



**Педагогико-психологические  
и медико-биологические проблемы  
физической культуры и спорта**

*Российский  
электронный научный журнал*

**№ 3 (36)**

INDEX  COPERNICUS

I N T E R N A T I O N A L

**ICV 2013: 6.62**

**2015**

# ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Электронный журнал

Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов

Рег. Эл. №ФС77-27659 от 26 марта 2007 г.

№ 3 (2015)

(Выпуск 36)

Печатная версия

Журнал входит в:

1. *Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней доктора и кандидата наук* (Решением Президиума Высшей аттестационной комиссии Минобрнауки России от 19 февраля 2010 года №6/6).
2. Индекс *Российского научного цитирования (РИНЦ)*
3. *Международный индекс DOI: 10.14526*
4. *Международный индекс Copernicus LCV 2013: 6.62*
5. *ISSN 20704798*

## Главный редактор:

Кузнецов Александр Семенович – доктор педагогических наук, профессор (Россия)

## Научный редактор:

Кузнецова Зинаида Михайловна – доктор педагогических наук, профессор (Россия)

## Редакционный совет:

Вассил Гиргинов – PhD Reader in Sport Management (Университет Брунелль, Великобритания)

Демидов Виктор Александрович – доктор медицинских наук, профессор (Россия)

Денисенко Юрий Прокофьевич – доктор биологических наук, доцент (Россия)

Мухамеджанов Эмиль Копеевич – доктор медицинских наук, профессор (Казахстан)

Назаренко Людмила Дмитриевна – доктор педагогических наук, профессор (Россия)

Пьянзин Андрей Иванович – доктор педагогических наук, профессор (Россия)

Benedicte Le Pans – PhD physiological sciences (Le Panse Academy, France)

Luminita Georgescu – MD. PhD professor in the Department of Medical Assistance and Kinesitherapy at the Faculty of Sciences (University of Pitesti, Romania).

Jonas Liudas Poderys – Dr.Hab., professor (Lithuanian Sports University, Lithuania)

John Saunders - PhD, professor (Australian Catholic University, Australia)

**Адрес редакции:** Адрес редакции: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов 423806, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28

Телефон: (8552) 46–62–16; Факс: (8552) 46-97-06

*«Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта» – международный рецензируемый научный журнал, адресованный специалистам сферы физической культуры и спорта. Журнал публикует статьи, содержащие результаты исследований в различных областях спортивной науки, таких как спортивное образование, спортивная тренировка, спортивная педагогика, спортивная психология, физиология спорта, социология спорта, спортивная медицина, адаптивная физическая культура, спортивный менеджмент, социокультурный сервис и туризм.*

Номер подписан –25.09.2015

Опубликован на сайте - <http://journal-science.org> –30.09.2015

# Certificate IC Journal Master List

INDEX  COPERNICUS  
I N T E R N A T I O N A L

Certificates that journal

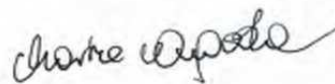
„Pedagogico-psychological and medio-biological  
problems of physical culture and sport”

**ISSN 2070-4798**

has been indexed in the  
IC Journal Master List in 2013.

1 August 2014

Date



Signature:

## СОДЕРЖАНИЕ

1. **Астафьев Н.В., Зубрилов Р.А.** **7-16**  
Алгоритм обучения биатлонистов стрельбе с выносом точки прицеливания на стрелковом тренажере «SCATT»  
**Astafev N.V., Zubrilov R.A.**  
Algorithm of Teaching Biathletes Shooting Carrying-out the Aiming Mark at a Shooting Simulator “SCATT”
2. **Бай Т.В.** **17-28**  
Педагогическая концепция информатизации туристского образования  
**Bay T.V.**  
Pedagogical Conception of Touristic Education Informatization
3. **Гаранин Е.А.** **29-37**  
Физическая подготовка бойцов армейского рукопашного боя с учетом индивидуального стиля ведения спортивного поединка  
**Garanin E.A.**  
Physical Training of Army Close Fighters Taking Into Consideration Individual Style of Sports Combat
4. **Едышев Д.В., Назаренко А.В.** **38-45**  
Условия повышения эффективности культурно-досуговой деятельности студентов  
**Edyshev D.V., Nazarenko A.V.**  
The Conditions of Students’ Cultural-Leisure Activity Effectiveness Increase
5. **Едышев Д.В.** **46-52**  
Моделирование управления культурно-досуговой деятельностью студентов педагогического вуза  
**Edyshev D.V.**  
Cultural-Leisure Activity Management Modeling of Pedagogical University Students
6. **Жужгов А.И.** **53-60**  
Индивидуализация образовательного процесса на основе мониторинга уровня здоровья как основа военно-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов  
**Zhuzhgov A.I.**  
Educational Process Individualization on the Basis of Health Level Monitoring as the Base of Higher Educational Establishments Cadets Military-Applied Physical Training
7. **Котлярова О. В.** **61-72**  
Модель организации туристского образования студентов-спортсменов с использованием информационных технологий (на примере преподавания курсов «страноведение» и «география»)  
**Kotlyarova O. V.**  
The Model of Touristic Education Among Students-Sportsmen Using Information Technologies (by the Example of “Regional Geography” and “Geography” Courses Teaching)

