физической культуре вкладывают как средние профессиональные учебные заведения, так и высшие учебные заведения: различные институты, университеты, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, правила, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Цели и задачи научной работы:

1. Определить направленность занятий баскетболом как оздоровительное эффективное средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
2. Выявить особенности и значение баскетбола на физическое воспитание студентов.
3. Оценить значимость занятий баскетболом на здоровье студентов.
4. Выяснить, в чем заключается подготовка занятий баскетболом студентов в учебно-тренировочных группах.

Методы, организация исследований:

1. Теоретический анализ и синтез научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.

Результаты исследования. Современный баскетбол требует проявления человеком высокой деятельной активности, которая не возможна при недостаточном физическом развитии и ослабленном здоровье.

Одна из важнейших задач каждого учебного заведения – это воспитание у молодежи потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями.

На сегодняшний день мы зачастую сталкиваемся со школьниками – студентами, которые пассивно относятся к своему здоровью, не мотивированные к спорту и физическим нагрузкам, поэтому они слабые и не активные.

Баскетбол является интересной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания здорового поколения. Занятия баскетболом положительно действуют на всестороннее развитие организма и помогают формировать твердость характера, волю, терпение и решительность.

Для баскетбола характерны разнообразные движения; ходьба, бег, прыжки с мячом, остановка игрока, повороты, броски и ведение мяча. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

При правильной организации занятиями баскетболом, мы вырабатываем у себя полезные привычки: полноценный сон, здоровое питание, прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, правильный режим дня. Но одни только баскетбольные тренировки не могут обеспечить всестороннее развитие всех физических качеств. Поэтому постоянный контроль тренера-преподавателя поможет правильно организовать учебно-тренировочный процесс, где другие виды спорта помогут развить все физические качества и дать хороший результат.

Баскетбол развивает у молодежи их жизненные приоритеты и ценности. Очень важно воспитывать у студентов чувство сопереживания, ответственности за успех команды. Формировать чувство уважения и поддержки к каждому члену команды. Ведь баскетбольная сборная – это то самое место, где развиваются эти качества. Игра представляет собой соперничество, борьбу с соперниками и каждый игрок самостоятельно решает, как ему поступить в той или иной сложившейся ситуации в игре, какие действия совершить. Большая роль зависит от тренера, который должен уделять особое внимание поведению своих игроков по отношению к соперникам. Чтобы не было никаких оскорблений и драк, т.к это неправильный способ решения конфликтов.

Баскетбол предоставляет широкие возможности для понимания личных и общественных ценностей и повышения психологических возможностей молодых игроков, которые, занимаясь этим видом спорта, приобретают положительный опыт, важный для всех. Для детей и подростков он может стать одним из способов приобретения жизненного и спортивного опыта. Если в процессе занятий положительный опыт преобладает над отрицательным, то вполне вероятно, что игрок продолжит тренировки. Положительный опыт регулярно приобретается, если молодые спортсмены испытывают от занятий удовольствие, чувство гордости, ощущают поддержку от тренера и партнеров, повышают свое мастерство, достигают поставленных целей, получают признание со стороны тренера и партнеров. (Гомельский)

Воспитательное значение баскетбола проявляется на совершенствовании жизненно важных навыков и умений, формировании всех физических и психических качеств. Прикладное значение баскетбола выражается в его систематических и регулярных упражнениях на организм человека, которые позволяют укрепить дыхательную систему, человек становится более выносливым к долгим занятиям физическими упражнениями. Постепенное улучшение дыхательных органов делает человека более динамичным и выносливым, что, несомненно, благотворно воздействует на самочувствие человека. Также баскетбол помогает организму в развитии сердечно-сосудистой системы, регулирует слаженную работу сердечной мышцы, благодаря нормированным и дозированным физическим нагрузкам. Занятия физическими упражнениями, а в частности занятия баскетболом, положительно влияют на состояние нервной системы занимающегося. Человек становится более спокойным и собранным, более уравновешенным. При занятиях таким видом спорта игрокам необходимо быстро анализировать сложившуюся ситуацию в игре, мгновенно принимать решения. Занятия спортом у людей советуют начинать в подростковом возрасте, так как высшие отделы центральной нервной системы у людей такого возраста функционируют активнее, что способствует образованию многочисленных нервных связей, позволяющих вести работу более разборчиво, с применением более сложных упражнений, в большем объеме и с большей интенсивностью. Также в этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития таких качеств, как быстрота, скорость, сила, выносливость. Самым главным заблуждением является то, что многие думают, что метод «до отказа» в работе с подрастающими спортсменами приемлем и самый эффективный. Но это большое заблуждение. На самом деле следует постепенно нагружать подростков силовыми и физическими упражнениями. Мощность нагрузки на организм человека становится оптимальной и эффективной только в случае, когда мощность нагрузки распределена равномерно и при уменьшении ее на половину от предела всех нагрузок на организм человека. Только в этом случае показатели работоспособности подростка приближаются к пока-

зателям взрослого. Именно в подростковом возрасте нужно следить за развитием меткости у спортсменов, так как в дальнейшем будет очень тяжело добиться значительных успехов. В результате исследования мы пришли к следующим выводам.

Во-первых, анализируя различные данные, мы можем сделать вывод, что подростки школьного и вузовского возраста малоподвижны из-за большой учебной нагрузки, у них не хватает времени регулярно заниматься физическими и спортивными упражнениями. Во-вторых, анализ различной учебной, профессиональной литературы позволяет также утверждать, что баскетбол как средство и вид спорта в физическом воспитании среди подрастающего поколения может быть использован в оздоровительной работе. В-третьих, проанализировав практические данные, это нам позволяет утверждать, что занятия баскетболом могут существенно влиять на двигательную активность студентов. Так, по нашим исследованиям, школа и студенчество – это важнейшие ступени для достижения высоких результатов. В этом возрасте происходят изменения во внутренних органах, формируется скелет, мышечная система, психические особенности. Все эти процессы, действительно, оказывают положительную статистику на совершенствование физического здоровья. В-четвертых, нужно уделить значительное внимание своему физическому и психическому состоянию, чтобы выполнить нормативы и достичь профессиональной деятельности.

Таким образом, баскетбол воспитывает у современной молодежи командный дух, чувство ответственности, надежности. Благоприятно влияет на весь организм человека, расширяет его мышление.

Список использованной литературы

1. Семенов, В.Б. Секция баскетболе в школе / В.Б. Семенов. – М.: Чистые пруды, 2010. – С.31-33.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров; под ред. В.Я. Кикоть. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с.
3. Прохорова, Э.М. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. – М.: ИНФРА-М, 2012. – 111 с.
4. Курамшин, Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: учебное пособие для студентов / Ю.Ф. Курамшин. – СПб., 2004. – 463 с.
5. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов. – Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2012. – 118 с.
6. Гомельский, Е.Я. Баскетбольная секция в школе / Е.А. Гомельский // Спорт в школе. – 2008. – С.41-48.

С.В. Насевич ,
*ФГБОУ ВПО «Южный федеральный университет»»,
г. Ростов-на-Дону*

ПРОБЛЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Идеальный вариант решения проблемы отбора – это модельно-программные характеристики по всем аспектам физического развития и спортивно-педагогической деятельности от новичков 8-12 лет до высококвалифицированных спортсменов. Исследования в этом направлении еще не получили широкого распространения, но количественные характеристики взаимосвязи различных сторон подготовленности спортсменов имеются, разрабатываются должны нормы физической подготовленности юных спортсменов, что позволяет управлять подготовкой юных спортсменов.

Существующие методы отбора указывают только на желательный характер деятельности (скоростная, силовая, скоростно-силовая или на выносливость). Конкретный вид спорта определяется уже в процессе тренировочной работы. В качестве аксиомной рекомендации высказывается положение, продиктованное практикой; если тренер хочет найти способных юных спортсменов, он должен прежде всего организовать тренировку для возможно большего числа детей и подростков.

Перед тренером ДЮСШ стоит совершенно конкретная задача отбора для занятий определенным видом спорта. Методика организации отбора в ДЮСШ трудоемка, и нередко КПД оказывается низким. В системе «вступительных экзаменов» существует много факторов, трудно поддающихся учету, в частности элемент случайности.

В этой связи представляет интерес создание системы отбора перспективных детей определенного региона. Идея заключается в том, чтобы учителя физической культуры обследовали учащихся 10-11 лет всех школ региона (города) по определенной системе тестов, характеризующих физическое развитие и двигательную подготовленность, социальные условия жизни, нервно-психические особенности, склонности. Все данные с определенной оценкой (например, высокие, средние, низкие) заносятся в анкету и далее обрабатываются.

Попытка создать такую систему была предпринята нами в работе с учащимися 4-х классов школ Ростова-на-Дону. Перед исследованием стояли задачи:

- 1) дать оценку физическому развитию и двигательной подготовленности детей региона;
- 2) накапливать материал для составления модельных характеристик и прогнозирования спортивных способностей;
- 3) создать систему отбора детей, имеющих спортивные способности.

Методика исследования. Обследование детей осуществлялось по следующим внесенным в анкеты показателям:

1. Школа. Класс. Дата обследования.
2. Оценка спортивной базы школы (хорошая, удовлетворительная, неудовлетворительная).
3. Ф. И. О;
4. Год и месяц рождения.
5. Занимались родители спортом? (Да, нет).
6. Желаете заниматься спортом? (Да, нет.)
7. Если «да», то каким?
8. Рост.
9. Вес.
10. Весо-ростовой индекс.
11. Длина нижних конечностей.
12. Длина верхних конечностей.
13. Теппинг-тест.
14. Бег 20 м с высокого старта.
15. Прыжок в длину с места.
16. Гибкость (наклон вперед +).
17. ЖЕЛ.
18. Кистевая динамометрия.
19. МПК.
20. ЧСС.
21. Медицинская группа.
22. Индивидуальная характеристика (дает учитель физической культуры или классный руководитель: упорный, настойчивый, смелый или обратные категории).
23. Общая оценка.
24. Рекомендации.

Обследования проводились научной бригадой на уроках физической культуры.

Результаты исследования. За 3 года обследовано 3000 учащихся, помощью анкетных данных определены нормативные границы основных показателей, характеризующих развитие детей. Это позволило затем оценить каждого из обследованных детей и соответствующим образом записать данные в анкету. Дальнейший выбор необходимых по характеру вида спорта карточек осуществлялся по общей методике работы с анкетой. Относительное количество детей, имеющих высокие показатели физического развития и двигательной подготовленности. Эти дети имеют выраженную предрасположенность для занятий видом спорта определенного характера. Однако большинство их вписывается в нормативные границы со средними характеристиками. Возраст и возможный ретордантный тип развития не исключает отбор для спортивных занятий.

Практика использования предложенной тренерам системы отбора выявила, что наиболее информативный показатель для многих видов спорта (тренировочных) – рост. Затем среди высокорослых выделяют детей с высокими двигательными показателями. В видах спорта, связанных с единоборствами, весовыми категориями, тренеры обращают внимание на весо-ростовой индекс и скоростно-силовую подготовленность. Если продолжить ранжирование информативности тестов с точки зрения их практического применения в процессе отбора, то без учета роста-весовых показателей, использовались только скоростные характеристики, т. е. бег на 20 м с высокого старта и теппинг-тест, которые не всегда имели однонаправленный характер.

Таким образом, на наш взгляд, предложена достаточно эффективная организационная система первого этапа отбора детей для занятий спортом.

*Е.П. Азарова, А.П. Дензенев, К.И. Баирова,
ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова»,
г. Элиста*

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация: Как вести здоровый образ жизни, проблема здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, спорт, здоровый образ жизни, витамины, курение, наркомания, алкоголизм.

Что, по-вашему, такое – здоровый образ жизни? – это образ жизни человека, который направлен на укрепление организма, а также, что не менее важно – это сохранение здоровья с помощью правильного питания, занятия спортом, избавления от вредных привычек.

Каждый из нас имеет представление о здоровом образе жизни, в наше время есть множество правил – это отказ от наркотиков, сигарет, спиртных напитков. Эти вещества отрицательно влияют на организм человека, убивая его изнутри. Люди знают о последствиях, но, к сожалению, осознание зачастую приходит слишком поздно.

В России одной из главных проблем является злоупотребление алкоголем. Повышенная любовь к алкогольным напиткам наносит вред не только к физическому здоровью, но и страдает психика, возникают проблемы в семье и очень часто с законом. Человек становится полностью зависимым от алкоголя – как физически, так и психически. Широкая продажа спиртных напитков, неорганизованность, способствует к алкоголизации населения, включая молодежь. Злоупотребление алкоголем является одним из факторов, ведущих к преждевременной смерти. Алкоголизм – это заболевание, проявляющееся постоянной потребностью в опьянении, которое "разъедает" личность, внешний вид. Как выяснили ученые, алкоголь все еще разрушает мозг даже спустя полтора месяца после отказа от употребления алкоголя.

С помощью магнитно-резонансной томографии удалось изучить мозг людей, употребляющих спиртные напитки. Было установлено, что злоупотребление алкоголем может влиять на функции определенных генов, повышая тягу к выпивке. Кроме того, употребление даже 1-2 алкогольных напитков в день повышает риск инсульта.

Следующая из распространенных вредных привычек является табакокурение. В организме человека на все его внутренние органы оказывают вредное влияние табачный дым и его составные части. В настоящее время курение переросло в социальное бедствие. Вред, оказываемый никотином на физическое состояние курящего человека и окружающих, уже ни у кого не вызывает сомнения, а борьба с табакокурением ведется давно, согласно научным данным дым табачной продукции приводит к болезням, инвалидности и смерти. Центральная нервная система человека-курильщика находится в состоянии постоянного напряжения из-за влияния никотина. У курящего человека снижена умственная работоспособность, ослабляется память, он ощущает повышенную раздражительность, у него нарушено засыпание и часто отмечаются головные боли.

Табакокурение стоит на втором месте среди основных причин смерти населения мира, вызывающее ряд патологий, заканчивающихся летальным исходом. В современном мире эта пагубная привычка стала поистине глобальной. Особенно большое распространение оно получило в среде молодежи. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь личности в отдельности. На данный момент Россия занимает первое место по употреблению табака в мире, а также первое место по подростковому курению.

Наркомания – зависимость от психоактивных, токсических, наркотических веществ, проявляется патологическим, непреодолимым влечением к постоянному приему в возрастающих дозах наркотических средств. В России наибольшее распространение получили: морфин, омифон, кодеин, соломка мака, конопля и так далее. Они оказывают специфическое воздействие на центральную нервную систему. Наркотическая зависимость в отличие от алкоголизма и табакокурения развивается гораздо быстрее, чаще всего поражаются молодые люди, резко возрастает риск таких заболеваний, как ВИЧ-инфекции, вирусный гепатит В и С. Более тяжело протекает абстинентный синдром (ломка). Наркомания характеризуется неблагоприятными психическими и социальными последствиями. У наркоманов выявляется психическая и физическая зависимость от наркотиков, стремление увеличить дозу для получения еще большей эйфории, хорошего настроения, прилива сил, отречения от окружающего мира и возникающих жизненных проблем.

Также к вредным привычкам относят:

1. Курение
2. Алкоголизм
3. Игровая зависимость
4. Наркомания
5. Интернет зависимость
6. Токсикомания
7. Негативные мышления

Отказавшись от них, мы можем улучшить свою жизнь.

Составляющие здорового образа жизни: занятие спортом, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня. Также для укрепления здоровья полезна утренняя зарядка. Плюсы утренней зарядки: помогает отойти ото сна, поднимает настроение, тело человека получает энергию и прилив сил, также укрепляет осанку, улучшает кровообращение в организме.

Также для укрепления здоровья полезно полноценное правильное питание. Недаром древнегреческие мудрецы утверждали: «Человек есть суть того, что он ест». Современные ученые достигли успехов в изучении вопросов правильного питания. Они предполагают, что в правильный и сбалансированный рацион питания должны входить: белки, жиры, уг-

леводы, а также витамины и минералы. Белки наиболее значимы для жизнедеятельности человека. Так как они являются структурной основой клеток нашего тела. Средняя норма потребления белков составляет 1-3 грамм на килограмм массы тела. Людям, которые занимаются спортом, следует употреблять до 2 грамм. Жиры – одни из главных компонентов питания и источника энергии. Как и белок, жиры входят в структурную основу клетки и организма в целом, но в отличие от белка жиры защищают органы от переохлаждения, являются чистым источником энергии и витаминов А, Е, D. Углевод – это органическое вещество, попадающее в организм в виде моносахаридов, полисахаридов, дисахаридов. Излишнее потребление углеводов в виде сахара очень вредно, так как может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям. Пищу рекомендуется употреблять горячей по 3-4 раза в день в одно и то же время, так как это улучшает пищеварение. А также нужно следить за калорийностью съедаемой пищи. Ученые считают, что продолжительность жизни зависит от массы тела.

Вся наша жизнь проходит в двух состояниях – сне и бодрствовании. Во время сна наш организм восстанавливается, накапливает затраченную энергию и выводит накопившиеся продукты распада, и т.д. При недостатке сна понижается активность мозга: внимание, память, качество мышления, ухудшается самочувствие и умственная работоспособность. На здоровый сон так же влияет физическая нагрузка. Так как мы живем в современном обществе, особенно в городских условиях, избавлены от физических нагрузок. Ученые экспериментально доказали, что при напряженной умственной работе непроизвольно напрягается скелетная мускулатура. При низкой двигательной активности наши мышцы становятся дряблыми, повышается накопление жира в тканях тела. Но при активном образе жизни повышается выносливость, укрепляется иммунитет, улучшается память и внешний вид.

*В.А. Сухова, А.А. Базыров, М.С. Мечиров, В.С. Шушунов,
ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова»,
г. Элиста*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Прежде чем начать говорить о здоровом образе жизни, вредных привычках и остальном, надо вспомнить, что такое здоровье? Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (Устав Всемирной организации здравоохранения). Теперь, когда мы узнали, что значит здоровье, нужно понять, что такое здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – система осознанного поведения человека на основе нравственных и национальных традиций, которые обеспечивают человеку хорошее духовное и физическое состояние.

На сегодняшний день жизнь человека полна различными событиями, соблазнами и технологиями. В современном обществе люди постоянно торопятся и спешат, пытаются успеть как можно больше. У большинства населения нет лишней минуты на перерыв, чего говорить о полноценном отдыхе. Питаются вредной пищей (фаст-фуд), употребляют препараты, заглушающие боль, не устраняя болезни. Однако рано или поздно организм может дать сбой.

Как же вести здоровый образ жизни, если люди часто забывают поддерживать его?

Для начала нужно разобраться, из каких компонентов состоит ЗОЖ:

1. Регулярная физическая активность.

Человеческий организм устроен таким образом, что белковая и мышечная массы могут сохраняться и накапливаться, но только при регулярной работе мышц. При длительном отсутствии физической активности в мышцах может наступить их атрофия.

Существуют очень много видов физической активности: утренняя гимнастика, пешие прогулки, закаливающие процедуры и др., каждая из них по своему положительно влияет на организм.

2. Сбалансированное питание.

Под этим подразумевается правильное питание, т.е отказ от пищи представляющей угрозу нашему организму(жареная пища, газированные напитки, жирные молочные продукты и др.)

Требуется включить в рацион своего питания как можно больше овощей и фруктов, различных каш на злаковой основе. Определить время каждого приема пищи, попытаться исключить поздние приемы пищи.

3. Режим дня.

Режим отдыха и активности является главным способом регулирования физиологических процессов.

4. Правила личной гигиены.

Сюда относят гигиенические требования по уходу за своим телом и полостью рта. Соблюдение этих требований является основным залогом здоровья.

5. Отказ от вредных привычек.

Вредные привычки могут послужить многих заболеваниям. Они сокращают продолжительность жизни, отрицательно отражаются на здоровье человека. Некоторые вызывают психическую и физическую зависимость, что тоже негативно сказывается на организме.

6. Закаливание.

В процессе закаливания улучшается работа человеческого организма и его систем, повышается работоспособность, снижается риск заболеваемости.

Родители с самого детства должны прививать своим детям любовь к ЗОЖ. Ведь здоровье молодых людей является определяющим фактором будущего страны и мира в целом.

Как заявили эксперты Всемирной организации здравоохранения, здоровье прежде всего зависит от:

- работы здравоохранения на 10%
- окружающей среды на 20%
- наследственности на 20%
- образа жизни на 50%

Из этих данных можно с легкостью сделать вывод, что в первую очередь крепкое здоровье зависит от образа жизни, т.е. от самого человека, от его поведения и активности.

В современном мире люди, несмотря на стрессовые ситуации, сильные моральные нагрузки и многое другое, стали понимать, что только хорошее здоровье поможет им преодолеть трудности и достичь нужных им целей. Активная популяризация здорового образа жизни, естественно,

сказывается на всех структурах общества, тем самым привлекая к себе внимание.

Режим дня, физическая активность и все остальные составляющие ЗОЖ помогают человеку сохранить свое здоровье. Во всяком случае, здоровье одно из самых важнейших задач человека, только сам человек несет за него ответственность.

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни – это образ, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Многие по-разному могут формулировать это определение. Можно сказать, что здоровый образ жизни это любовь к самому себе. Многие писатели, поэты, разные критики писали о здоровье. Хорошо запомнилась цитата Николая Амосова, который дал следующее определение: «Здоровье – это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций». Да, мы должны согласиться с этим определением здоровья с медицинской точки зрения выдающегося писателя и медика.

Здоровье во все времена было бесценным – ведь его нигде не купишь. Человек, который следит за собой, занимается физкультурой, не пьет, не курит – соответственно, будет полностью здоров и закалён. Часто приходится слышать расхожее мнение: если хочешь быть здоров – занимайся физкультурой. С этой точкой зрения невозможно не согласиться, потому что она совершенно справедлива. Никогда не поздно приобщиться к физкультуре. И эффект будет, безусловно, положительный. Хотя надо сказать, что физическая культура может причинить существенный вред здоровью при неправильном и безграмотном применении. И это также следует понять и запомнить. Здоровье легче сохранять и поддерживать на хорошем уровне, чем укреплять пошатнувшееся. Да и экономически это дешевле.

Физическая культура по определению – очень широкое понятие. Она включает в себя использование физических упражнений в определённом количественном и качественном сочетании, направленных: 1) на закаливание организма, 2) поддержание укрепления человека, 3) рациональная организация труда и отдыха, 4) формирование активной жизненной позиции и долголетия.

Необходимо поддерживать уровень тренировочной нагрузки длительное время, соотносясь с возрастом, самочувствием и внешними условиями жизнедеятельности.

Цель занятий физическими упражнениями – увеличить общую двигательную активность организма человека. Это достигается с помощью двух видов различающихся по характеру и направленности тренировочных упражнений: развивающих и поддерживающих. Они различаются между собой по уровню подготовки и продолжительности физической нагрузки. Мышечная тренировка охватывает все физиологические процессы, обеспечивающие движение. Повышается расход энергии соответственно потребность в ней. Организм адаптируется к повышенному энергетическому обмену, и это определяет уровень его тренированности. Природа рассмотрела два способа обеспечения энергией работающие мышцы – анаэробный и аэробный. Но есть и тот факт, что из-за внешней среды человеку вполне здоровому с хорошим иммунитетом может нездоровиться. К внешней среде относится ряд факторов, которые могут повлиять на человека. В этот перечень входят такие факторы: физические, биологические, химические, социальные.

Есть четыре способа поддерживать здоровый образ жизни: 1) закаливание воздухом, 2) закаливание водой, 3) солнечные ванны, 4) искусственное ультрафиолетовое облучение. Рассмотрим каждый из этих способов.

1. Закаливание воздухом.

Закаливание воздухом известно с незапамятных времен. Это самый простой и вместе с тем очень эффективный способ сохранения и укрепления здоровья. Кожа и находящаяся в ней популяция температурных рецепторов обладают большой чувствительностью к изменениям температуры внешней окружающей среды организма. Особенно это относится к тем органам тела, которые обычно закрытой одеждой. Поэтому очень важно чтобы воздушные процедуры проводились в обнажённом или полубнажённом (по пояс) виде. В

этом случае площадь воздействия будет достаточно большой и можно ожидать не только местного, но достаточно выраженного общего эффекта. Воздушные процедуры оказывают благоприятное воздействие на весь организм: повышает тонус нервной и мышечной систем, улучшают функции эндокринной системы, стимулирует микроциркуляцию и общее кровообращение, совершенствуют обменные процессы, повышает защитные функции и в целом повышают устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды. Воздушные ванны в различные времена года дают благоприятный эффект при правильной организации закаливания. Приезжай по зону температура не разделяется на тепловые при температуре воздуха от 30 до 20 градусов по Цельсию, прохладные от 20 до 14 градусов, и холодные при температуре ниже 14 градусов.

2. Закаливание водой.

Закаливание организма водой давно и хорошо всем известно. Биологический эффект водные процедуры наблюдаются достаточно быстро, и выраженность его более очевидна. Это связано с тем по сравнению с воздухом обладает большей теплоемкостью теплопроводностью и поэтому вызывает более сильное охлаждение организма, ручные ванны той же температуры. Так, например, при температуре воздуха 24 градуса человек в обнаженном виде чувствует себя вполне комфортно. Нахождение в воде тоже температуры вызывает ощущение прохлады. Таким образом, водные процедуры являются более сильными средствами закаливания, чем все остальные. Высокая эффективность водных процедур связана с возникновением активной реакции организма на действие прохладной или холодной воды при достаточно короткой экспозиции воздействия. В коже находится разнообразная популяция рецепторов: тепловые и холодовые, тактильные, свободные нервные окончания. Кроме того, все участки тела имеют свое представительство в коре больших полушарий мозга. Ведущим стимулом в достижении положительного эффекта является интенсивность раздражения (температуры), а непродолжительность фактора (воды).

3. Солнечные ванны

Солнечные излучения обладают очень выраженным биологическим действием на все живые существа. Солнечная энергия – мощный источник жизни на Земле. Электромагнитные излучения Солнца оказывают разнообразное влияние на организм человека. Наибольшей биологической активностью обладает ультрафиолетовое излучение. Однако и в этом узком диапазоне видимого спектра выделяют по характеру биологического действия участки. Первый – длиной 320 нм и более (одна тысячная доля микрона) – вызывает эритему (покраснение) кожи, образование пигмента (приспособительные реакции) и витамина D, обладающим антирахитическим действием. Второй – длиной 320 нм и менее. Этот диапазон жесткого (короткого) излучения обладает выраженным бактерицидным действием, который наиболее сильно проявляется при длине волн 280-305 нм. Благоприятными последствиями правильно организованного пребывания на солнце является хорошее самочувствие и бодрое настроение, повышенная работоспособность, хороший аппетит, повышенная сопротивляемость неблагоприятным факторам окружающей среды.

4. Искусственное ультрафиолетовое облучение.

Этот вид закаливающих процедур достаточно широко распространен в северных широтах России – там, где уровень солнечной радиации сравнительно низкий. В первую очередь искусственное ультрафиолетовое облучение применяется в детских дошкольных учреждениях, а также при некоторых видах трудовой деятельности, например, в шахтах или под землей, где постоянно отсутствует солнечная радиация. Необходимость выполнить уровень ультрафиолетового облучения диктуется тем, что его недостаточность вызывает серьезные негативные изменения состояния здоровья человека. Прежде всего, нарушение фосфорно-кальциевый обмен, это происходит из-за нехватки в организме витамина D. Недостаточность этого витамина у детей проявляется в развитии рахита, а у взрослых – разрушение зубной эмали и развитие кариеса снижение сопротивляемости организма к влиянию неблагоприятных факторов внешней среды всё это в итоге отражается на увеличении общей заболеваемости, где на первом месте – нарушение деятельности нервной системы,

понижение работоспособности, быстрое утомление и замедленные восстановительных процессов. Избежать развития уже перечисленных признаков можно только одним способом – искусственным ультрафиолетовым облучением. Настоящее время для этой цели широко используются специальные источники ультрафиолетового излучения с длиной волны в диапазоне 280-380 нм по своему составу это излучение очень близко к видимому свету. Следовательно, она обладает биологическим действием, близким к естественному: эритемным, антирахитическим, тонизирующим нервный и иммунной систем. Величину эритемные дозы облучения(интенсивность продолжительность) определяет инструментальным или расчетным путем. Чаще всего для искусственного ультрафиолетового облучения используют специальные помещения – фотарии. Процедура эта производится под наблюдением врача – физиотерапевта.

Здоровый образ жизни на протяжении человеческой истории был разным. Если сравнить современное общество и времена Советского Союза, то мы наблюдаем, что уровень здорового населения снижается. Это очень плохо сказывается на пожилых, а особенно на молодом поколении. Причиной этого, конечно же, является рост алкоголизма, наркомании в стране. Также из-за компьютеризации и нанотехнологий у молодёжи совсем не осталось времени для спорта, чтения книг, проведения времени на улице. Во времена СССР молодежь в основном занималась спортом, искусством, то есть саморазвитием. Молодежь вступала в комсомол и другие разные организации тем самым поддерживает свой здоровый образ жизни. В наше время наиболее часто встречается то что вредными привычки влияющие на здоровый образ жизни страдают не только взрослые но и подростки. Чаще всего распространено курение у подростков, нежели чем у пожилых. Также немало тех, кто страдает перееданием, что влечет к ожирению. Большая вероятность того из-за чего молодежь спивается это нестабильность политической и экономической ситуации в стране, особенно глобальный кризис, а в нашей стране эта проблема очень актуальна.

Частным образом на здоровый образ жизни влияет и окружение человека. Это главный фактор для того, чтобы человек был здоровым крепким и жизнерадостным. Человек, который правильно спит, питается, не имеет вредных привычек, имеет стабильный уровень сахара в крови – это настоящий потенциал здорового человека.

Б.А. Шишкин, С.В. Зудбинов,
*ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова»,
г. Элиста*

ПОШАГОВАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ УДАРОВ В БЛИЖНЕМ БОЮ В БОКСЕ

На основе общих принципов и методов обучения и совершенствования двигательных действий, а также материалов проведенных исследований нами разработаны некоторые методические положения, составляющие основу оптимизации процесса обучения и совершенствования ударов ближнего боя в боксе.

Ближний бой – важная составная часть современных поединков квалифицированных боксеров. Педагогическая задача заключается в таком распределении учебно-тренировочного времени, чтобы 40-50 % его отводилось на обучение и совершенствование ударов ближнего боя. Мы придерживаемся распространенной точки зрения, что начинать обучение элементам ближнего боя необходимо с 14-15 лет независимо от боевого опыта боксера.

Ведущими в ближнем бою являются серийные удары (80 % боксеров применяют именно их), основу которых составляют двухударные серии (однотипная и комбинированная), в которых составными являются удар снизу в туловище (9,3 %) и удар боковой в голову

(11,3 %). Педагогическая задача заключается в формировании навыка нанесения двухударной серии и на этой основе в последующей выработке навыка нанесения трех- и четырехударной серии. Мы придерживаемся точки зрения, что приступать к изучению серийных ударов ближнего боя следует лишь после закрепления навыков нанесения ударов с дальней и средней дистанции. Работу по совершенствованию ударов ближнего боя необходимо вести параллельно с совершенствованием ударов на других дистанциях, так как серийные удары ближнего боя – это самостоятельные технические приемы, имеющие собственную структуру и свои особенности исполнения.

Каждая двухударная серия представляет собой единый технический прием, структурно состоящий из пяти фаз: настройки, первой подготовительной, первой основной, второй подготовительной и второй основной. Время нанесения двухударной серии на 22 % меньше времени нанесения аналогичных двух последовательных ударов. Педагогические задачи предусматривают формирование следующих навыков:

- а) нанесения двухударной серии как единого приема, а не как последовательного нанесения двух одиночных ударов, при этом целесообразно использовать целостный метод;
- б) быстрой оценки текущей ситуации и сокращения времени выполнения фазы настройки;
- в) четкого выполнения структуры движения одиночных ударов, входящих в двухударную серию;
- г) сокращения времени работы всех звеньев тела и на этой основе нанесения двухударной-серии в наименьшее время.

Первый удар в двухударной серии является поисковым, задача второго – нанесение акцентированного удара. Педагогическая задача заключается в формировании умений дифференцировать силу ударов в сериях.

Для достижения высокой скорости ударного движения необходима значительная сила ног. Педагогическая задача тут состоит в проведении физической подготовки боксера, обеспечивающей максимальное развитие силы ног.