8. **Кудряшов Е.В.** 73-77  
Характеристика силовой подготовленности юных спортсменок, занимающихся настольным теннисом  
**Kudryashov E.V.**  
Power Proficiency Characteristic of Young Female Athletes, Going in for Table Tennis
9. **Кудряшов Е.В.** 78-82  
Формирование уровня развития силовых качеств у волейболисток различной квалификации  
**Kudryashov E.V.**  
Different Qualifications Female Volleyball Players Power Qualities Level Development Formation
10. **Лемешко А.В., Артемьева Н.К.** 83-92  
Анализ пищевого поведения лиц с разным уровнем физического здоровья  
**Lemeshko A.V., Artemeva N.K.**  
Eating Behavior Analysis of People With Different Physical Health Level
11. **Мубаракзянов Р.Б.** 93-101  
Особенности тактической подготовки борцов греко-римского стиля с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований  
**Mubarakzyanov R.B.**  
The Peculiarities of Greco-Roman Style Wrestlers Tactical Training Taking Into Account Individual Characteristics and Competitions Rules Change
12. **Оплетин А.А., Анненкова С.В.** 102-107  
Использование туристической подготовки в учебно-воспитательном процессе вуза на занятиях физической культурой  
**Opletin A.A., Annenkova S.V.**  
The use of Touristic Training in Educational-Upbringing Process of a Higher Educational Establishment at Physical Culture Lessons
13. **Оплетин А.А., Паначев В.Д., Филатов А.В.** 108-113  
Формирование компетенции личной безопасности студентов средствами российской отечественной системы самообороны  
**Opletin A.A., Panachev V.D., Filatov A.V.**  
Personal Safety Competency Formation Among Students by Means of Russian Native System of Self-Defense
14. **Оплетин А.А., Паначев В.Д., Филатов А.В.** 114-122  
Футбол в процессе формирования компетенции саморазвития личности студента  
**Opletin A.A., Panachev V.D., Filatov A.V.**  
Football During Student's Personality Self-Development Competency Formation
15. **Оплетин А.А.** 123-132  
Формирование компетенции саморазвития личности на основе саморазвивающей активности в процессе занятий физической культурой

- Opletin A.A.**  
Personality's Self-Development Competence Formation on the Basis of Self-Developmental Activity During Physical Culture Lessons
16. **Оплетин А.А.** 133-140  
Педагогическая технология формирования компетенции саморазвития личности средствами физической культуры  
**Opletin A.A.**  
Pedagogical Technology of Personality Self-Development Competency Formation by Means of Physical Culture
17. **Павлов А. С., Павлов С. Е., Кучава Т. С., Петров А. А., Павлова Т. Н.** 141-149  
Специальная скоростная выносливость хоккеистов в беге на коньках и информативность методов ее оценки  
**Pavlov A. S., Pavlov S. E., Kuchava T. S., Petrov A. A., Pavlova T. N.**  
Hockey Players Special Speed Endurance in Skating and Informativeness of its Estimation Methods
18. **Рыбина И.Л., Кузнецова З.М.** 150-158  
Использование активности креатинфосфокиназы в оценке срочной и долговременной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам  
**Rybina I. L., Kuznetsova Z.M.**  
The use of Creatine Phosphokinase Level in Assessment of Athletes' Urgent and Long-Term Adaptation to Training Loads
19. **Тинюков А.Б., Назаренко Л.Д.** 159-167  
Управление движениями волейболисток 17-20 лет  
**Tinykov A.B., Nazarenko L.D.**  
The Control of Female Volleyball Players' Movements (17-20 years-old)
20. **Третьякова Т.Н., Малыженко М.Н.** 168-178  
Формирование профессиональных компетенций специалистов туристической индустрии в условиях особо охраняемых природных территорий  
**Tretyakova T.N., Malyzhenko M.N.**  
Touristic Industry Specialists Professional Competencies Formation in Terms of Specially Secured Natural Territories
21. **Третьякова Т.Н., Сыромятникова Ю.А.** 179-191  
Проектирование образовательных туров в контексте компетентностного подхода в туристском образовании  
**Tretyakova T.N., Syromyatnikova Y.A.**  
Educational Tours Projecting in the Context of Competence Based Approach in Touristic Education

УДК 796;797

DOI 10.14526/01\_1111\_24

## АЛГОРИТМ ОБУЧЕНИЯ БИАТЛОНИСТОВ СТРЕЛЬБЕ С ВЫНОСОМ ТОЧКИ ПРИЦЕЛИВАНИЯ НА СТРЕЛКОВОМ ТРЕНАЖЕРЕ «SCATT»

*Астафьев Н.В.* – доктор педагогических наук, профессор,  
Федеральное государственное казенное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД  
России»

*Зубрилов Р.А.* – кандидат педагогических наук, заслуженный тренер Украины,  
Государственное автономное учреждение Тюменской области  
«Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий»  
г. Тюмень

## ALGORITHM OF TEACHING BIATHLETES SHOOTING CARRYING-OUT THE AIMING MARK AT A SHOOTING SIMULATOR “SCATT”

*Astafev N.V.* – doctor of pedagogics, professor,  
Federal state public establishment of additional professional education  
“Tyumen Institute of Internal Affairs Ministry members Qualification Raising in  
Russia”

*Zubrilov R.A.* – candidate of pedagogics, honored trainer of the Ukraine,  
State autonomous establishment of Tyumen region  
“Center of sports training and sports events organization”  
Tyumen