Выявлен ряд особенностей выполнения движения тела в двухударной серии. Педагогической задачей является формирование навыков, учитывающих эти особенности, а именно:

- а) отодвигание туловища назад после нанесения первого удара;
- б) выполнение движения удара от опоры с последовательным волнообразным включением звеньев тела: ноги – туловище – плечо – предплечье – кисть;
- в) закрепление таза при ударе в неподвижном положении и одновременное вращение туловища справа налево или наоборот по большой амплитуде;
- г) жесткое закрепление руки в локтевом суставе (сгибание 30-40°) в момент соударения.

Таким образом, описанные методические положения направлены на достижение следующих целей:

- формирование структуры нанесения двухударной серии на основе представления о ней как едином техническом приеме, при этом формируется навык дифференцировки силы в зависимости от задач реализации;
- оптимизацию ударных движений в серии (отодвигание туловища назад, закрепление положения таза и т. д.);
- обеспечение необходимого уровня развития силы ног.

Исходя из общих методических положений, мы разработали метод обучения и совершенствования ударов ближнего боя, названный интегральным. Отличие этого метода от общепринятого, традиционного, состоит в том, что описанные выше методические положения впервые ложатся в основу учебно-тренировочных процессов подготовки боксеров.

Эффективность предложенного нами метода и разработанных средств обучения и совершенствования двухударной серии ближнего боя проверялись в специальном педагогическом эксперименте. Предлагаемый интегральный метод достоверен. По сравнению с традиционным он более эффективен для подготовки боксера к борьбе в условиях ближнего боя. В процессе применения интегрального метода улучшается структура ударных движений, что, в свою очередь, активизирует параметры этих движений.

Для реализации общих принципов интегрального метода обучения и совершенствования ударов ближнего боя нами разработана специальная поэтапная программа, включающая формирование следующих навыков:

- движение при нанесении одиночных ударов ближнего боя на основе развития необходимых физических качеств – силы ног и быстроты вращения туловища;
- нанесение двухударной серии (однотипной и комбинированной) и управление ударными движениями в ближнем бою;
- нанесение трехударной серии (однотипной и комбинированной) на основе навыка нанесения однотипной двухударной серии;
- нанесение четырехударной серии (однотипной, комбинированной и снова однотипной) на основе навыка нанесения однотипной двухударной серии.

Широко известно, что применение дополнительного оборудования, приспособлений и тренажеров, особенно выдающих срочную информацию о параметрах движения, позволяет программировать учебный процесс, повышает его эффективность, сокращает период обучения и улучшает качество владения техническими приемами.

Выводы.

Применение специальной поэтапной программы дает возможность овладения ударами ближнего боя и их совершенствования, особенно серийных ударов (двух-, трех-, четырехударных), в относительно короткие сроки, что имеет существенное значение в росте мастерства боксеров.

Основу серийных ударов составляет двухударная серия, в частности, ее однотипная разновидность (два одиночных удара). Наиболее распространена в практике комбинированная двухударная серия правой снизу – боковой левой, входящая в состав распространенной трехударной серии. Трехударная серия представляет собой сочетание двухударной серии с одиночным ударом, а четырехударная – сочетание двух двухударных серий.

Целесообразно включить в тренировочный процесс подготовки боксеров различной квалификации разработанную нами специальную поэтапную программу и упражнения, направленные на формирование навыков нанесения ударов в ближнем бою.

Р.А. Генджемалиев, К.И. Баирова
ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова»,
г. Элиста

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Проблема вариантного применения тренировочных средств для развития специальных физических качеств изучалась многими исследователями. Теоретическая концепция вариативного подхода основывается на использовании реакции свежих следов от движений, выполняемых в необычных (облегченных или утяжеленных) условиях, для увеличения силы и скорости движения в стандартных условиях. Вариативный подход к подбору тренировочных средств для решения задач специальной скоростно-силовой подготовки в боксе представляется весьма перспективным. Однако вопросы методики вариативного ис-

пользования специальных средств, и в частности средств скоростно-силовой подготовки, в боксе не изучались. Не исследовались они и применительно к юношескому возрасту.

Задача исследования – определение оптимальных вариантов чередования различных по величине отягощений в тренировочных заданиях при воспитании специальных скоростно-силовых качеств боксеров 14-15 и 16-17 лет различных весовых категорий. Основываясь на методических рекомендациях общего характера по использованию метода вариативного воздействия, обуславливающих необходимость сочетания тренировочных заданий соревновательного, утяжеленного и облегченного характера, мы разработали три варианта сочетаний: I – выполнение упражнений в облегченных условиях, затем в соревновательных и утяжеленных; II – выполнение упражнений в соревновательных, облегченных и утяжеленных условиях; III – выполнение упражнений в утяжеленных, соревновательных и облегченных условиях.

Облегченные условия предполагают выполнение упражнений в снарядных перчатках; соревновательные – в боевых перчатках, вес которых равен 10-12 унциям (1 унция – 27 г) в зависимости от весовых категорий; утяжеленные создавались с помощью кистевых манжетов, вес которых различен. Для 14-15-летних боксеров легких весовых категорий (38-58 кг) и средних весовых категорий (58-70 кг) он составлял 300 г, а для тяжелой весовой категории (свыше 70 кг) – 500 г. Для 16-17-летних юношей вес отягощений был равен 500 г для легких весовых категорий (46-57 кг) и 700 г для средних весовых категорий (57-70 кг) и тяжелых (свыше 70 кг). В эксперименте участвовало 30 юных боксеров двух возрастных групп и различных весовых категорий: 15 человек имели II юношеский разряд (14-15 лет) и 15 человек – I юношеский разряд (16-17 лет).

В начале основной части занятий, после 10- 15-минутной разминки, боксеры выполняли три 10-секундные серии ударов с различными отягощениями по тензометрической платформе, с помощью которой регистрировались следующие компоненты специальной скоростно-силовой подготовленности: частота наносимых ударов (в ед.), суммарная и средняя сила ударов в серии (в усл. ед.). Интервалы отдыха между сериями составляли 2 мин (в соответствии с данными наших исследований). Перед началом выполнения серий ЧСС составляла 96108 уд/мин.

Как показали результаты исследования, наиболее эффективным вариантом сочетаний был III. Боксеры 14-15 лет, выполняя тренировочное задание в этом варианте, увеличивают суммарную и среднюю силу ударов, но при этом у них снижается частота наносимых ударов. У старших юношей 16-17 лет наиболее эффективным оказался также вариант III. При выполнении упражнений в этом варианте сочетаний юные боксеры увеличивали суммарную силу ударов, среднюю силу ударов, и частота наносимых ударов увеличивалась.

Выводы.

На основании проведенных исследований можно полагать, что при воспитании специальных скоростно-силовых качеств методом вариативного воздействия у юных боксеров 14-15 и 16-17 лет наиболее эффективным является выполнение тренировочных заданий с отягощениями в такой последовательности: первое задание – в соревновательных перчатках с отягощениями (утяжеленные условия), второе задание – только в соревновательных перчатках, третье задание – в снарядных перчатках (облегченные условия).

ИММУНИТЕТ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Современному спорту свойственны большие тренировочные нагрузки, начиная уже с детского возраста, поэтому представляет интерес изучение иммунологического состояния в возрастном аспекте. Нами обследовано 157 спортсменов высоких разрядов преимущественно в подготовительный период тренировки, распределенных на 3 возрастные группы: 12-15 лет – 44 чел.; 16-18 лет – 50, от 19 до 30 лет – 63. Параллельно были обследованы контрольные группы по 30 чел. Явлений острого и хронического утомления не отмечено, хотя нарушения тренировочного режима наблюдались во всех возрастных группах, причем больше у взрослых спортсменов. Наибольшие изменения выявлены у подростков: комплементарная активность сыворотки крови снижена до $0,045 \pm 0,001$ против $0,030 \pm 0,002$ в контроле, обнаружено снижение уровня лизоцима $35,4 \pm 1,66\%$, в контрольной группе $44,1 \pm 1,75$ ($p < 0,001$), угнетение фагоцитарной активности лейкоцитов – соответственно $72,7 \pm 1,23\%$ и $76,4 \pm 1,27$ ($p < 0,05$).

Низкие уровни комплемента и лизоцима $0,044 \pm 0,002$ и $34,05 \pm 1,15$ характерны и для группы старшего школьного возраста, у их сверстников из контрольной группы эти показатели составили соответственно $0,037 \pm 0,002$ и $44,26 \pm 1,17\%$. Фагоцитарная активность лейкоцитов у спортсменов и неспортсменов в этой группе существенно не различается.

У взрослых спортсменов имеются некоторые различия в иммунологических показателях, однако они менее выражены: уровень комплемента $0,036 \pm 0,001$ и $0,032 \pm 0,004$; содержание лизоцима $36,79 \pm 1,42$ и $43,42 \pm 2,4\%$ ($p < 0,05$); фагоцитарная активность лейкоцитов $75,04 \pm 1,93$ и $76,2 \pm 2,6$ ($p < 0,1$).

Показатели общего белка во всех 3 группах в пределах физиологической нормы. Количество Т-лимфоцитов, определенное в группе старшего школьного возраста и у взрослых, от показателей контрольных групп существенно не отличается.

Таким образом, у спортсменов выявлено угнетение некоторых показателей иммунологической реактивности организма, наибольшие изменения отмечены у спортсменов-подростков. Вероятно, организм юных спортсменов более чутко реагирует на систематические физические нагрузки. Значит, необходимо учитывать при построении тренировок возрастное дозирование нагрузок, не допускать нарушений тренировочного режима.

ПРОФИЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»

В структуре физкультурного образования большое место занимает дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование в избранном виде спорта». Осуществляется она в основном при овладении профилирующим курсом, занимающим одно из ведущих мест среди дисциплин учебного плана. Видимо, и решение проблем совершенствования профессиональной подготовки бакалавра конкретного профиля следует начинать с исследования возможностей данной дисциплины (ее методологии, содержания, методической направленности, технологии реализации и т. д.).

Для выявления условий, от которых в первую очередь зависит улучшение практиче-

ской подготовленности студентов, мы поставили перед собой задачу изучить на довольно широком материале типичные недостатки и затруднения студентов в их практической работе (на педагогической практике) и молодых специалистов со стажем работы 1-3 года. Для этого была разработана программа изучения их практической деятельности, ориентированная на целостный охват основных компонентов учебно-воспитательного процесса и деятельности по управлению им.

В профессионально-педагогической деятельности бакалавра (педагога-тренера, преподавателя физического воспитания), в его педагогическом труде, как и в любом другом виде труда, можно выделить и свой «предмет труда», и свои «средства», и свою «технологию». Под «предметом труда» в данном случае следует понимать учебно-воспитательный процесс (его структуру, содержание, направленность, закономерности построения и функционирования и т. д.); т. е. все то, что в целом составляет суть специально организованного педагогического процесса, направленного на решение общественных задач физического воспитания и спортивной подготовки подрастающего поколения. Под «средствами труда» — те средства и методы (способы и приемы), с помощью которых бакалавр осуществляет свои профессиональные функции при выполнении различных видов работ по подготовке и реализации

учебно-воспитательного процесса (словесные, наглядные, коррекционные, мыслительные). «Технология труда» — это последовательность работы бакалавра (состав и последовательность операций и предметных действий, через выполнение которых и с помощью которых осуществляется поэтапное управление процессом — его реализация).

Комплексная программа исследования предусматривала оценку экспертами (методистами вуза и баз практики) подготовленности студентов в указанных компонентах деятельности и степень испытываемых при этом затруднений. Аналогичную оценку своим затруднениям (самооценку) давали сами студенты и специалисты.

Одновременно экспертам и студентам предлагалось назвать возможные причины затруднений.

Мы полагали, что такой разносторонний подход к оценке подготовленности студентов к профессионально-педагогической деятельности позволит восполнить недостатки методик, с разных сторон взглянуть на одно и то же явление, глубже вникнуть в причины, их вызывающие, и, наконец, сделать более объективные выводы.

Анализ полученных результатов показал, что немалое число студентов и специалистов испытывают довольно значительные затруднения в своей практической деятельности.

При этом следует обратить внимание на тот факт, что молодые, специалисты отметили больше затруднений, чем студенты (не нужно забывать, что студенты, как правило, переоценивают свои возможности). Интересно и то, что у тренеров со стажем процент затруднений также оказался довольно высоким. Видимо, недостатки профессионально-педагогической подготовки в период их обучения в вузе не были компенсированы опытом практической работы. Это подтверждается и тем, что и студенты, и молодые специалисты, и тренеры со стажем испытывают затруднения в идентичных видах работ

Больше всего затруднений встречается при практическом осуществлении основных аспектов учебно-воспитательного процесса (особенно при воспитании личности занимающихся) планирования и общей организации процесса, контроль за его ходом и эффективностью.

Не имея возможности подробно проанализировать возможные причины перечисленных выше затруднений, отметим лишь наиболее общие, выделенные и студентами, и методистами, и специалистами. Это прежде всего малый объем теоретических знаний в области воспитания личности, недостаточная методическая подготовка, слабые профессиональная направленность подготовки и профессиональная ориентация в процессе обучения в вузе. К этому следует добавить отмеченные студентами и методистами малую общепедагогическую подготовку, а также слабую профессионально-педагогическую подготовку по курсу «Спортивно-педагогическое совершенствование в избранном виде спорта».

Студенты IV курса, проходившие тренерскую практику в ДЮСШ, и молодые специалисты (а также тренеры со стажем) указали, кроме того, на отсутствие хороших методических пособий, большое количество занимающихся.

Результаты исследования затруднений, испытываемых студентами и молодыми специалистами в практической деятельности по управлению учебно-воспитательным процессом, и возможных причин этих затруднений указали на необходимость анализа программ специализаций по основным видам спорта. Анализ этих программ с позиций деятельностного подхода (заложенного в основу комплексного исследования подготовленности студентов) показал, что в их структуре и содержании имеются существенные недостатки.

Так, в теоретическом разделе отсутствует материал, характеризующий структуру и технологию деятельности специалиста (его труда). Отрывочная и разрозненная информация о некоторых элементах труда не может дать целостного представления о технологии труда. Следует отметить, что «предмет труда» в конкретных видах спорта представлен весьма полно и достаточно широко, но вместе с тем отсутствует связь этой части теоретической ориентации студентов с собственно практической деятельностью.

Еще большие недостатки в свете изложенного имеет, на наш взгляд, практический раздел программ. Он в основном посвящен освоению «средств» самого процесса физического воспитания (и спортивной подготовки), формированию двигательных умений и навыков из арсенала изучаемого вида спорта. Формирование же профессионально-педагогических умений и навыков, навыков управления учебно-воспитательным процессом на подготовительном и исполнительном этапах практической деятельности специалиста (в понимании, которое изложено выше) отсутствует. Имеющиеся разрозненные элементы не систематизированы и не дают полного представления о деятельности и логической последовательности ее практического осуществления.

Выводы по результатам исследования и анализу программ получили отражение в специально организованном собеседовании на защите студентами своих отчетов по педагогической практике. Комиссия, принимавшая зачет, в процессе беседы выясняла представления студентов о предмете их трудовой деятельности, о структуре и содержании труда специалиста, о способах и приемах выполнения различных видов работ, связанных с реализацией учебно-воспитательного процесса, т. е. определялась ориентация студентов в основных компонентах профессионально-педагогической деятельности.

Проведенное исследование позволяет сделать выводы о структуре, содержании и направленности основного курса профессиональной подготовки, об учебном предмете «Спортивно-педагогическое совершенствование в избранном виде спорта».

Психолого-педагогические особенности профессионального обучения предъявляют определенные требования к содержанию и структуре специальных учебных дисциплин вуза. Эти требования вызваны как особенностями процесса

усвоения знаний и умений, так и предметной направленностью процесса профессиональной подготовки на специфику и характер будущей практической деятельности специалиста.

Процесс профессионально-педагогической подготовки студентов в вузе должен обеспечить высокий уровень их подготовленности именно к практической деятельности, к педагогическому труду, в основе которого лежат не только теоретические знания о «предмете труда», «средствах труда», «технологии труда», но и практические умения осуществлять предметные профессионально-педагогические действия.

В основе современного профессионального обучения (профессионально-педагогической подготовки – ППП) лежит формирование теоретического мышления, опирающегося на усвоение студентами содержания и структуры ориентировочной основы – практической деятельности субъекта (бакалавра).

Системная ориентация в структуре труда и его «технологии», осознание внутренних связей между основными структурными компонентами деятельности и умение воздействовать на них в процессе управления занимающимися на занятиях являются гарантией

осуществления учебно-воспитательного процесса на высоком профессиональном уровне, на уровне творческом. И, наоборот, неумение ориентироваться в структуре процесса, неумение видеть и осознавать внутренние связи и особенности взаимодействия между основными компонентами процесса и направленного воздействия на них (управления ими) позволяет в лучшем случае осуществлять учебно-воспитательный процесс на самом низком, репродуктивном, уровне.

Теоретические знания о структуре деятельности дают возможность строить ее не только самостоятельно, но и разумно, сознательно. Освоение теоретических основ структурного и функционального строя профессионально-педагогической деятельности (осознание ее структуры, выделение предмета, средств и методов, результата, технологии его получения и т. д.) является неременным условием эффективного решения самых разнообразных профессиональных задач, самостоятельного преодоления возникающих затруднений, нахождение оптимального выхода из сложных ситуаций, требующих творческого отношения к труду.

Системная ориентация в учебном предмете (курс «Спортивно-педагогическое совершенствование в избранном виде спорта») меняет характер подхода к решению профессиональных задач будущей специальности. Поэтому программа «Спортивно-педагогическое совершенствование в избранном виде спорта» должна предусматривать организацию познавательной деятельности студентов, направленную на последовательное изучение и освоение системного объекта (профессионально-педагогической деятельности по управлению процессом подготовки занимающихся). В таком случае учебный предмет должен сначала сформировать знания для последующей ориентации студентов в предметной области профессиональных задач. Практический же его раздел служит цели формирования умений и навыков педагогического труда по управлению процессом деятельности занимающихся, направленным на освоение материала занятий, творческое решение практических задач в различных ситуациях конкретной предметной деятельности. Это означает, что основным содержанием профилирующей подготовки студентов должна быть их ориентация как в структуре предмета деятельности (учебно-воспитательном процессе), так и в структуре и технологии самого педагогического труда бакалавра с последующим формированием практических умений и навыков выполнения технологических операций основных функций управления процессом (выполнения основных видов работ, из которых в целом состоит труд специалиста, направленный на подготовку и осуществление учебно-воспитательного процесса).

*К.И. Баирова, Э.Б. Бурлыкова, Б.В. Хечеев,
ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова»,
г. Элиста*

ЛФК ПРИ ТРАВМАХ КИСТЕВЫХ СВЯЗОК

Практика показала, что периодическое воздействие специфических нагрузок на тот или иной организм спортсмена, превышающее его физиологические возможности, приводит к возникновению травмы. В этой связи для каждого вида спорта характерна своеобразная локализация травм, например, нижние конечности – у футболистов, позвоночник – у штангистов и т. д. У представителей тех видов спорта, где нагрузки воздействуют на верхние конечности (бокс, гимнастика, баскетбол, борьба и др.), чаще травмируется кисть. Например, у боксеров травмы кисти среди других повреждений составляют от 40 до 60% . Столь высокая травматизация кисти у спортсменов приводит к срыву тренировочного процесса, снижению роста спортивного мастерства.

Несмотря на большое внимание, уделяемое проблеме профилактики травм кисти у

спортсменов, по данным ряда исследователей, число повреждений увеличивается. В то же время обнаружено чрезвычайно мало исследований по проблеме восстановительного лечения травм кисти у спортсменов. Имеющиеся сведения по данному вопросу, как правило, основаны на эмпирическом опыте при обследовании людей, не занимающихся спортом.

В настоящей работе мы сделали попытку проанализировать степень травматизма кисти у спортсменов различных специализаций и разработать научно обоснованную методику восстановительного лечения, включающую в систему реабилитационных мероприятий лечебную физическую культуру, массаж.

Методы и организация исследования. Исследования проводились на базе медцентра «Здоровье». Под наблюдением находились 128 спортсменов различных специализаций, получивших травму кисти. Все больные были разделены на две группы: основную (90 человек) и контрольную (38 человек). Больные основной группы занимались лечебной физкультурой по разработанной нами методике, а контрольной – по общепринятой (постиммобилизационная лечебная гимнастика для травмированной кисти, массаж, физиотерапия). На различных этапах лечения в качестве объективных методов оценки функции кисти использовались следующие: динамометрия; регистрация мышечно-суставного чувства, частоты воспроизведения движений кистью, амплитуд движений в суставах, латентного времени произвольного сокращения (ЛВПС) и расслабления (ЛВПР) мышц-сгибателей пальцев кисти. Помимо описанных выше методов одним из основных показателей эффективности применения разработанной нами методики лечения был срок восстановления спортивной работоспособности и переход к тренировочному процессу.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показали, что травмы наиболее часто возникают у спортсменов, специализирующихся в спортивных играх (32,8%); значительно реже – в борьбе (21,8%), боксе (18,8%), спортивной гимнастике (12,5%), легкой атлетике (метания 7,8%) и тяжелой атлетике (6,3%). Более тщательный анализ позволил установить, что среди спортсменов (42 человека) травмы кисти примерно одинаково часто встречаются у баскетболистов, футболистов, хоккеистов (по 12 человек) и в меньшей степени у гандболистов (6 человек).

Сопоставление частоты повреждений кисти со спортивной квалификацией пострадавших выявило четкую закономерность – по мере роста спортивного мастерства число травм кисти уменьшается. Закономерность между тяжестью травмы кисти и спортивной квалификацией не выявлена. Тяжесть травмы чаще зависит от причины и механизма повреждения, приведена характеристика травм по видам повреждений кисти.

Среди различных видов травм наиболее часто встречаются переломы. У 120 спортсменов был применен консервативный метод лечения – иммобилизирующая повязка (гипсовая) с последующим восстановительным лечением. У 8 спортсменов с диафизарными переломами в связи со значительным смещением костных отломков при неудачной их консервативной репозиции был применен оперативный метод фиксации с помощью металлических спиц.

Сроки иммобилизации кисти были различными: при ушибах – одна неделя, при повреждении капсул 2,5-3 недели, при переломах 3- 3,5 недели.

В контрольной группе восстановительное лечение в силу различных причин проводилось после снятия иммобилизирующих повязок. В основной группе восстановительное лечение мы начинали проводить через 1-2 дня после иммобилизации кисти. Восстановительное лечение больных основной группы было разделено на два периода – иммобилизационный и постиммобилизационный, каждый из которых подразделялся на два этапа: ранний и поздний.

В период иммобилизации применялись идеомоторные упражнения для кисти: воображаемые движения при сгибании, разгибании, разведении, сведении пальцев и др.; ритмические изометрические напряжения мышц предплечья и плеча; возможные, допустимые при гипсовой повязке, активные движения в суставах пальцев кисти; активные движения в локтевых и плечевых суставах поврежденной и здоровой конечности.

Эффективность различных методов восстановительного лечения, проявляющаяся прежде всего в сокращении сроков лечения и возвращении утраченных функций кисти к норме, говорит о преимуществе предлагаемой нами методики, которая была апробирована на больных основной группы.

У больных основной группы после лечения по разработанной нами методике восстановление наступало через 2- 3 недели, у больных контрольной группы – только через 3-5 недель.

Сравнительный анализ динамики протекания восстановительных процессов в двух группах больных (основной и контрольной) выявил высокую эффективность предложенного нами метода восстановительного лечения спортсменов при травмах кисти.

Принципиально важно проводить реабилитационные мероприятия еще в периоде иммобилизации. Многие показатели утраченных функций кисти к периоду снятия иммобилизирующих повязок оказываются восстановленными или близкими к норме.

Резюмируя вышеизложенное, можно сказать, что травма кисти у спортсменов сопровождается значительными изменениями функционального состояния нервно-мышечного аппарата поврежденной конечности, что выражается в удлинении латентного времени произвольного сокращения и расслабления, снижении биоэлектрической активности силы и выносливости мышц, ограничении подвижности в суставах кисти. Методику восстановительного лечения спортсменов с повреждением кисти целесообразно разделить на два периода – иммобилизационный и постиммобилизационный. В последнем следует широко использовать элементы спортивной специализации в целях достижения прежнего уровня спортивной тренированности.

С.В. Насевич ,
*ФГБОУ ВПО «Южный федеральный университет»,
г. Ростов-на-Дону*

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ МОДЕЛИ ЭФФЕКТИВНОГО ТРЕНЕРА

Проблема повышения эффективности деятельности тренера занимает одно из центральных мест в спортивной науке. В настоящее время в рамках этой проблематики на первый план выдвигаются задачи, связанные с разработкой комплексной модели тренера, предполагающей теоретическое и эмпирическое обоснование системы существенных параметров, с помощью которых можно охарактеризовать эффективного тренера. Необходимость такой модели диктуется потребностями передовой спортивной практики и ее научно-методического оснащения, а также вытекает из актуальных задач по совершенствованию учебно-воспитательного процесса в физкультурных вузах, призванных обеспечить подготовку тренеров-бакалавров физкультурного образования, отвечающих требованиям современного спорта

Разработка модели специалиста – комплексная проблема, разрешить которую возможно лишь усилиями представителей различных научных дисциплин. В данной работе анализируются социально-психологические компоненты модели эффективного тренера на примере сборных команд физкультурных вузов. Замысел исследования состоял в том, чтобы с помощью теоретически обоснованной системы разносторонних критериев отобрать группу высокоуспешных, эффективных тренеров и затем путем их сопоставления с менее успешными выяснить характерные особенности, которые могли бы рассматриваться в качестве компонентов комплексной модели эффективного тренера. При этом учитывалось, что даже очень детальное эмпирическое описание различных особенностей эффективных тренеров само по себе еще не способно обеспечить построение научно обосно-

ванной модели, поскольку наиболее существенные системообразующие компоненты могут остаться за рамками описания. Необходимым условием адекватности эмпирических данных, получаемых в такого рода исследованиях, является опора на теорию, позволяющую дифференцировать действительно релевантные признаки от несущественных, случайных. Интенсивное развитие социально-психологических исследований и заметный прогресс, достигнутый советскими психологами на протяжении последнего десятилетия в области разработки марксистской теории коллектива и психологии управления, позволяют шире использовать соответствующие подходы при анализе деятельности тренера как педагога, воспитателя, руководителя спортивного коллектива.

В нашем исследовании привлечение положений социально-психологической теории оказалось целесообразным при решении двух вопросов. При выборе критериев эффективности деятельности тренера. Как показал анализ специальной литературы, именно узость и произвольность критериев эффективности приводят к несопоставимости и противоречивости результатов, полученных различными исследователями. При выборе конкретных параметров, подлежащих изучению, и соответствующих психологических методик. Существуют многие десятки, если не сотни, различных свойств личности и особенностей индивидуального стиля поведения, которые привлекали внимание исследователей и так или иначе описаны в научной литературе. При отборе конкретных психологических параметров для сопоставительного изучения эффективных и неэффективных тренеров мы постарались эксплицировать основания выбора, указав на ту психологическую концепцию, которая положена в основу этого выбора.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ряда сборных команд некоторых высокорезультативных команд спортивных клубов в естественных условиях учебно-тренировочных сборов. В общей сложности исследованиями было охвачено 108 тренеров и 447 спортсменов высокой квалификации (кандидаты и мастера спорта РФ); из них 29 тренеров и 167 спортсменов были подвергнуты углубленному психологическому изучению.

Методы. В работе использованы две группы методик [5], соответствующих двум этапам исследования:

- 1) для отбора двух «полярных» выборок – эффективных и неэффективных тренеров;
- 2) для сравнительного психологического изучения этих двух экспериментальных подгрупп.

Современная психология управления свидетельствует о том, что деятельность руководителя нельзя оценивать только по каким-то ее собственным параметрам. Подлинным критерием эффективности должны служить результаты деятельности всей системы, всего коллектива при условии, что руководитель достаточно длительное время находился в этой роли [1]. Поскольку мы исходили из такого понимания эффективности деятельности тренера, задача первого предварительного этапа исследования свелась к оценке эффективности спортивных команд, каждая из которых рассматривалась нами в качестве целостной системы «тренер – спортсмены». В соответствии с положениями наиболее развитой социально-психологической концепции групповой активности [4] были использованы два типа оценочных критериев.

Экспертные оценки, включающие 30 конкретных эмпирических индексов, разработанных нами применительно к условиям клубов физкультурных вузов, сгруппированных в три оценочных блока: оценка спортивной результативности команды; оценка соблюдения и поддержания членами команды норм общественного поведения и спортивной этики; оценка спортивной команды как среды, способствующей гармоническому

развитию личности и спортивному совершенствованию членов команды.

Оценка с помощью специальных методик ряда социально-психологических параметров спортивной команды как коллектива: ценностно-ориентационного единства, мотивации межличностных выборов, эмоциональной и. деятельности интеграции в сфере межличностного восприятия, соотношения деловой и эмоциональной подструктур межличностных выборов.

На втором этапе исследования при сопоставительном изучении эффективных и неэффективных тренеров с помощью психологических методик определялись следующие параметры:

- 1) успешность выполнения тренером основных функций руководства спортивной командой; в их число входили экспертно-консультативная, проектировочная, хозяйственно-организаторская, воспитательная, функции контроля и представительства во внешней среде;
- 2) направленность личности тренера;
- 3) деловая приемлемость тренера со стороны спортсменов;
- 4) мотивация приемлемости тренера со стороны спортсменов;
- 5) вклад тренера в групповую интеграцию по данным методики межличностного восприятия.

Результаты. Особенности стиля руководства. Сопоставление усредненных значений индекса АСО неэффективных и эффективных тренеров не показало значимых различий (t Стьюдента 0,45). Ни в одной из двух «полярных» по эффективности групп тренеров не обнаружено преобладания того или иного стиля руководства.

Особенности личности тренера. С учетом задач исследования мы условно выделили две группы качеств: индивидуально-психологические (преимущественно связанные с характерологическими свойствами) и социально-психологические (отражающие направленность личности тренера, его жизненную позицию). Различия по первой группе качеств оказались незначимыми. Четко выраженных зависимостей при сопоставлении характерологических особенностей эффективных и неэффективных тренеров не обнаружено. Это означает, что практически любое сочетание изучавшихся характерологических качеств может обеспечить успешность усилий тренеров по формированию эффективной спортивной команды.

Исключительно ярко выраженные различия между эффективными и неэффективными тренерами наблюдаются по второй группе качеств – по характеристикам направленности личности (осознание общественной важности профессии и своей ответственности за дела коллектива, способность поступиться личными интересами ради коллективных и др.). Здесь эффективные тренеры оцениваются значительно выше неэффективных ($p < 0,01$). Столь же высокого уровня значимости достигают различия в выраженности качеств, характеризующих деловую направленность тренера: целеустремленность, инициативность в работе с командой и др.

Успешность выполнения функций руководства. Далеко не все функции оказались существенными; наибольшие различия между эффективными и неэффективными тренерами наблюдаются в успешности выполнения воспитательной ($t=2,32$) функции и функции планирования, особенно перспективного ($t=2,74$).

У малоэффективных тренеров последняя попадает в зону самой низкой оценки по сравнению с другими функциями. Видимо, в условиях сборной команды высокого класса ясная перспектива является важнейшим фактором, и ее отсутствие лишает команду целевой установки, которая цементирует коллектив и сплачивает его членов.

Вклад тренера в различные сферы групповой интеграции. Сравнительный анализ показателей восприятия спортсменами вклада эффективных и неэффективных тренеров в деловую интеграцию команды по материалам методики межличностного восприятия позволяет сделать вывод о ведущей роли этого параметра в характеристике эффективного тренера. Имеет некоторое значение и вклад тренера в эмоциональную интеграцию.

Деловая приемлемость тренера со стороны команды. Обобщенным показателем оценочного отношения спортсменов к тренеру в нашей работе выступал индекс приемлемости. Спортсмены эффективных команд в целом имеют положительную установку по отношению к тренеру (значение индекса $0,81 \pm 0,04$), в отличие от спортсменов неэффективных команд (значение индекса – $0,12 \pm 0,15$). Следует подчеркнуть, что опрос в командах

проводился непосредственно перед ответственными соревнованиями, а не в конце спортивного сезона, когда высокий или низкий индекс приемлемости тренера мог бы отражать лишь естественное удовлетворение успехами в эффективной команде, и неудовлетворенность в неэффективной.