**e-mail: [astnic@mail.ru](mailto:astnic@mail.ru)**

**Ключевые слова:** биатлон; стрельба, ветер; обучение; способ «вынос» точки прицеливания; стрелковый тренажер.

**Аннотация.** Педагогические наблюдения показали, что стрельба биатлонистов при ветре способом внесения поправок в прицел приводит к ошибкам в поправках, к потере времени на внесение поправок, смена изготовления изменяет углы вылета, что приводит к неточной стрельбе. Целью исследования явилась разработка алгоритма обучения технике стрельбы биатлонистов при ветре способом «вынос точки прицеливания». Задачей исследования явилось обоснование набора инструкций, описывающих порядок действий по обучению биатлонистов технике стрельбы способом «вынос точки прицеливания» с использованием стрелкового тренажера. Разработанный алгоритм позволит формировать индивидуальные методики обучения биатлонистов с учетом их способностей к обучению. Предлагаемый алгоритм обучения (на стрелковом тренажере) позволит существенно сократить расход патронов на обучение и ускорит освоение биатлонистами техники стрельбы при ветре способом «вынос точки прицеливания» в реальных условиях стрельбища – тренировок и соревнований.

**Keywords:** biathlon; shooting, wind; teaching; “carrying-out the aiming mark”; a shooting

simulator.

**Annotation.** *Pedagogical observations showed that biathletes shooting during the wind by means of changes in sight leads to mistakes in corrections, to loss of time, to the change of the angle of jump and to inaccurate shooting. The aim of the research is creation of the algorithm of teaching biathletes shooting technique during the wind “carrying-out the aiming mark”. The objective of the research work is the set of directions substantiation, which describe operational procedure of teaching biathletes shooting technique “carrying-out the aiming mark” using a shooting simulator. The created algorithm will help to form individual methodologies of biathletes teaching, taking into consideration their skills. The offered algorithm of teaching (at a shooting simulator) will help to decrease the consumption of cartridges and will speed up mastering the shooting technique during the wind “carrying-out the aiming mark” in real conditions of the shooting-range – training and competitions.*

**Введение.** Поскольку стрельба в биатлоне ведется в условиях открытых стрельбищ, на траекторию полета пули оказывает влияние множество внешних сбивающих факторов (направление и сила ветра, температура и влажность воздуха, атмосферное давление) [2, 6]. При стрельбе на дистанцию 50 метров из перечисленных выше факторов самое большое влияние на полет пули оказывают направление и сила ветра [3, 17].

Вопросами изучения влияния ветра на снос пули при стрельбе из малокалиберного оружия в стрелковом спорте и биатлоне занимались Я. И. Савицкий [19], В. А. Кинль [13], W.C. Pullum и F.T. Nanenkrat [24], А.И. Куделин и П.А. Ростовцев [14], А.В. Пилин с соавторами [17], Т. Boyer [23] и украинские специалисты стрелкового спорта [5]. В частности рассматривались вопросы расчета поправок при разном по силе и направлению ветра [13, 19], поведения ветра (перераспределения воздушных потоков) на стрельбище в зависимости от силы и направления его на входе в стрельбище [17], определения главного (определяющего) ветрового участка практическим методом с использованием ветровых установок [14, 24], а также теоретически с использованием математических расчетов [5], определения выноса точки прицеливания при разном ветре [23].

Традиционно стрельба в биатлоне при изменении ветровой обстановки выполняется с внесением поправок в

прицел [13, 19]. Сравнительно недавно появился второй способ – «упреждение» точки прицеливания [8, 15, 23]. Внесение поправок в прицел в случае изменения направления и силы ветра выполняется практически перед каждой стрельбой, а иногда и не раз во время одной стрелковой сессии. Это не только увеличивает время нахождения спортсмена на дистанции, но и может привести к ошибкам при внесении поправок, что существенно снижает спортивный результат спортсмена. Ряд авторов считают, что стрельба с выносом на практике эффективней, чем предварительное внесение поправок в прицел [8, 15]. В частности, по мнению А.И. Куделина [11], существует множество примеров из практики, когда биатлонисты, стреляя при изменяющемся по силе и направлению ветре, неправильно вносили поправки в прицел. Многолетняя практика спортивной пулевой стрельбы в полевых условиях из малокалиберного оружия подтверждает целесообразность использования стрельбы способом «вынос точки прицеливания» при стрельбе в ветер [10, 21]. Особенно это касается скоростных упражнений и финальных серий отдельных видов спортивной пулевой стрельбы [20].

Несмотря на то что стрельба с «выносом точки прицеливания» в биатлоне в настоящее время среди «практиков» распространена, непосредственно методики обучения «выносу» нет. Нами в научно-методической литературе по биатлону и

стрелковому спорту обнаружено ее не было [1, 4, 7, 8, 10, 12, 13, 19, 20, 21, 22, 23, 24], что определяет актуальность наших исследований.

**Гипотеза исследования.** Для обучения биатлонистов стрельбе в условиях стрельбищ при постоянно изменяющейся ветровой обстановке способом «вынос точки прицеливания» необходимо значительное количество патронов. В этой связи мы предполагаем, что начинать обучение целесообразно с использованием стрелкового тренажера «SCATT». После обучения биатлонистов правилам стрельбы с «выносом точки прицеливания» на тренажере «SCATT» следует переходить к закреплению навыков стрельбы при ветре на открытом стрельбище. Предлагаемый нами алгоритм обучения биатлонистов стрельбе при ветре способом «вынос точки прицеливания» с использованием стрелкового тренажера «SCATT» позволяет спортсмену и тренеру оперативно получать информацию, которую он не может оперативно получить при проведении подобного рода тренировок на стрельбище. С помощью стрелкового тренажера «SCATT» спортсмен быстрее осваивает навык стрельбы при ветре способом «вынос точки прицеливания» и сокращается расход патронов на обучение.