Мотивация приемлемости тренера. С помощью этого показателя мы выясняли, каким спортсмен представляет тренера, с которым ему хотелось бы работать, и наоборот, каков облик тренера, которого спортсмены считают неприемлемым как руководителя команды. Полученные результаты показали, что эффективные тренеры соответствуют эталону «идеального тренера», имеющегося в представлении спортсменов независимо от их принадлежности к конкретной команде – эффективной или неэффективной.

Выводы.

Результаты проведенного исследования говорят о неравнозначности выявленных параметров с точки зрения их связи с эффективностью деятельности тренера. В соответствии с этим вырисовываются некоторые закономерности распределения характеристик тренера в зависимости от степени их значимости для обеспечения эффективности. Анализ полученных данных позволил выделить поверхностные и более глубокие характеристики в соответствии со степенью их опосредованности деятельностью факторами.

Результаты исследования можно представить в виде иерархической системы характеристик. Наиболее существенными являются параметры, отражающие отношение тренера к целям, задачам деятельности, к принципам, на которых она строится. Показателями такого рода в нашем исследовании выступили, например, коллективистская и деловая направленность тренера, основанная на идейной убежденности, приверженности нормам профессиональной этики.

На втором месте стоят характеристики взаимоотношений тренера со спортсменами, опосредованные содержанием деятельности, ее целями и ценностями. Наиболее существенными здесь оказались вклад тренера в деловую интеграцию команды, его деловая приемлемость со стороны спортсменов. Сюда же следует отнести определенный уровень компетентности в выполнении важнейших функций руководства, однако не следует полагать, что эффективный тренер должен выполнять все функции на максимально высоком уровне. С другой стороны, высокий уровень выполнения ряда важных функций руководства не гарантирует эффективности при наличии дефекта, например, в сфере направленности.

Наименее значимыми в иерархии признаков выступают те характеристики, которые слабо связаны с содержанием спортивной деятельности. В нашем исследовании в качестве таких характеристик выступили индивидуально-психологические, характерологические свойства личности тренера, а также типичный для него индивидуальный стиль руководства.

Анализ данных позволил выделить так же следующую важную закономерность: степень возможной вариативности признаков эффективности деятельности тренера возрастает по мере удаления от наиболее существенных компонентов модели, занимающих ведущее место в иерархии признаков. Так, высокий уровень характеристик направленности обязателен для каждого эффективно работающего тренера при низкой дисперсии значений соответствующих индексов. Что касается характеристик, не опосредованных содержанием деятельности, строгой закономерности их проявления у эффективных и неэффективных тренеров не наблюдается. Например, эффективному тренеру может быть присущ различный стиль руководства, а также различный состав индивидуально-психологических характерологических качеств.

ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО БОКСУ

В системе комплексного подхода к формированию нового человека важное место занимает эстетическое воспитание, которое не только воздействует на эмоциональную сферу и восприимчивость человека к красоте окружающего мира, но и развивает способность личности «творить по законам красоты». Поэтому изучение всех уровней эстетического сознания, исследование проблем эстетического воспитания человека во всех сферах его деятельности приобретают в настоящее время актуальное значение.

Обладая яркими общедоступными возможностями эстетического воспитания и наслаждения, физическая культура и спорт относятся к факторам, способствующим эстетическому развитию человека. Возрастание их социально-культурного воздействия в зрелищном и эстетическом аспектах, которое особенно заметно в последние годы, привело к усилению роли эстетических элементов в самой двигательной деятельности, повышению их значимости во многих видах спорта. Эта тенденция является объективным фактором и подтверждается всей логикой развития спорта.

Эстетическая способность человека адекватна его эстетической потребности и проявляется в эстетическом отношении к явлениям и процессам действительности. Она имеет прямое выражение в спорте, как и во всех других областях жизнедеятельности, в трудовой и общественной практике.

Возможности спорта удовлетворять эстетические потребности и воспитывать эстетические вкусы неограниченны. Историческая относительность (изменяемость) эстетических оценок несколько не мешает выявлению более или менее четких эстетических критериев в спорте в нашу эпоху. Разумеется, эстетические достоинства разных видов спорта неодинаковы по силе и выразительности, но любой вид спорта, развиваемый в РФ, способствует выработке эмоционального, именно эстетического, отношения к красивому и уродливому в жизни.

Эстетическое воздействие спорта на личность во многом зависит от того, какова сама эта личность. Если личность обладает определенными эстетическими задатками, то эстетическое воздействие спорта на нее

сильнее. Будучи сложным по своей природе, эстетическое переживание зависит не только от вида спорта, но и от воспринимающего его человека.

Спорт – одна из форм выражения эстетической потребности и способности человека, которые развились благодаря труду. По-настоящему спорт только тогда красив и целесообразен, когда он облегчает человеку труд, помогает вносить красоту в бесконечное многообразие мира, создавать ее. Умение воспринимать прекрасное и стремиться к нему в спорте не является прирожденной способностью. Стихийно протекающее воздействие прекрасного, как правило, не приводит к желаемым результатам. Следовательно, надо управлять этим процессом, что требует знания средств и методов эстетического воспитания.

Нами был проведен педагогический эксперимент с целью выявления эффективности ранее разработанной методики эстетического воспитания в процессе занятий спортом. Опытная работа проводилась со студентами II и III курсов на базе Калмыцкого государственного университета им.Б.Б. Городовикова. В эксперименте были заняты две группы (экспериментальная и контрольная) общей численностью 41 человек. Занятия проводились 2 раза в неделю по 2 академических часа по программе «Спортивно-педагогическое совершенствование в избранном виде спорта». В качестве предмета занятий специально был избран бокс, как вид спорта, который до сих пор еще обывательски обвиняется в антиэстетичности.

Распределение занимающихся по группам осуществлялось по результатам педагогических тестов, которые позволили выявить уровень эстетического и физического развития студентов. Исходные цифровые данные обеих групп не имели существенных различий. Их численный состав сохранился без изменений до конца эксперимента.

Контрольная группа обучалась по традиционной методике, в то время как в экспериментальной наряду с решением других задач широко применялись средства и методы эстетического воздействия, направленные на формирование у студентов правильного эстетического идеала, четких эстетических представлений и вкусов (метод эстетического сравнения, образного объяснения и эстетической оценки; практическое приучение к эстетически оправданным движениям, поведению, к творческому выполнению задач, поставленных тренером; эстетическое самовоспитание; акцент на красоте в окружающем и др.).

Одновременно нами изучалось состояние практики эстетического воспитания студентов-боксеров (по данным опроса и наблюдений).

Результаты анализа практики эстетического воспитания в процессе учебно-тренировочных занятий с боксерами-студентами показали, что большинство преподавателей не видят в боксе возможностей для эстетического развития студентов, а сам процесс эстетического воспитания понимают весьма односторонне. Их ответы на вопрос: «Какие эстетические качества прививают студентам занятия боксом?» – обнаружил полнейшее отсутствие четких и глубоких представлений о целях и задачах эстетического воспитания в боксе. Из 62 опрошенных тренеров 3 (4,2 %) не дали ответа, а ответы 19 (30,5 %) не подлежали смысловой квалификации. Из числа тренеров, ответивших на наш вопрос, 22,6 % все задачи эстетического воспитания сводили к красивому внешнему виду спортсменов, а 40 % – к формированию красоты движений. При этом ни один отвечающий не связал эстетического воспитания с этическим, с творческим отношением к учебно-тренировочному процессу и т. д.

Результаты педагогических наблюдений по специально разработанным картам на 80 учебно-тренировочных занятиях свидетельствуют о том, что эстетическое воспитание в некоторых случаях (13,4 %) осуществлялось неосознанно и носило стихийный эпизодический характер или не осуществлялось вообще (за исключением чисто гигиенических требований к залу и занимающимся).

Результаты проведенного нами педагогического эксперимента показали, что систематическое применение на занятиях с боксерами-студентами экспериментальной группы средств и методов эстетического воздействия способствовало приобретению ими достаточно полных знаний о красоте движений, внешнего вида и поведения. Диапазон их знаний был в пределах 50-90 %. Уровень эстетических знаний студентов контрольной группы мало чем отличался от первоначального и имел диапазон в пределах 20-60 %.

Сравнение знаний студентов об эстетических особенностях отдельных компонентов боксерского поединка в экспериментальной и контрольной группах показало достоверную разницу между ними ($p < 0,01$) в пользу студентов экспериментальной группы.

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент подтверждает положительное влияние занятий боксом на эстетическое развитие спортсменов.

Умелое применение бокса как средства эстетического воспитания позволяет тренерам повышать уровень спортивных достижений своих учеников и вместе с тем существенно влиять на формирование их мировоззрения в духе требований нравственности.

Необходимо насаждать красивое и уничтожать уродливое в поведении и действиях молодежи не только на ринге, но и в жизни вообще. Этой важной задаче способствует эстетическое воспитание в спорте.

С.В. Насевич ,
*ФГБОУ ВПО «Южный федеральный университет»,
г. Ростов-на-Дону*
А.С. Курдюкова, П.А. Шаглинов,
*ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова»,
г. Элиста*

МАССОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ЖИЛОГО МИКРОРАЙОНА

Как известно, в систему взаимосвязанных форм организации занятий по физическому воспитанию школьников, входят уроки по физической культуре, внеклассная спортивно-массовая работа в школе, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня, внешкольная спортивно-массовая работа, включающая и занятия по месту жительства.

Проблемам организации физкультурно-спортивной работы с детьми по месту жительства посвящено значительное количество работ. Однако в методических рекомендациях, а также в специальной литературе по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства крайне мало внимания уделяется детям младшего школьного возраста, тогда как именно этот возраст, особенно остро нуждается в организованных и самостоятельных формах занятий физическими упражнениями по месту жительства.

В последние двадцать лет отмечается резкое сокращение двигательной активности школьников, особенно учащихся младших классов, что отрицательно сказывается на физическом развитии и физической подготовленности детей. Для ее увеличения, как правило, предлагается только организация занятий подвижными играми с младшими школьниками 3 раза в неделю в течение 1 ч.

Задачей нашего исследования было выявление эффективных форм организации массовых занятий физическими упражнениями и спортом, которые могут быть использованы в режиме дня городских детей младшего школьного возраста.

Объектом исследования стали дети, проживающие в одном из микрорайонов города Ростова-на-Дону, города Элисты. Сплошной опрос 356 учащихся младших классов опытного микрорайона с использованием анкеты и нестандартизированного интервью проводился непосредственно на уроке в школе. Опрос показал, что более 80 % младших школьников (а среди первоклассников – 85 %) не занимаются организованно физическими упражнениями и спортом кроме двух уроков физкультуры в неделю в школе; менее 1 % младших школьников занимаются в физкультурно-спортивных секциях при ЖЭКах (ДЭЗах); треть детей этого возраста не участвует в организованных занятиях из-за отсутствия вблизи от мест проживания секций по любимым видам спорта: футболу, гимнастике и т. д.

С учетом результатов опроса учащихся, требований к оптимальным объемам движений детей этого возраста, колебаний работоспособности школьников в режиме дня нами разработана система занятий физическими упражнениями и спортом младших школьников по месту жительства.

За основу принят объем активных движений младших школьников, равный 2-2,5 ч в сутки и не менее 14 ч в неделю. При этом учтено, что самостоятельные спонтанные движения детей составляют всего 18-22 % движений от суточной нормы, значительное ухудшение работоспособности учащихся наблюдается после 3-4 уроков, а в недельной динамике работоспособности особенно заметно в четверг и в понедельник. Как отмечает ряд авторов, это связано с неправильно организованным отдыхом, особенно в воскресенье. Поэтому в экспериментальной программе нами была предложена система занятий, в которой ежедневно предусмотрен один час организованно выполняемых физических упражнений. Причем по понедельникам, четвергам и воскресеньям планировалось проведение

наиболее эмоциональных занятий, таких, как «час игр», физкультурно-спортивные соревнования, конкурсы, праздники.

Педагогический эксперимент по проверке эффективности разработанной системы был проведен в опытном микрорайоне на специально спроектированной комплексной спортивно-игровой площадке, рассчитанной на удовлетворение возрастных групп населения, что создает благоприятные условия для совместных организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями родителей с детьми по месту жительства.

Педагогический эксперимент проводился в течение одного учебного года

с 9-летними детьми, обучающимися в 3-х классах. В эксперименте участвовали 95 человек: 48 мальчиков и 47 девочек. Экспериментальную группу составили 25 детей: 13 мальчиков и 12 девочек, занимавшихся в школе во вторую смену. В контрольную группу вошли 70 детей – поровну мальчиков и девочек.

С целью определения уровня физической подготовленности до начала и после завершения эксперимента проведено тестирование детей с использованием «челночного» бега, «многоскоков», динамометрии кисти, метания теннисного мяча в цель, подтягивания на перекладине, поднимания ног из положения лежа на спине, наклонов вперед с прямыми ногами, теста на равновесие. Эксперимент показал, что перед началом занятий в шести тестах из восьми достоверных различий между средними значениями показателей детей контрольной и экспериментальной групп выявлено не было. В двух тестах различия обнаружены, однако в «челночном» беге они находятся на границе различия, а в подтягиваниях на перекладине результаты контрольной группы превышают результаты экспериментальной.

После завершения эксперимента в четырех тестах из восьми были получены достоверные различия в показателях экспериментальной и контрольной групп с лучшими результатами в экспериментальной. В тесте «подтягивание на перекладине» абсолютные значения результатов детей экспериментальной группы за год выросли более чем в два раза, тогда как рост результатов детей контрольной группы составил примерно 20 % от исходных. В конце эксперимента в этом тесте достоверных различий в показателях опытных групп не наблюдалось.

В остальных трех тестах значительный рост результатов отмечен также у детей экспериментальной группы (от 7 до 88 %), тогда как детей контрольной группы он значительно же (от 0,7 до 24 %). Таким образом, за время эксперимента рост результатов у детей экспериментальной группы по всем тестам значительно превысил рост результатов детей контрольной группы. Проведенное исследование выявило также преимущество детей экспериментальной группы в выполнении нормативов комплекса ГТО.

Полученные данные показали, что рекомендованные нами формы массовых занятий физическими упражнениями и спортом младших школьников органично вписываются в общий недельный режим занятий и отдыха детей, позволяют в основном удовлетворить их физкультурно-спортивные интересы, довести объем активной двигательной деятельности до 2- 2,5 ч в сутки и до 14 ч в неделю, т. е. до физиологической нормы. На эффективность предложенной системы массовых физкультурно-спортивных занятий указывают данные о существенном повышении общей работоспособности детей, улучшении их организованности, успеваемости не только по физической культуре, но и по всем школьным предметам.

Предложенные структура и методика организации занятий позволяют эффективно построить режим дня младших школьников, используя организованные и самостоятельные физкультурно-спортивные занятия как по месту жительства, так и в группах продленного дня.

*С.В. Насевич ,
ФГБОУ ВПО «Южный федеральный университет»,
г. Ростов-на-Дону*

*К.И. Баирова ,
ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова»,
г. Элиста*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ БАКАЛАВРОВ

Управление учебным процессом в современном вузе целесообразно рассматривать с позиции системного подхода, в основе которого лежит принцип иерархии подсистемы и обратной связи. С этой точки зрения любая подсистема органически включается в целое, детерминируя роль отдельной дисциплины в учебном процессе.

В системе управления учебным процессом в вузе одной из ведущих является подсистема управления самостоятельной работой студентов (СРС), которая может осуществляться в двух формах: аудиторной и внеаудиторной. Внеаудиторная форма, качественно отличаясь от различных форм аудиторной работы студентов, имеет огромное значение в формировании бакалавров. Именно в процессе СРС студенты приобретают навыки самостоятельного мышления, критической оценки и интерпретации сведений, полученных в работе с литературой, наглядными пособиями, научно-исследовательской электронной библиотечной системой. Этим решается одна из основных задач педагогики.

Актуальность и практическая значимость СРС студентов в вузе предопределили ряд исследований этого вопроса, в которых широкое распространение получили работы, посвященные установлению коэффициентов СРС. С их помощью учитывались особенности различных учебных дисциплин, объем изучаемых литературных источников, трудоемкость отдельных видов работ. Положительное значение данных исследований в том, что в них предпринята попытка дифференцировать виды СРС и дать их количественную интерпретацию посредством коэффициентов. Определенная ограниченность этих работ состоит в отсутствии конкретных данных о зависимости времени СРС по каждой дисциплине (в недельном, семестровом и годовом циклах обучения) от объема и характера остальных дисциплин учебного плана.