**Связь работы с научными программами.**

Выбор темы исследования осуществлен в соответствии с тематическим планом проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2015-2017 годы (Приложение к приказу Минспорта России от 7 апреля № 316) по теме «Специальная подготовленность высококвалифицированных биатлонистов и технология ее повышения в годичном

макроцикле».

**Цель исследования** – разработать алгоритм обучения биатлонистов стрельбе способом «вынос точки прицеливания» с использованием тренажера «SCATT».

**Методы исследования.** Используемое оборудование: персональное оружие биатлонистов; стрелковый тренажер «SCATT»; в программе «SCATT» выбирается упражнение – 50 м, малокалиберная винтовка (5,6 мм); дальность до мишени – 5 м; на первом этапе обучения (обучение прицеливанию по заданным точкам) устанавливается баллистический коэффициент ( $F=0$ ) (в этом случае пробоина располагается в точке, где находилась винтовка в момент срабатывания ударно-спускового механизма), на последующих этапах обучения величину коэффициента устанавливают в интервале  $F=25-35$  (рекомендации разработчиков тренажера).

**Результаты исследования.**

В процессе обучения стрельбе с выносом точки прицеливания могут быть использованы два способа целеуказания: первый способ указания – это взаимное расположение кольцевой мушки и мишени и второй способ указания – точки прицеливания на мишени.

Первый способ целеуказания (зрительный ориентир) при обучении стрельбе с «выносом точки прицеливания» – указание взаимных расположений кольцевой мушки и мишени, может быть использован только при условии индивидуальной работы со спортсменом, т.к. величина внутреннего диаметра кольцевой мушки и длина прицельной линии у спортсменов различаются. При целеуказании по взаимному расположению кольцевой мушки и мишени предполагаем, что спортсмен в зависимости от уровня подготовленности может различать следующие варианты – «мушка прижата, но не касается цели», «мушка прижата и касается цели», «мушка накрывает (или врезается на) четверть цели». При

одинаковых целеуказаниях, но разной величине используемых мушек пробойны на мишенях будут располагаться в разных местах, поэтому при обучении целесообразно использовать другой способ целеуказания.

Другой способ целеуказания (зрительный ориентир) при обучении стрельбе с «выносом» точки прицеливания – указание достоинства и направленность пробойн в мишени – например, «девятка на три» (9 на 3), «восьмерка на девять» (8 на 9) и т.д., где первая цифра отражает достоинство пробойны по стрелковой мишени номер семь – «девятка», вторая – направление по времени (если условно к мишени приставить циферблат механических часов, то направление этой пробойны по правилу циферблата – три часа). Этот способ целеуказания может быть использован для всех спортсменов, т.к. нет необходимости учитывать особенности прицельных приспособлений и длину линии прицеливания.

При целеуказании по достоинству и направленности пробойн на мишени № 7 могут быть использованы следующие сокращения: четыре на девять – «4 на 9»; четыре на двенадцать – «4 на 12»; восемь на три – «8 на 3» и т.п.

Полагаем, что для спортсменов низкой квалификации целесообразно использовать точки прицеливания, расположенные по габариту мишени для стрельбы в положении «стоя» (четыре – 110 мм) и по габариту мишени для

стрельбы в положении «лежа» (восемь – 40 мм) (мишень № 7). Для спортсменов высокой квалификации целесообразно использовать более дифференцированные задачи – точки прицеливания могут быть расположены по габаритам 4, 6, 8, 10 (мишень № 7).

Предлагаемая нами методика содержит четыре этапа обучения стрельбе в условиях ветра способом «вынос» точки прицеливания с использованием тренажера «SCATT»:

1-й этап – базовая подготовка – обучение прицеливанию по заданным точкам;

2-й этап – обучение прицеливанию при условии «пристрелка в штиль → стрельба в ветер»;

3-й этап – обучение прицеливанию при условии «пристрелка в ветер → стрельба в штиль»;

4-й этап – обучение прицеливанию при условии «пристрелка в ветер → стрельба в ветер» – выполнение вводных задач тренера.

Перед тем как приступить к обучению биатлонистов стрельбе способом «вынос» точки прицеливания спортсмен должен изучить схему расположения пробойн на мишени № 7 по правилу циферблата, освоить краткое наименование достоинства и направленности пробойн, выучить примерную таблицу «выноса» точек прицеливания при пристрелке в безветрие (штиль) и стрельбе в ветер (таблица 1).

**Таблица 1**

*Диаметры и радиусы габаритов, расстояния в габаритах от центра мишени № 7*

Показатели	Порядковый номер габарита мишени № 7									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Габарит	10,4	26,4	<b>42,4</b>	58,4	74,4	90,4	<b>106</b>	122,4	138,4	154,4
Диаметр габарита, мм	10,4	26,4	<b>42,4</b>	58,4	74,4	90,4	<b>106</b>	122,4	138,4	154,4
Радиус габарита, мм	5,2	13,2	21,2	29,2	37,2	45,2	53,2	61,2	69,2	77,2
Расстояние от центра, в габаритах	0,7	1,7	2,7	3,7	4,7	5,7	6,7	7,7	8,7	9,7

Эта таблица используется для обучения биатлонистов прицеливанию по заданным точкам, т.е. пониманию того, куда отклонилась пуля при тех или иных соответствиях прицельных

приспособлений и мишени. Такие упражнения являются подготовительными к обучению стрельбе способом «вынос» точки прицеливания.

Целью первого этапа является

обучение биатлониста прицеливанию по заданным точкам.