Значит, простого понимания роли СРС в учебном процессе недостаточно для функционирования данной подсистемы. Необходимо определить место и роль каждой дисциплины и в соответствии с этим рассчитывать объем часов СРС, не превышая установленного бюджета времени и учитывая взаимосвязь дисциплин.

Цель исследования заключалась в разработке и апробации такой подсистемы управления СРС, которая при планировании предполагает учет трех компонентов: количества часов, отводимых на каждую дисциплину, трудности самостоятельного изучения дисциплины и ее значимости.

Методика. Исследование проводилось на базе ЮФУ и КалмГУ в период с сентября 2018 г. по май 2019 г. Подсистема управления СРС студентов создавалась на материале нового учебного плана, новых учебных программ и планов-графиков учебного процесса для I и II курсов.

Трудоемкость самостоятельного изучения дисциплин и их значимость определялись с помощью коэффициентов трудоемкости «г» и значимости «а». Значения коэффициента трудоемкости были выявлены в результате анализа мнений студентов, экспертных оценок преподавателей и проверки согласованности мнений с помощью коэффициента конкордации. Если согласованность мнений экспертов находилась ниже допустимой границы, полученные показатели считались недостоверными и в эксперименте участия не принимали.

Коэффициент определялся как отношение 18 ч к показателю Т – конкретной недели.

Таким образом, распределение бюджета времени СРС студентов в течение недели при

реализации принципа взаимосогласованности всех дисциплин выглядит так: $18 = a_1 r_1 f_1 P_{H1} + a_2 r_2 f_2 P_{H2} + \dots + a_n r_n f_n P_{Hn}$.

Общий временной фонд СРС определенной дисциплины устанавливался путем сложения T за каждую неделю в течение всего периода преподавания этой дисциплины.

Результаты исследований и их обсуждение. Применение описанных выше формул позволило разработать годичный график СРС для студентов I -II курсов. Он отражает распределение времени на СРС по всем дисциплинам на каждую неделю (семестр, год).

Анализ показывает, что наибольшее количество времени на СРС (58 ч) требуется студентам при изучении диалектического материализма. Это вызвано высокой значимостью данной дисциплины, ее трудоемкостью и объемом аудиторной работы (60 ч). Несколько меньше времени уделяется СРС при изучении теории и методики физического воспитания, физиологии, теории и методики спортивной тренировки (соответственно 48, 38 и 26 ч). Характерно, что эти ведущие по временному объему дисциплины имеют и наибольшее количество межпредметных связей.

Колебание времени СРС по отдельным дисциплинам в течение семестра незначительное. Однако в первую и последнюю недели семестра в связи с меньшим объемом академических занятий количество часов на СРС значительно больше, чем в течение всего семестра. Это позволяет соответственно планировать СРС студентов. В тех случаях, когда в соответствии с учебным планом значительно снижается объем аудиторных занятий, резко возрастает поправочный коэффициент (P_n).

На основании результатов проведенных исследований можно без труда убедиться, что роль каждой дисциплины в СРС неоднозначна. Более того, одна и та же дисциплина в какую-то неделю учебных занятий занимает ведущее место в объеме часов, отводимых на СРС, а позднее ее самостоятельному изучению уделяется меньше времени. Это происходит не только потому, что уменьшается объем академических часов, но и потому, что в определенный момент учебного процесса другая дисциплина приобретает большую значимость. Таким образом, в СРС учитываются межпредметные связи.

Предлагаемый процесс управления СРС студентов наглядно показывает тесную связь СРС по различным дисциплинам, ее зависимость от периода изучения дисциплины и объема академических занятий по другим дисциплинам. Такая подсистема убедительно свидетельствует о нерациональности перегрузок студентов по любой дисциплине, так как в итоге может нарушиться общее управление СРС.

Предполагаемые в дальнейшем координация и консолидация близкого по содержанию учебного материала, изучаемого по различным дисциплинам, позволит студентам в одно и то же время и на разных учебных занятиях получать сведения из одной области знаний. Возможно, это потребует перераспределения учебного материала отдельных курсов и дисциплин, но, несомненно, приведет к повышению качества подготовки бакалавров по физкультурному образованию.

Выводы.

Предлагаемый способ планирования СРС позволяет оптимально согласовывать ее объем по каждой дисциплине учебного плана с общей загруженностью студентов аудиторной и внеаудиторной работой.

Взаимосогласованность учебных дисциплин в недельном цикле предполагает строгий учет бюджета времени студентов. Рациональное планирование СРС достигается при использовании поправочного коэффициента.

Наиболее оптимальным при планировании СРС является одновременное использование коэффициентов значимости и трудоемкости учебных дисциплин.

Реализация предложенного подхода позволяет упорядочить и регламентировать СРС как ведущий компонент формирования бакалавра.

ПОИСК И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Немалое количество работ затрагивало проблему низкой активности не только взрослого населения, но и учащейся молодежи. Современная жизнь, к сожалению, создала все условия для ведения человеком пассивного образа жизни. В последние два десятилетия проблеме физической активности уделяется все больше внимания. Важность проблемы и обеспокоенность состоянием вопроса подтверждались также рядом правительственных и нормативных документов. Центральное место в решении рассматриваемой проблемы занимают поиски путей и методов повышения физической активности людей, и в первую очередь учащейся молодежи.

Организация и проведение разного рода мероприятий по повышению физической активности учащейся молодежи прежде всего должны опираться на наличие у нее спортивного интереса, отношение к физической культуре. В большинстве работ, касающихся физической активности студенческой молодежи, отмечается, что вузовская программа по физическому воспитанию не обеспечивает развития жизненно необходимых физических качеств, а самостоятельным занятиям физическими упражнениями на досуге отводится мало времени.

Можно предположить, что недостаточное проявление физической активности – результат формирования системы привычек еще в школьном возрасте и что этот процесс ускоряется условиями жизни в семье, школой и ближайшим окружением. Поэтому особенно важна организация самостоятельных занятий физической культурой во время, не занятое учебой, домашними делами и иными видами регламентированной деятельности.

Первостепенное значение имеет повышение сознательного отношения студентов к физическим упражнениям, формирование у них устойчивого спортивного интереса путем усиления воспитательной, методической и агитационной работы. Однако в научной литературе подобного рода исследований недостаточно. В большинстве случаев для повышения физической подготовленности и работоспособности студентов в основном применялись такие регламентированные формы воздействия, как усиление интенсивности практических занятий и проведение различных оздоровительных мероприятий.

С учетом изложенного целью нашей работы было экспериментально проверить эффективность психолого-педагогических мероприятий по повышению физической активности студентов.

Методика. Физическая активность исследовалась посредством применения разработанной нами стандартизированной формы опроса. Степень активности каждого студента оценивалась по количеству набранных им баллов. Был проведен педагогический эксперимент, в основе которого лежало формирование положительного отношения к разным формам физической активности. В эксперименте использовались: 1. Чтение лекций. 2. Воспитание убеждения в необходимости и полезности занятий спортом.

3. Индивидуальные и групповые беседы, пропагандирующие здоровый образ жизни. 4. Дополнительно (кроме двух занятий, предусмотренных учебной программой) организованные практические занятия по плаванию (20 ч), и спортивным играм (12 ч).

Педагогический эксперимент, в котором участвовали 18 студентов-мужчин, проводился по окончании II и IV семестров. Столько же студентов вошли в состав контрольной группы.

Эффективность указанных мероприятий по повышению физической активности устанавливалась с помощью оценки отношения к ней и показателей физической подготовленности, продемонстрированной в беге на 100 и 1000 прыжке в длину с места и подтягивании на перекладине.

Результаты и обсуждение. Первое обследование в обеих группах проводилось в конце II семестра. По его результатам не выявлено статистически достоверных различий в оценке отношения к физической активности (ее средний балл в контрольной группе был равен $38,33 \pm 2,24$, в экспериментальной – $43,91 \pm 2,0$; $p < 0,1$) и физической подготовленности. Не выявлено различий и в наиболее предпочтительных занятиях (из трех) на досуге, где в обеих группах в большинстве случаев указывалось чтение книг (10 случаев в контрольной группе и 9 в экспериментальной), посещение кинотеатров (соответственно 9 и 12), участие в различных кружках (3 и 4) и т. д. Занятия физической культурой и спортом названы соответственно в двух и трех случаях.

После годичного эксперимента (обследование проводилось в конце IV семестра) в экспериментальной группе наблюдались положительные сдвиги по сравнению с контрольной. Так, физическая активность, выраженная в баллах, в контрольной группе понизилась в среднем с $38,33 \pm 2,24$ до $42,88 \pm 0,08$ ($p < 0,05$), т. е. снижение активности противоположно количеству набранных баллов. В то же время в экспериментальной группе активность повысилась с $43,91 \pm 2,0$ до $38,66 \pm 1,83$ ($p < 0,05$).

Физическая активность в контрольной группе в основном снизилась из-за уменьшения количества занятий утренней гимнастикой (до одного или нескольких раз в неделю, или на 80 %), прогулка на велосипеде (на 40%) и плавания (на 10%).

В экспериментальной группе она повысилась в результате увеличения количества занятий утренней гимнастикой (на 33%), играми (на 50 %), бегом (в 4 раза).

Значительно изменились и ценностные ориентации на увлекательные занятия на досуге. Если в начале эксперимента занятия физической культурой и спортом в экспериментальной группе указывались только в 3 случаях, то по окончании эксперимента эта цифра увеличилась в 4 раза. Объем занятий спортом на досуге в контрольной группе остался без изменений.

Повышение физической активности, выявленное опросным методом, подтверждалось и более объективными показателями физической подготовленности, которые (за исключением подтягивания на перекладине) заметно улучшились, в то время как в контрольной группе соответствующие показатели в большинстве случаев ухудшились.

Статистическая достоверность показателей физической подготовленности обеих групп после эксперимента была достаточно значимой в беге на 100 м ($p < 0,05$), 1000 м ($p < 0,01$) и в прыжках в длину с места ($p < 0,02$). Можно предположить, что в улучшении контрольных результатов экспериментальной группы немаловажное значение имели личностная мотивация – показать максимальный для себя результат, положительное отношение к требованиям преподавателя, а также более высокая физическая подготовленность в результате проведения соответствующих мероприятий, направленных на повышение физической активности.

Таким образом, ориентация студентов на повышение физической активности в свободное от учебы время оказалась действенным средством воспитания устойчивого интереса к физической культуре и спорту. Однако наряду с этим вырисовывается другая проблема. То, что студенты контрольной группы не сумели за два семестра обучения улучшить свою физическую подготовленность, еще раз убедительно свидетельствует о том, что в условиях современной организации учебного процесса по физическому воспитанию в вузах, когда в неделю проводится только два занятия, развитие жизненно необходимых физических качеств обеспечивается не в той степени, которая позволила бы укреплять их здоровье. Увеличить количество занятий в ближайшее время вряд ли удастся по причинам экономического характера. Поэтому остается либо увеличить интенсивность регламентированных занятий, сделать их более привлекательными, либо использовать самостоятельные занятия студентов в свободное от учебы время. Для этого необходимо формировать их положительное отношение к активным занятиям физической культурой.

СПОРТИВНЫЕ И НАЦИОНАЛЬНЫЕ ТРАДИЦИИ В РЕСПУБЛИКЕ МОНГОЛИИ

Монгольские народные праздники «Надом», «Три игры мужей», продолжающие лучшие прогрессивные традиции в области физической культуры и спорта, уже давно вошли в жизнь монгольского народа. Такие традиционные виды спорта, как борьба, конные скачки, стрельба из лука и др., не утратили своего значения на современном историческом этапе, более того, они играют сегодня особо важную роль и успешно служат целям спорта и физического воспитания.

С победой Народной революции в 1921 г. «Надом» был объявлен всенародным праздником и с тех пор проводится ежегодно 11 июля – в день победы Народной революции.

О бережном отношении монгольского народа к своим традициям свидетельствует и тот факт, что праздник «Надом» проводится в 536 городах и селениях, в общей сложности в нем участвуют 33 тыс. борцов, 3 тыс. стрелков из лука, 40 тыс. наездников.

Подготовка к «Надому» обычно начинается за 2-3 месяца до соревнований. Спортивные выступления монголов непосредственно связаны с характером их повседневной жизни и трудовой деятельности. Нередко они сопровождаются музыкой, что имеет большое воспитательное значение. Победителям присваивают различные звания, они пользуются почетом и уважением в обществе.

Монгольские национальные виды спорта и физические упражнения доступны широким массам, так как овладение ими не требует специального инвентаря и оборудования: они могут проводиться в любом месте, на травяной площадке.

За последние годы монгольские спортсмены добились отличных результатов на чемпионатах Азии, мира и олимпийских играх. Они завоевали более 150 медалей. Особенно успешно выступили борцы вольного стиля, самбо и дзю-до. Имена неоднократных призеров и чемпионов мира и олимпийских игр – Х. Баянмунх, З. Ойдов, Ж. Чанарав, Д. Сэрэ-этэр, Р. Даваадалай, Ж. Даважав, Ц. Дандин, Д. Оюунбалд, Ж. Мунхбат, Г. Батсух, Ц. Нацагдорж, Найдангийн Тувшинбаяр – монгольский дзюдоист, первый олимпийский чемпион в истории Монголии 2008 г. и др. – известны всему миру. По мнению ведущих специалистов по спортивной борьбе, эти результаты достигнуты не только благодаря упорным тренировкам, но и за счет того, что спортсмены с самого раннего детства занимались национальной борьбой.

Национальная борьба «барилдаан» является самым массовым видом спорта, одним из важнейших средств формирования морально-волевых и физических качеств у человека. Характерная особенность монгольской борьбы – отсутствие разделения на весовые категории. Борьба ведется только в стойке, разрешены ножные приемы и захват любой части тела соперника. Борьба в партере не проводится. Победенным считается тот, кто коснется земли коленом, локтем, головой или тремя.

точками тела. Главное – умение борца удержаться на ногах. Для организации соревнований не требуется специального оборудования. Борцы соревнуются как на открытой местности, так и в помещении.

Одежда борцов очень своеобразна. Она плотно облегает тело. Борцы выступают в национальных, ярко раскрашенных гутулах (обувь с высокими голенищами). Борцовский костюм сшит из крепкого материала, часто из высококачественного шелка и украшен национальным орнаментом. Борцы надевают также шапки.

В монгольской национальной борьбе применяются такие приемы, как рывки, захваты, подсечки, броски через бедро или спину и многие другие.

Борец, добившийся победы, размахивая руками, как крыльями, исполняет танец орла.

Возле трибуны он останавливается и опускает руки вниз. Это означает, что его соперник не смог удержаться на ногах. После этого победитель возвращается к побежденному сопернику, который в знак признания своего поражения развязывает нагрудный ремень.

Количество участников состязаний устанавливается в зависимости от категорий «надомских» торжеств. В ежегодных республиканских «надомах» участвуют 512 борцов, а в отдельных юбилейных – 1024 борца. В аймачных городских «надомах» состязаются 256 человек, в сомонных – от 64 до 128 борцов.

Соревнования проводятся в несколько туров. По сложившейся с давних времен традиции в республиканских, аймачных, сомонных «надомах» борцу присваивается звание в зависимости от того, в каком туре он одержал победу. Борцам, победившим на 5-м круге, присваивают звание «сокол», на 6 – 7-м кругах – «слон», на 8 – 9-м – «лев». Каждое звание имеет несколько разрядов: республиканский, аймачный и сомонный. Двух- и трехкратным чемпионам (победителям республиканского «Надома») присуждается звание «исполин».

Большое значение имеет возраст занимающихся. Чаще всего в соревнованиях по национальной борьбе участвуют юноши и мужчины в возрасте от 15 до 40 лет. Лица более старшего возраста соревнуются реже.