Во всех упражнениях для качественного выполнения заданий необходимо после каждого выстрела контролировать результат выстрела на экране монитора тренажера «SCATT» – обеспечивать постоянную обратную связь. С этой целью монитор необходимо установить таким образом, чтобы при переводе взгляда стрелка на монитор щека не отрывалась от приклада. Кроме того, контроль каждого выстрела через монитор тренажера «SCATT» позволит выявить возможную асимметрию зрительного восприятия биатлониста.

Первым выполняется комплекс упражнений № 1, который имеет целью обучить биатлониста прицеливанию на 6 часов и на 12. Сокращенное название упражнения «вертикаль». Спортсмен производит три серии по пять выстрелов по заданным точкам в последовательности 4 на 6, 6 на 6, 8 на 6, 8 на 12, 6 на 12, 4 на 12.

Стрельба выполняется в последовательности «снизу вверх».

Далее выполняется комплекс упражнений № 2, задачей которого является обучение биатлониста прицеливанию на 3 часа и на 9 часов. Сокращенное название упражнения – «горизонталь». Для исключения дополнительных ошибок все перемещения системы «стрелок-оружие» должны производиться только в вертикальной плоскости (снизу-вверх или сверху-вниз). Это обусловлено дыханием.

В связи с этим главная задача этого этапа заключается в необходимости объяснить спортсмену, что прицеливание на 3 часа и на 9 часов будет осуществляться также в вертикальном направлении, только со смещением относительно центра мишени.

Спортсмен производит две-три серии по пять выстрелов 4 на 3, 8 на 3, центр, 8 на 9, 4 на 9; две-три серии из пяти выстрелов по заданным точкам в последовательности 4 на 9, 8 на 9, центр, 8

на 3, 4 на 3.

Далее выполняются комплексы упражнений № 3 и № 4, задача которых – обучить биатлониста прицеливанию на 4 часа и на 10 часов. Сокращенное название упражнения – «диагональ».

Упражнение № 3, сокращенное название – «ветер справа». Спортсмен производит две-три серии по пять выстрелов по заданным точкам в последовательности 4 на 4, 6 на 4, 8 на 4, 9 на 4, 10. Такое направление прицеливания при ветре справа обусловлено законами баллистики. Прицеливание в заданную точку мишени производится по привычному для спортсмена пути (сверху-вниз или снизу-вверх), но со смещением относительно центра мишени. Движения системы «стрелок-оружие» только в вертикальной плоскости. Это позволяет исключить ошибки при обработке спуска.

Упражнение № 4, сокращенное название – «ветер слева». Спортсмен производит две-три серии по пять выстрелов по заданным точкам в последовательности 4 на 10, 6 на 10, 8 на 10, 9 на 10, 10. Такое направление прицеливания при ветре слева обусловлено законами баллистики. Критерием качества выполнения упражнений № 1-4 на тренажере «SCATT» является мера совпадения пробойн с заданными точками прицеливания.

Далее выполняется комплекс упражнений № 5. Сокращенное название упражнения – «крест по четверкам». Биатлонист выполняет 4 серии по 5 выстрелов по заданным точкам в последовательности: 4 на 9, 4 на 12, 4 на 3, 4 на 6.

Следующим выполняется комплекс упражнений № 6. Сокращенное название упражнения – «крест по восьмеркам». Биатлонист выполняет 4 серии по 5 выстрелов по заданным точкам в последовательности: 8 на 9, 8 на 12, 8 на 3, 8 на 6.

Критериями оценки выполнения упражнений № 5 и №6 является мера соответствия средних точек попадания

заданной последовательности точек прицеливания и кучность боя («поперечник стрельбы» – показатель, который используется в программе тренажера «SCATT»).

Второй этап обучения – стрельба при условии «пристрелка в штиль → стрельба в ветер». Метод основан на особенности зрительного восприятия биатлонистом направления ветра при стрельбе в положении «лежа». При стрельбе из положения «лежа» ветры, дующие с направлений 11, 12 и 1 часов, воспринимаются спортсменом как встречные, а ветры, дующие с направлений

5, 6, 7 часов, воспринимаются как попутные. В этой связи в заданиях комплексов упражнений ветры с направлениями с 11, 12, 1 часов объединены в одну группу – «встречные», а ветры с направлениями с 5, 6, 7 часов объединены в одну группу «попутные». Ветры с направлениями 2, 3, 4 часа воспринимаются как «ветер справа». Ветры с направлениями 8, 9, 10 часов воспринимаются как «ветер слева». На этом этапе обучения устанавливается исходное значение F коэффициента – от 25 до 35. Примерная таблица «выноса» точек прицеливания представлена в таблице 2.

**Таблица 2**

*Примерная таблица «выноса» точек прицеливания при условии «пристрелка в безветрие (штиль) → стрельба при ветре различного направления и силы»*

Сила ветра	Направление ветра (по правилу циферблата)											
	Встречный (спереди)			Справа			Попутный (сзади)			Слева		
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Слабый, 2 м/сек	9 на 12			9 на 3			9 на 6			9 на 9		
Умеренный, 4 м/сек	7 на 12			7 на 4			7 на 6			7 на 10		
Сильный, 8 м/сек	4 на 12			4 на 5			4 на 6			4 на 11		

Примечание: таблица составлена из расчета, что отклонение пули от центра мишени под влиянием бокового ветра при стрельбе из малокалиберной винтовки составляет: 1 габарит – 0,8 см; слабый ветер (2 м/сек) сносит пулю на 1,5 см (до «9» или на 2 габарита); умеренный ветер (4 м/сек) сносит пулю на 3 см (до «8» или на 4 габарита); сильный ветер (8 м/сек) сносит пулю на 6 см (до «3» или 8 габаритов) (по А.А. Юрьеву, 1962)

На втором этапе обучения биатлонист выполняет комплекс упражнений № 7 цель которого – обучить выносу точки прицеливания при условии «пристрелка в штиль → стрельба в ветер». Комплекс упражнений дифференцирован на три части: ветер сильный (8 м/с), средний (4 м/с), слабый (2 м/с).

Критериями оценки выполнения каждого задания (серии выстрелов) в



комплексе упражнений № 7 является мера соответствия средних точек попадания заданным точкам прицеливания и кучность боя («поперечник стрельбы» – показатель, который используется в программе тренажера «SCATT»).

В связи с тем, что задания предусматривают различную силу и направление ветра, биатлонист в каждом из трех заданий выполняет четыре серии по пять выстрелов по определенным им точкам прицеливания.

Критериями оценки выполнения учебного задания является мера совпадения средней точки попадания с истинной точкой прицеливания и кучность стрельбы (поперечник стрельбы). Результаты выполнения комплекса упражнений могут быть оформлены графически (пример представлен в таблице 3).

Таблица 3

Пример графического оформления результата выполнения упражнения при условии «пристрелка в штиль → стрельба в средний ветер (4 м/с)»

Направление и сила ветра (по флажку)	Схематическое изображение направления и силы ветра (в м/с)	Вербальное указание тренера о направлении и силе ветра	Выборная спортсменом точка прицеливания	Средняя точка попадания (по результатам стрельбы)	Отклонение средней точки попадания, в мм	Величина поперечника стрельбы, мм
		Справа, средний	7 на 3	8 на 3	8	19

Третий этап обучения – стрельба при условии «пристрелка в ветер → стрельба в штиль». Биатлонист выполняет комплекс упражнений № 8, цель которого – обучить выносу точки прицеливания при условии «пристрелка в ветер → стрельба в штиль». Комплекс упражнений дифференцирован на три части: ветер сильный (8 м/с), средний (4 м/с), слабый (2 м/с).

Критериями оценки выполнения каждого задания (серии выстрелов) в комплексе упражнений № 8 является мера соответствия средних точек попадания заданным точкам прицеливания и кучность боя («поперечник стрельбы» – показатель, который используется в программе тренажера «SCATT»).

Задания предусматривают различную силу и направления ветра. Биатлонист в каждом из трех заданий выполняет четыре серии по пять выстрелов по определенным им точкам прицеливания (4 серий x 5 выстрелов = 20 выстрелов). Критериями оценки выполнения учебного задания является мера совпадения средней точки попадания с истинной точкой прицеливания. Графически результаты выполнения комплекса упражнений оформляются

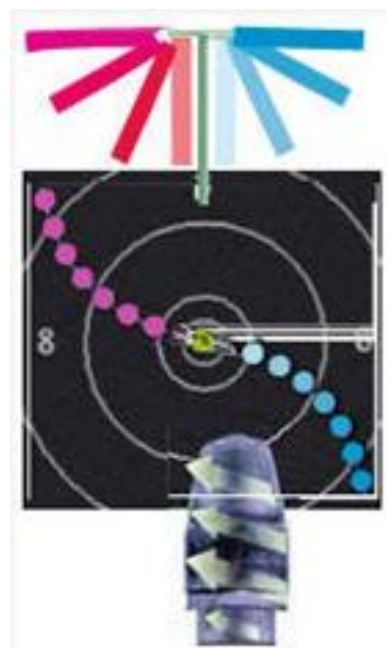
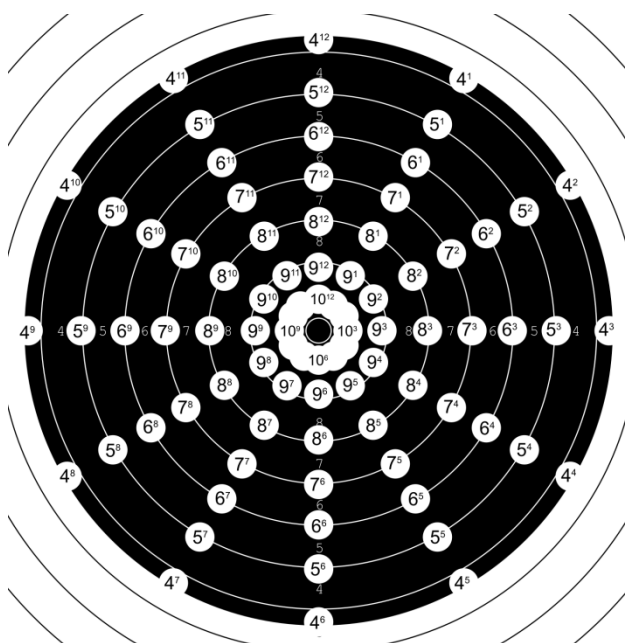
аналогичным образом, как и в таблице 3.

Четвертый этап обучения – стрельба при условии «пристрелка в ветер → стрельба в ветер» – выполнение вводных задач. Спортсмен выполняет комплекс упражнений № 9, который имеет сокращенное название «пристрелка в ветер → стрельба в ветер». Различают девять вариантов изменения силы ветра:

- слабый ... на слабый, на средний, на сильный;
- средний ... на слабый, на средний, на сильный;
- сильный ... на слабый, на средний, на сильный, каждый из которых может иметь свое направление.