Конные соревнования всегда занимали важное место в быту монгольского народа. В конном спорте наиболее полно проявляются физические, волевые и моральные качества человека, развиваются физическая сила, выносливость, быстрота, ловкость. Состязания в тех или иных видах конного спорта представляют собой трудное испытание, которое предполагает высокий уровень тренированности и овладения техникой верховой езды. Верховая езда, ловля арканом лошадей и их выездка – все эти виды конных соревнований с давних времен были средством физического воспитания скотоводов-пастухов Монголии. Конным спортом в Монголии занимаются с детских лет. Дети 4-5-летнего возраста учатся ездить на обездуженном коне с помощью взрослых, а затем в 6-7 лет занимаются верховой ездой самостоятельно. На праздниках Народной революции наездники соревнуются на скакунах шести возрастов на следующих дистанциях: 22- 25 км (для жеребцов), 25-30 км (для взрослых скакунов), 22-25 км (для пятилетних скакунов – «соеолон»), 18-20 км (для четырехлеток – «хязалан»), 14-16 км (для трехлеток – «шудлэн»), 10-12 км (для двухлеток – «даага»). Для скачек не готовят специальных дорожек. Всадники покрывают установленное расстояние по степи, преодолевая естественные преграды. В зависимости от числа участников у финиша регистрируют примерно 50 % лошадей. Самую первую пятерку лошадей подводят к центральной трибуне. Здесь произносятся славословия в честь лошадей, а наездникам вручаются награды.

Другим широко распространенным видом спорта в Монголии является стрельба из лука, которая входит в программу почти всех праздников «Надома». В соревнованиях по стрельбе из лука «сурхарваан» принимают участие женщины, мужчины, дети и старики. Этот вид спорта развивает ловкость, выдержку, силу рук, а также другие ценные качества. Лук не имеет прицела, стрелы сделаны из прямых тонких прутьев ивы. К ним прикреплены перья грифа. Шестигранный наконечник изготавливается из кости. Отличающуюся большой прочностью тетиву свивают из кожи трехлетнего быка.

Монгольская стрельба из лука сохраняет свою специфичность, имеет четкие правила и порядок. Каждый лучник подбирает себе стрелы и лук по своему росту и силе. У большинства лучников сила выстрела равна 22-26 кг. Именно такое усилие требуется, чтобы натянуть тетиву и удерживать ее в течение некоторого времени (до 30 сек) в оттянутом положении. Техника стрельбы из лука не представляет больших сложностей, но ее полное освоение требует длительных и упорных тренировок.

Соревнования лучников проводятся под открытым небом. Для этого выбирается ровная площадка 120X60 м, на которой располагаются мишени. Мишенями служат 360 маленьких кружков из кожи. Кружки выстраивают в ряд длиной 4 м. Мужчины стреляют с расстояния 75 м, а женщины – с расстояния 60 м. Мужчины производят по 40 выстрелов,

женщины – по 20. При этом мужчины должны набрать не менее 15-18 очков, женщины – не менее 13- 16 очков. Очередность стрельбы определяется жеребьевкой. Состязания по стрельбе из лука сопровождаются «ухай» – народным хоровым пением. Лучникам, добившимся успехов в соревнованиях, присваиваются соответствующие звания и разряды. За трехкратную победу на республиканском турнире присваивается титул «всенародный абсолютный мэргэн», а за одну победу – «республиканский мэргэн», за двукратную – «выдающийся мэргэн». Звание мастера спорта присваивается лучнику (мужчине или женщине), который на республиканских соревнованиях произвел 75 % попаданий в мишень.

В настоящее время совершенствуются формы и содержание праздника и программа «Надома». Наряду с соревнованиями по национальным видам спорта проводятся состязания по легкой атлетике, тяжелой атлетике, волейболу, велосипедному спорту, футболу, шахматам, шашкам, в которых ежегодно принимают участие более 100 тыс. человек. Стали традиционными выступления гимнастов и парады физкультурников на «надоми» в столице республики и аймачных центрах. Современные виды спорта значительно обогатили программу «Надома». Их популярность свидетельствует о возросшем уровне развития физической культуры и спорта в нашей стране.

*К.И. Баирова , Э.Б. Бурлыкова,
ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова»,
г. Элиста,*

ВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС В ПИТАНИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Проблема достаточного обеспечения организма витаминами становится тем более практически важной, что потребность в некоторых из них при физических нагрузках и в условиях спортивной тренировки значительно возрастает. Основанием для суждения об увеличивающейся потребности в витаминах и положительном их действии при физических напряжениях служат не только витаминная недостаточность и интенсивное расходование витаминов под влиянием мышечной работы, но и повышение работоспособности организма при дополнительном приеме витаминных препаратов. В то же время существуют многочисленные данные, указывающие на то, что сезонные изменения содержания отдельных витаминов в пищевом рационе могут оказывать самостоятельное влияние на потребность человека в витаминах. Однако в отношении спортсменов, особенно в условиях круглогодичной тренировки, таких сведений мало, и данный вопрос требует дальнейшего рассмотрения. С этой целью были проанализированы рационы питания около 2110 студентов (на базе ЮФУ и КалмГУ), обследованных в течение года, и получены сравнительные данные уровней обеспеченности организма ретинолом, токоферолом, тиамин, рибофлавином, витамином В₆, ниацином, аскорбиновой кислотой и биофлавоноидами в зависимости от сезонного фактора. Для оценки степени удовлетворения потребности организма в изучаемых витаминах использовались специфические биохимические и характерные физиологические показатели.

Установлено, что с позиций сезонности наиболее чувствительной частью питания студентов-спортсменов являются ретинол, токоферол, рибофлавин, ниацин, аскорбиновая кислота и биофлавоноиды. Содержание витаминов в рационах зимой и весной (за исключением биофлавоноидов, не поддающихся учету) оказалось ниже, чем летом и осенью. Соответственно изменялись биохимические и физиологические показатели обеспеченности организма изучаемыми витаминами, а их средние значения в статистически значимых пределах отличались друг от друга. При этом отмечено, что из числа студентов-спорт-

сменов, обследованных зимой и весной, две трети имели пониженную обеспеченность организма витаминами, тогда как летом и осенью их было около половины. Причины столь частых случаев нарушения обмена витаминов в течение года, разумеется, неоднозначны. Одной из них следует считать недостаточное количество витаминов в пищевом рационе. Особенно заметным оно было в отношении ретинола зимой и весной, токоферола весной, витамина В₆ и аскорбиновой кислоты в течение всех сезонов года. В отдельных случаях содержание изучаемых витаминов уступало рекомендациям не только для спортсменов, но и для всех групп населения. На этом фоне установлены самые низкие средние значения показателей витаминной обеспеченности, соответствующие ранним биохимическим признакам ее недостаточности. Совершенно неожиданными в этом плане явились сравнительно высокие данные обеспеченности организма рибофлавином весной, несмотря на низкий уровень его потребления (0,43 мг на 1000 кал). Надо полагать, запасы этого витамина в организме студентов-спортсменов в этих условиях были достаточными для того, чтобы предупредить возможное снижение выделения рибофлавина с мочой. По-видимому, потребность студентов-спортсменов в рибофлавине в весенний период года может быть удовлетворена за счет содержания его в пищевом рационе. Аналогичные данные были получены в отношении тиамина в осенний и зимний сезоны года, когда сроки перехода осени в календарную зиму оказались сближенными. В этих условиях потребление тиамина из пищевых рационов студентами-спортсменами было примерно одинаковым (0,65-0,7 мг на 1000 кал). В противоположность этим данным повышенного потребления (7,0-9,5 мг) ниациновых эквивалентов на 1000 кал в день (при норме 7 мг на 1000 кал для спортсменов высокой квалификации) оказалось недостаточно для поддержания нормальной обеспеченности организма студентов-спортсменов ниацином в течение всех сезонов года. Очевидно, это один из тех случаев, когда причина дефицита ниацина у обследованных лиц связана с повышенной потребностью организма в данном витамине. Следует поэтому ожидать, что не только воздействие сезонного фактора, но и влияние наиболее характерных для периодов тренировок и соревнований экзогенных факторов физиологического напряжения в состоянии изменить потребность организма студентов-спортсменов в изучаемых витаминах. При этом возникает важный вопрос: в какой степени при учете одного фактора, наиболее интенсивно действующего на организм, можно пренебречь другими? Практический выход из создавшегося положения мы видим в сравнительном анализе данных обеспеченности организма витаминами в зависимости от некоторых особенностей спортивной деятельности студентов и в испытании дополнительных количеств витаминов в различных условиях учебной и спортивной работы студентов. Такой подход к изучению обеспеченности организма 2110 студентов-спортсменов витаминами позволил, в частности, получить важные в практическом отношении материалы. Так, результаты исследований указывали на повышенную потребность организма студентов-спортсменов в витаминах в условиях максимальных физических и высоких нервно-эмоциональных нагрузок (основной период тренировки), что, однако, не исключало необходимости дополнительного назначения студентам некоторых витаминов в подготовительном периоде, главным образом для поддержания обеспеченности организма в них на уровне, соответствующем нормальным величинам. Полученные при этом данные были использованы для разработки норм суточной потребности организма студентов-спортсменов в изучаемых витаминах.

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

В настоящее время в научных исследованиях и спортивной практике широко используется метод моделирования, облегчающий решение самых разнообразных задач, таких, как обучение и совершенствование двигательных действий, тактическое мастерство, оперативное мышление, формирование психических качеств и т. д.

В своем развитии этот метод прошел путь от простейших механических приспособлений до совершенных технических средств и тренажеров. Вместе с тем, как показывает анализ научно-методической литературы, возможности метода моделирования в настоящее время используются недостаточно и сводятся в основном к решению частных задач по физической, технической, тактической или психологической подготовке.

Нами предпринята попытка применить к методу моделирования, направленному на формирование навыков владения техническими действиями спортивной борьбы в динамических ситуациях, системный подход.

Как известно, навык сложного двигательного действия имеет три стадии формирования. С учетом такого подхода к процессу обучения мы пришли к выводу, что и к методу моделирования может быть применена многоуровневая система моделирования динамических ситуаций. Условные обозначения: а – формирование навыка; воспитание психологической устойчивости; совершенствование тактического мастерства; б – формирование кинестетического образа и умения выполнять двигательное действие; в – формирование знаний, представлений и зрительно-логического образа действия уровневая система. Выделено три уровня моделирования: 1-й – теоретический; 2-й – лабораторный и 3-й – практический. На каждом из них решаются свои специфические задачи.

Так, на первом уровне у обучающихся на основе общих закономерностей о выполнении движения формируются знания, представления и зрительно-логический образ изучаемого действия. При этом могут быть использованы видео, средства информационных технологий и контроля знаний и т. д.

Основная задача метода моделирования на втором уровне направлена на формирование кинестетического образа изучаемого действия и умения его выполнить как слитно, так и поэлементно. Основными средствами формирования навыка на этом уровне являются тренажеры, снаряды, макеты, а также различные технические приспособления, облегчающие или затрудняющие выполнение технического действия.

На практическом, 3-м, уровне моделирования основная задача сводится к тому, чтобы техническое действие выполнялось в усложненной соревновательной обстановке. Здесь особое внимание уделяется совершенствованию тактического мастерства и воспитанию специальной психологической устойчивости к сбивающим факторам.

Использование многоуровневой системы моделирования позволило придать процессу обучения проблемный характер и значительно повысить его эффективность, что подтверждено результатами педагогического эксперимента.

В педагогическом эксперименте, длившемся 11 месяцев, участвовали 52 спортсмена борцы греко-римского стиля (1-я группа – 26 чел. и 2-я группа – 26 чел.). Задача формирования навыков владения определенными техническими действиями (бросками) в 1-й группе решалась с помощью традиционных методов обучения – показа, рассказа и т. д., а во 2-й группе на основе экспериментальной методики, путем освоения технических действий в различных динамических ситуациях на каждом из выделенных уровней моделирования.

Разработка моделей типичных ситуаций велась с учетом таких факторов, как антропометрические характеристики возможных соперников, особенности их физической подго-

товленности, стиль ведения поединка (атакующий, защитный) и характер их действий, темп схватки, взаиморасположение борцов на ковре, соотношение физического развития соперников, характер внешних условий и т. д.

Результаты эксперимента оценивались комплексом специфических методик, а именно: пространственно-логическим тестом, оперативным мышлением, мышечной чувствительностью, и др. Полученные данные, обработанные с помощью методов математической статистики, выявили высокую эффективность экспериментальной методики. Так, во 2-й группе зафиксирован достоверный ($p < 0,001$) перевес качественных показателей сформированных технических действий, здесь средняя оценка экспертов оказалась на 0,69 балла выше, чем в 1-й группе. Сопоставление результатов психофункционального тестирования (ПФТ) показало, что более существенные положительные изменения наблюдались во 2-й группе, где средний показатель вырос на 42 %, причем не зарегистрировано ни одного отрицательного показателя, что присуще 1-й группе. Эффективность экспериментальной методики подтвердилась также результатами оценки уровня оперативного мышления. Время принятия решения во 2-й группе уменьшилось на 12 %, что статистически достоверно на уровне значимости $p < 0,01$. В 1-й группе данный показатель практически не изменился. Результаты тестирования мышечно-суставной чувствительности также свидетельствуют в пользу 2-й группы, где все контролируемые параметры улучшились с высокой степенью достоверности ($p < 0,001$). Наименее информативным из всех используемых в исследовании тестов оказался зрительно-логический тест Абсолютные изменения его показателей в 1-й группе составили 4 %, а во 2-й – 1,1 %

Выводы.

Применение системно-структурного подхода к методу моделирования динамических ситуаций позволяет более широко использовать его возможности в подготовке борцов.

Использование моделирования динамических ситуаций в учебно-тренировочной работе придает процессу обучения проблемный характер, что способствует формированию не только стабильности, но и необходимой вариативности двигательного навыка.

*С.В. Манджиев, И.С. Джанджиева, Д.Г. Гильджиров, П.А. Шаглинов,
ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова»,
г. Элиста,*

ВЛИЯНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ, УМЕНИЙ И ОТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРОВ К СВОЕМУ ДЕЛУ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В последнее время в литературе освещаются отдельные аспекты профессиональной деятельности тренера. Предпринимаются попытки изучить эффективность руководства спортивной командой и обосновать предпосылки результативности деятельности тренера. Однако остается не ясным, чем же и в какой степени обусловлена эффективность профессиональной деятельности тренеров по спорту.

Основные задачи профессиональной деятельности спортивных тренеров:

- 1) в выявлении уровня развития педагогических способностей, умений и характера отношения тренеров к своему делу в зависимости от стажа работы;
- 2) в определении степени влияния педагогических способностей, умений и отношения тренеров к своему делу на эффективность профессиональной деятельности.

Проведем оценку профессиональной деятельности спортивных тренеров на примере проведенного рейтинг-теста.

Опрошено 25 директоров ДЮСШ и ШВСМ, которые дали характеристику профессио-

нальной деятельности 166 тренеров из 12 городов.

Оценивались следующие показатели в деятельности тренеров: педагогические способности, характер отношения к своему делу, степень осознания профессионального долга, стаж работы, уровень развития педагогических умений (гностических, коммуникативных, конструктивных, организаторских и творческих).

Эффективность деятельности тренера определялась по количеству подготовленных им спортсменов высокой квалификации с учетом стажа его работы. По данному показателю все тренеры были разделены на эффективных и неэффективных.

Условные обозначения: по вертикали – оценка умений, баллы; по горизонтали – умения: 1 – гностические, 2 – конструктивные, 3 – организаторские, 4 – коммуникативные, 5 – творческие, 6 – процент эффективных тренеров.

тренера разделены в зависимости от стажа работы на три группы: **1-я группа** со стажем работы до 10 лет, **2-я группа** – от 11 до 20 лет, **3-я группа** со стажем работы более 20 лет, в первые 10 лет работы педагогические умения тренеров находятся на довольно низком уровне развития, что сказывается на эффективности их деятельности. По мере увеличения стажа работы умения последовательно формируются, повышается эффективность их деятельности. Во 2-й группе насчитывается 61% эффективных тренеров, из них 11% носят звание заслуженных. 3-я группа тренеров характеризуется высокой эффективностью – 86%, среди них звание заслуженного тренера имеют 57%.

Таким образом, по мере увеличения стажа работы у тренеров формируются педагогические умения (особенно интенсивно – в первые 10 лет работы), что обуславливает повышение эффективности их деятельности. Расчет коэффициента корреляции r между уровнем развития педагогических умений тренеров и эффективностью их деятельности доказал наличие связи между ними ($r=0,537$).

Развитие педагогических умений базируется на наличии способностей, которые определяются как свойства личности, создающие условия для успешного выполнения данной деятельности. Оценка уровня развития способностей тренеров приведена условными обозначениями: по вертикали – количество тренеров, 0; по горизонтали: 1 – талантливый, 2 – способный, 3 – тренер средних способностей, 4 – тренер малых способностей, 5 – определить затруднительно, 6 – процент эффективных тренеров.