На четвертом этапе обучения биатлонист, используя полученные на предыдущих этапах обучения знания и навыки, используя шаблон, выполняет практические задачи тренера. Обучаемый биатлонист визуально откладывает отрезки на шаблоне мишени, определяя тем самым место расположения точки прицеливания, с учетом ветреной обстановки во время пристрелки и во время стрельбы.

Шаблон для решения баллистических задач и схема смещения пули под воздействием боковых ветров представлены на рисунке 1.



Условия пристрелки	Условия на 1-м рубеже, лежа	Точка прицеливания	Условия на 3-м рубеже, лежа	Точка прицеливания
Ветер справа, средней силы	штиль	8 на 9	Ветер сзади, слабый	9 на 6

**Рисунок 1.** Шаблон для решения баллистических задач по определению точки прицеливания в условиях ветра, различного по направлению и силе (рисунок справа использован с сайта [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_28.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_28.htm))

### Выводы

1. В исследовании разработаны и представлены примерные корректировочные таблицы для стрельбы при ветре различного направления и силы.
2. Предложено использовать стрелковый тренажер как вспомогательное средство обучения спортсменов.
3. Разработан алгоритм обучения биатлонистов стрельбе при изменяющейся ветровой обстановке способом «вынос точки прицеливания» с использованием стрелкового тренажера «SCATT».
4. Представлен комплекс подводящих упражнений, обеспечивающий ускоренный процесс обучения «выносу» точки прицеливания.
5. После обучения биатлонистов правилам стрельбы с «выносом точки прицеливания» на тренажере «SCATT» следует переходить к закреплению навыков стрельбы при ветре на открытом стрельбище.

### Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.

В дальнейших исследованиях предполагается разработать методику обучения стрельбе с «выносом точки прицеливания», включающую в себя работу в полевых условиях и коррекцию процесса обучения с использованием стрелкового тренажера «SCATT».

### Литература

1. Астафьев, Н. В. Обучение биатлонистов «отметке» выстрела : электрон. учеб. пособие и компьютерная обучающая программа «Отметка выстрела - диоптр» / Н. В. Астафьев. – Омск : Изд-во СибГАФК.
2. Бабах, Ф. К. Основы стрелкового оружия / Ф. К. Бабах – СПб. : Полигон, 2003. – 253, [3] с. : ил.
3. Безмельницын, Н. Г. Экспериментальное исследование основных факторов, влияющих на результативность стрельбы в биатлоне : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. Г. Безмельницын. – М., 1972. – 25 с.
4. Бозержан, Ж. Справочник по спортивной стрельбе / Ж. Бозержан; [пер. с фр. Исаковой Е]. –

Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 192 с. : ил.

5. Влияние ветра на полет пули // Официальный сайт Федерации стрельбы Украины [электронный ресурс 2010] // [www.shooting-ua.com](http://www.shooting-ua.com).

6. Губин, С. Г. [электронный ресурс 2008] // [www.pishtov.com](http://www.pishtov.com).

7. Загурский, Н. С. Совершенствование стрелковой подготовки биатлонистов с использованием компьютерного тренажера «СКАТТ». / Н. С. Загурский, А. А. Сахоненко // Научные труды : ежегодник. – Омск : Изд-во СибГУФК. – 2005. – С. 109-120.

8. Зубрилов, Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне [монография] / Р. А. Зубрилов. – М. : Советский спорт, 2013. – 352 с.

9. Зубрилов, Р. А. Стрелковая подготовка биатлониста : монография / Р. А. Зубрилов. – 2-е изд., дополн. и переработ. – М. : Советский спорт, 2013. – 296 с.

10. Иткис, М. А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М. А. Иткис. – М. : ДОСААФ, 1982. – 128 с.

11. Калинина, Н. Хочу научить биатлонистов стрелять с ветром : [интервью А.И. Куделина] / Н. Калинина // Спорт сегодня. – 29.07.2009.

12. Кедяров, А. П. Обучение стрельбе в биатлоне : пособие для тренеров и спортсменов / А. П. Кедяров. – Минск : Полирек, 2007. – 104 с.

13. Кинль, В. А. Биатлон / В. А. Кинль. – К. : Здоров'я, 1987. – 128 с.

14. Куделин, А. И. К вопросу о стрелковой подготовке биатлонистов в условиях ветра / А. И. Куделин, П. А. Ростовцев // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы Всерос. науч. практ. конф. (Омск, 29–30 апреля 2012 г.). – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – С. 164 – 173.

15. Куделин, А. И. Пути повышения качества стрельбы биатлониста / А. И. Куделин // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы Всерос. науч. практ. конф. (Омск, 27–29 апреля 2011 г.). – Омск : Изд-во СибГУФК, 2011. – С. 140-145.

16. Лонсдейл, М. В. Основы меткой стрельбы снайпера / М. В. Лонсдейл [электронный ресурс 2008] // <http://www.vrazvedka.ru>

17. Пилин, А. В. Стрелковая подготовка биатлонистов в условиях ветра : методические рекомендации / А. В. Пилин, Ю. В. Николаев, В. П. Маркин. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 61 с.

18. Потапов, А. А. Искусство снайпера / А. А. Потапов [электронный ресурс 2008] // <http://arch07.narod.ru/potapov>.

19. Савицкий, Я. И. Биатлон / Я. И. Савицкий. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 168 с.

20. Спортивная стрельба : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. А.Я. Корха. – М. :

Физкультура и спорт, 1987. – 255 с., ил

21. Солоницин Р.А. Результаты исследования возможности повышения точности стрельбы развитием специальных двигательных способностей стрелка / Р.А. Солоницин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – №3(20). – С. 114-120. <http://elibrary.ru/item.asp?id=21075937>.