Способных тренеров, как отмечают руководители, большой процент: в 1-й группе – 44%, во второй – 57 и в 3-й 59%. Талант, являясь предпосылкой мастерства, раскрывается у тренеров не сразу, а лишь в процессе длительной активной деятельности. Так, в 1-й группе талантливых тренеров – 2%, во 2-й – 15 и в 3-й группе – 33%.

Снижение (по мере увеличения стажа) числа тренеров со средними и малыми способностями свидетельствует о двух явлениях: во-первых, о развитии способностей в процессе деятельности; во-вторых, об уходе с работы тренеров с низко развитыми способностями, ибо им труднее достигнуть мастерства в своей работе. Так, в 1-й группе тренеров (со стажем до 10 лет) насчитывается 91 человек, во 2-й группе (стаж от 11 до 20 лет) – 54, а в 3-й (стаж свыше 20 лет) – лишь 21 человек. С увеличением числа способных и талантливых тренеров увеличивается и процент эффективных. Определение коэффициента корреляции между способностями и эффективностью деятельности показало наличие связи между ними ($r=0,310$).

Таким образом, эффективность деятельности тренеров в большей мере ($r=0,537$) обусловлена уровнем развития педагогических умений, нежели наличием способностей ($r=0,310$). Это объясняется тем, что не у всех тренеров на базе имеющихся способностей в одинаковой степени формируются педагогические умения, определяющие профессиональное мастерство тренера. На формирование педагогических умений оказывает влияние сознание тренера, его отношение к своему делу.

Характер отношения тренеров к своему делу в связи с эффективностью их деятельности. Среди тренеров 1-й группы всего 45% ответственно относятся к своему делу, у 46% тренеров отношение к делу еще не определилось.

В этой группе мало способных тренеров, уровень развития педагогических умений у них низкий. И как результат – среди них всего лишь 15% эффективных тренеров. Тренеров 2-й и 3-й групп характеризует ответственное отношение к своему делу (соответственно 72 и 76,2%), среди них больше (нежели в 1-й группе) талантливых и способных тренеров, а также эффективных. Определение коэффициента корреляции между характером отношения тренеров к своему делу и их эффективностью показало наличие существенной связи ($r=0,520$).

Значит, взаимосвязь между этими показателями выражена ярче, чем между способностями и эффективностью деятельности ($r=0,310$). Следовательно, способности не являются основным фактором, определяющим эффективность деятельности, а только (проявляясь через умения и отношение к делу) способствуют эффективности деятельности тренеров.

Анализ мастерства в группе эффективных и неэффективных тренеров показал следующее.

В группе эффективных тренеров уровень мастерства высокий, руководители их называют «мастер своего дела». В то же время в группе неэффективных тренеров 84,5% лиц располагают достаточно высоким уровнем мастерства. Однако неопределенное, а порой безответственное отношение тренеров к своему делу, отсутствие у них стремления с честью выполнить свой профессиональный долг отрицательно отражаются на эффективности их деятельности.

Представляет интерес краткая характеристика двух групп тренеров:

- первая – с безответственным отношением к делу;
- вторая, состоящая из лиц, имеющих звание заслуженного тренера.

Среди тренеров с безответственным отношением к своему делу нет эффективных, уровень развития педагогических умений у них находится в пределах от 2,46 до 3,1 балла, хотя стаж работы составляет в среднем 8,5 лет. Из них 50% тренеров со средним уровнем развития способностей и 25% – способных. Большинство (69%) осознают свой профессиональный долг, но не желают выполнять его на достаточно высоком уровне. Группа заслуженных тренеров характеризуется ответственным отношением к своему делу (100%), способных тренеров среди них 37%, талантливых – 58%. Осознают свой профессиональный долг и с честью его выполняют 79% тренеров. Все тренеры этой группы относятся к эффективным. Можно сказать, что педагогические способности, умения и отношение тренеров к своему делу формируются в течение длительного времени, достигая высокого уровня к 20-летнему стажу работы. Значительное влияние на эффективность профессиональной деятельности тренеров оказывают педагогические умения и характер отношения тренеров к своему делу, умеренное влияние на эффективность оказывают способности.

В целях повышения эффективности профессиональной деятельности необходимо управлять процессом формирования у начинающих тренеров педагогических умений и ответственного отношения к своей работе.

*С.В. Манджиев, С.В. Миньков, А.Б. Киштенев, Б.В. Хечеев,
ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова»,
г. Элиста,*

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ КОЛЛЕКТИВНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Классифицирование видов спорта на коллективные и индивидуальные, можно считать достаточно условным, поскольку спортивная деятельность осуществляется в процессе не-

посредственного взаимодействия людей. Анализ коллективных и индивидуальных видов спорта показывает их существенные различия по социально-психологическим характеристикам. С учетом того, что в коллективных видах спорта значительно больший вес имеют общение и межличностные отношения, психологический климат в команде, совместимость спортсменов, распределение ролей в команде и другие социально-психологические факторы, можно предположить их доминирующее значение в формировании ценностных ориентаций спортсменов.

Ценностные ориентации – это важнейшее образование личности спортсмена, отражающее его жизненный опыт, убеждения, идеалы, мировоззрение. Ценностные ориентации существенно влияют на реальное поведение спортсмена, его действия и поступки и на деятельность в целом. Ценностные ориентации рассматриваются нами как система относительно устойчивых избирательных отношений человека к совокупности материальных и духовных благ, имеющих личную общественную значимость.

Содержание и особенности коллективной и индивидуальной спортивной деятельности оказывают значительное влияние на формирование ценностных ориентаций спортсменов. Предполагается, что ценностные ориентации спортсменов отражают особенности и специфику спорта, с одной стороны, и более обобщенные универсальные ценности, присущие советской молодежи, с другой.

Для выяснения этих вопросов проведено исследование. В исследовании приняли участие спортсмены, занимающиеся коллективными видами спорта – баскетболом, волейболом, гандболом, футболом, хоккеем и водным поло, – всего 316 человек; спортсмены индивидуальных видов спорта – тяжелоатлеты, парашютисты и: борцы – всего 300 человек; контрольная группа – молодежь, не занимающаяся спортом, – 100 человек. Возраст испытуемых находился в пределах от 17 до 30 лет, спортивная квалификация – от III спортивного разряда до заслуженного мастера спорта. Основные методы исследования: наблюдение, опрос, интервью, оценочные шкалы; дополнительно использовались анкета и метод социометрии.

Логический и математический анализ полученных данных показывает, что у представителей различных видов спорта выделились восемь основных ценностных ориентаций.

Полученные результаты представлены в таблице. Анализ эмпирических данных показывает, что высокая направленность на воспитание волевых и нравственных качеств личности – это наиболее важная обобщенная ориентация молодежи как занимающейся, так и не занимающейся спортом. Эти ценностные ориентации следует рассматривать как ведущие в системе ценностных ориентаций. Ценностные ориентации молодежи на воспитание волевых и нравственных качеств отражают ее зрелость и высокую идейно-нравственную направленность.

Развитие физических и воспитание эмоциональных качеств, стремление к познанию, занятиям спортом, к общению и обладанию материальными ценностями представляют ту совокупность ценностных ориентаций молодежи, которые развиты у спортсменов и неспортсменов различным образом. Эти различия существенны и касаются не только количественной выраженности ориентаций в плане сильнее – слабее, но и затрагивают всю иерархию ценностей. Так, ценностные ориентации на развитие физических качеств в иерархии занимают у спортсменов 3-е место, а у неспортсменов находятся на 5-м месте. Ориентация же на воспитание эмоциональных качеств у спортсменов на 5-м месте, а у неспортсменов на 3-м. Видимо, потребность в развитии физических качеств у спортсменов выше, чем у не занимающихся спортом, а потребность в эмоциональных контактах, в развитии эмоциональных качеств у спортсменов несколько ниже. Последнее вполне естественно, поскольку в процессе занятий спортом человек в достаточной мере удовлетворяет потребность в эмоциональных контактах.

Направленность ценностных ориентаций на познание у спортсменов и неспортсменов примерно одинаково: и у тех и у других она занимает 4-е место в иерархии ценностей. Выраженность же этой ценностной ориентации у спортсменов меньше – в среднем 53,4

балла из 100 возможных, а у контрольной группы этот показатель равен 56,5 балла. Занятия спортом в иерархии ценностей у спортсменов занимают более высокое место, чем у не занимающихся спортом.

Между спортсменами и неспортсменами существуют различия в оценках ценностных ориентаций на общение – обладание материальными ценностями. У спортсменов эти ориентации занимают последние места в иерархии ценностей; у неспортсменов они находятся на ступеньку выше – на 6-м и 7-м местах.

Анализ ценностных ориентаций спортсменов – представителей как индивидуальных, так и коллективных видов спорта – показал, что между ними существуют и различия и сходство. Так, ценностные ориентации на воспитание нравственных и эмоциональных качеств в равной мере выражены у спортсменов обеих групп. Эти ориентации занимают также одинаковые ранги в иерархии ценностей спортсменов. Ценностные ориентации на воспитание волевых и развитие физических качеств сильнее выражены у спортсменов индивидуальных видов спорта. У них же значительно сильнее выражены ценностные ориентации на занятия спортом. Этот неожиданный факт можно объяснить несколькими причинами. Во-первых, перспектива достижения высших результатов в индивидуальных видах спорта для спортсмена более доступна, нежели в коллективных, так как спортивный результат зависит тут в основном от его усилий. В игровых же видах спорта многое зависит от коллективных усилий, от согласованности и координации участников команды, от эффективности взаимодействия с партнерами. Однако то, что подвластно команде в целом, далеко не всегда по силам одному спортсмену. Во-вторых, в коллективных и индивидуальных видах спорта существенно различается характер взаимоотношений тренера со спортсменами. В индивидуальных видах спорта тренер значительно чаще вступает в личный контакт со спортсменами, тогда как в коллективных видах общение тренера со спортсменами происходит в обезличенной форме, ибо тренер чаще всего обращается к команде в целом, либо к отдельному звену, или к лидеру команды, нежели к отдельному игроку. Естественно, что спортсмены индивидуальных видов спорта в большей степени удовлетворены взаимоотношениями с тренером, чем спортсмены коллективных видов спорта. С другой стороны, обнаружилось, что удовлетворенность отношениями с тренером зависит от статуса и роли спортсмена в команде. Так, лидеры – спортсмены с высоким статусом – в большей степени удовлетворены отношениями с тренером, нежели остальные игроки. Они более точно воспринимают и оценивают тренера, замечают его достоинства и недостатки прежде всего как специалиста, затем как руководителя и организатора и наконец как человека. Ведомые же сначала воспринимают и оценивают тренера как человека, затем как специалиста и в третью очередь – как знатока своего дела.

Хотя ценностные ориентации на познание, общение и обладание материальными ценностями имеет одинаковые ранговые места в иерархии всех 3 групп обследуемых, выраженность этих ценностных ориентаций на статистически достоверном уровне выше у представителей коллективных видов спорта. В спортивно-игровой командной деятельности практически невозможно решать различные задачи без интенсивного общения спортсменов и тренера друг с другом. В процессе соревновательной деятельности спортсмены не только вступают в общение с партнерами и соперниками, они должны активно и целенаправленно познавать друг друга, чтобы хорошо понимать и даже предугадывать замыслы партнеров и соперников. Кроме того, спортсменам игровых видов спорта во время игры приходится решать множество тактических задач, сложность и разнообразие которых значительно выше, чем в индивидуальных видах спорта, ибо они насыщены поисковыми, творческими, эвристическими элементами и требуют нестандартных решений.

Материальные ценности не относятся к наиболее важным ценностям спортсмена; недаром в иерархии ценностей они занимают последнее место. Ценностные ориентации на обладание материальными ценностями выражены значительно сильнее в группе спортсменов – представителей коллективных видов спорта. Возможно, это объясняется особенностями системы стимулирования спортивных результатов, а именно: если побеждает ко-

манда футболистов или баскетболистов, то награды получают все участники команды независимо от их личного вклада в победу. В индивидуальных видах спорта каждый спортсмен награждается за результат, показанный им лично. Очевидно, это сказывается на выраженности ЦО на обладание материальными ценностями.

Выводы

1. Воспитание гармонично развитого человека невозможно без формирования у него мировоззрения, важной составной частью которого является система ценностных ориентаций. Поэтому тренерам и педагогам в своей работе необходимо всемерно развивать ценностные ориентации спортсменов на познание, общение, занятия спортом, одновременно сдерживая рост материальных, потребительских ориентаций.

2. Системы ценностных ориентаций спортсменов и молодежи, не занимающейся спортом, имеют общие и особенные проявления. Общим является ориентация молодежи на воспитание нравственных и волевых качеств личности. Спортсменам присущи более сильные ценностные ориентации на занятия спортом и развитие физических качеств. У неспортсменов более высокий ранг имеет ценностные ориентации на воспитание эмоциональных качеств.

3. Ценностные ориентации спортсменов коллективных и индивидуальных видов спорта имеют больше сходства, чем различий. У них полностью совпадает иерархия ценностей. Однако выраженность ценностных ориентаций на воспитание волевых качеств и занятия спортом значительно сильнее в группах представителей индивидуальных видов спорта. Ценностные ориентации на познание, общение и обладание материальными ценностями более выражены у представителей спортивных игр.

Ценностные ориентации спортсменов и лиц, не занимающихся спортом

Ценностные ориентации на:	Спортсмены		Неспортсмены (n=100)
	Коллективных видов спорта (n=316)	Индивидуальных видов спорта (n=300)	
Воспитание воли	62,1	63,6	62,0
Воспитание нравственных качеств	59,5	59,3	59,1
Развитие физических качеств	57,0	61,5	53,8
Познание	54,5	52,4	56,5
Воспитание эмоциональных качеств	51,7	50,7	56,6
Занятия спортом	48,0	52,2	40,0
Общение	44,8	42,7	47,3
Обладание материальными ценностями	42,5	36,9	44,1

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Азарова Екатерина Петровна – студентка 1 курса направление «Физкультурное образование» ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Баирова Кермен Ивановна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры физического воспитания и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Базыров Алдар Александрович – студент 1 курса направление «Физкультурное образование» ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Балдашинов Игорь Тулович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Бурлыкова Эльза Борисовна – кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Галимьянова Алия Ринатовна – студентка 3 курса направление «Физкультурное образование» ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Генджемалиев Ренат Алаудинович – студент 3 курса направление «Физкультурное образование» ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Гильджиров Джангр Геннадьевич – студент 2 курса направление «Физкультурное образование» ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Дензенов Алексей Петрович – студент 1 курса направление «Физкультурное образование» ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Джанджиева Ирина Саналовна – студентка 2 курса направление «Физкультурное образование» ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Зудбинов Сергей Владимирович – старший преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Калдариков Эдуард Николаевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Киштенев Алдар Батрович – студент 2 курса направление «Физкультурное образование» ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Курдюкова Анна Сергеевна – старший преподаватель ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Манджиев Санал Владимирович – студент 1 курса направление «Физкультурное образование» ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Мечиров Мингиян Саналович – студент 1 курса направление «Физкультурное образование» ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Миньков Санджа Викторович – студент 2 курса направление «Физкультурное образование» ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Насевич Сергей Валентинович – доцент ФГБОУ ВПО «Южный федеральный университет», заслуженный мастер спорта Российской Федерации, арбитр международной категории по греко-римской борьбе, г. Ростов-на-Дону.

Сангаджиев Михаил Юрьевич – студент 1 курса направление «Физкультурное образование» ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Сухова Виктория Александровна – студентка ФПОБ ПОФО 1 курса ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Хечеев Бембя Валерьевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Шаглинов Павел Анатольевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Шишкин Богдан Алексеевич – студент 3 курса направление «Физкультурное образование» ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Шушунов Вячеслав Сергеевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Эдлеева Булгун Артуровна – студентка 3 курса направление «Физкультурное образование» ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

Эрдни-Горяева Мацак Баатровна – студентка 3 курса направление «Физкультурное образование» ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста.

**ВОПРОСЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА
И ТЕОРИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Материалы Республиканской научно-практической конференции

Научное издание

Подписано в печать 18.06.2019.

Формат 60х84/8. Усл. п. л. 5.58.

Тираж 300 экз. Заказ 4052.

Издательство Калмыцкого университета
358000 Элиста, ул. Пушкина, 11