22. Юрьев А.А. Спортивная стрельба / А. А. Юрьев. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 544 с.

23. Biathlon: Leistung – Training – Wettkampf; ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Aktive / [Hrsg. von Klaus Nitzsche]. – Wiesbaden : Limpert, 1998. – 358 s.

24. Boyer, T. The book of rifle accuracy [Расчет поправок и чтение ветра при стрельбе на открытом стрельбище // Книга о винтовочной кучности] / Т. Boyer // Официальный сайт Федерации стрельбы Украины [электронный ресурс 2009] // [www.shooting-ua.com](http://www.shooting-ua.com).

25. Pullum, W.C. Position rifle shooting: a how-to text for shooters and coaches / William C. Pullum, Frank T. Hanenkrat. – New York : Winchester Press, 1973. – 272 s.

#### References

1. Astafev N. V. *Obuchenie biatlonistov «otmetke» vystrela* [Teaching biathletes a shooting “mark”], Omsk : Siberian State Academy of Physical Culture and Sport publishing house.

2. Babakh F. K. *Osnovy strelkovogo oruzhiya* [The basis of a small-arms weapon], Saint-Petersburg : Poligon, 2003, 253, [3] p.

3. Bezmelnitsyn N. G. *Eksperimental'noe issledovanie osnovnykh faktorov, vliyayushchikh na rezul'tativnost' strel'by v biatlone* [An experimental research of the main factors, influencing the effectiveness of shooting in biathlon], Moscow, 1972, 25 p.

4. Bozerzhan Z. *Spravochnik po sportivnoi strel'be* [A sport shooting manual], Rostov-on-Don : Phoenix, 2006, 192 p.

5. [www.shooting-ua.com](http://www.shooting-ua.com).

6. [www.pishtov.com](http://www.pishtov.com).

7. Zagurskiy N. S. *Sovershenstvovanie strelkovoi podgotovki biatlonistov s ispol'zovaniem komp'yuternogo trenazhera «SKATT»* [Shooting qualification development among biathletes, using a computer simulator “SCATT”], Omsk : Siberian State Academy of Physical Culture and Sport publishing house, 2005, pp. 109-120.

8. Zubrilov R. A. *Stanovlenie, razvitie i sovershenstvovanie tekhniki strel'by v biatlone* [A shooting technique formation, development and perfection in biathlon], Moscow : Soviet sport, 2013, 352 p.

9. Zubrilov R. A. *Strelkovaya podgotovka biatlonista* [A shooting training of biathlete], Moscow :

Soviet sport, 2013, 296 p.

10. Itkis M. A. *Spetsial'naya podgotovka strelka-sportsmena* [A special training of a marksman – sportsman], Moscow : Voluntary Community of Army, Aviation and Fleet Assistance, 1982, 128 p.

11. Kalinina N. *Khochu nauchit' biatlonistov strelyat' s vetrom* [I want to teach biathletes to shoot with the wind], Sport today, 29.07.2009.

12. Kedyarov A. P. *Obuchenie strel'be v biatlone : posobie dlya trenerov i sportsmenov* [Teaching shooting in biathlon : a manual for trainers and sportsmen], Minsk : Polirek, 2007, 104 p.

13. Kinl V. A. *Biatlon* [Biathlon], K. : Zdorove, 1987, 128 p.

14. Kudelin A. I. *Sovremennaya sistema sportivnoi podgotovki v biatlone* [A modern system of sports training in biathlon], materials of All-Russian scientific practical conference, Omsk, April, 29–30, 2012, Omsk : Siberian State Academy of Physical Culture and Sport publishing house, 2012, pp. 164 – 173.

15. Kudelin A. I. *Sovremennaya sistema sportivnoi podgotovki v biatlone* [A modern system of sports training in biathlon], materials of All-Russian scientific practical conference, Omsk, April, 27–29, 2011, Omsk : Siberian State Academy of Physical Culture and Sport publishing house, 2011, pp. 140-145.

16. <http://www.vrazvedka.ru>

17. Pilin A. V. *Strelkovaya podgotovka biatlonistov v usloviyakh vetra* [Training biathletes

shooting during the wind], Moscow : Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism, 1990, 61 p.

18. <http://arch07.narod.ru/potapov>.

19. Savitskiy Y. I. *Biatlon* [Biathlon], Moscow : Physical culture and sport, 1981, 168 p.

20. Korkh A.Y. *Sportivnaya strel'ba* [Sport shooting], Moscow : Physical culture and sport, 1987, 255 p.

21. Solonisin R.A. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2011, No. 3(20), pp. 114-120, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21075937>.

22. Yurev A.A. *Sportivnaya strel'ba* [Sport shooting], Moscow : Physical culture and sport, 1962, 544 p.

23. Biathlon: Leistung – Training – Wettkampf; ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Aktive / [Hrsg. von Klaus Nitzsche]. – Wiesbaden : Limpert, 1998, 358 p.

24. [www.shooting-ua.com](http://www.shooting-ua.com).

25. Pullum, W.C. *Position rifle shooting : a how-to text for shooters and coaches* / William C. Pullum, Frank T. Hanenkrat. – New York : Winchester Press, 1973, 272 p.

**Статья поступила в редакцию:  
14.08.2015 г.**

УДК 796.5:004  
ББК Ч518.14:004

DOI 10.14526/01\_1111\_25

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ИНФОРМАТИЗАЦИИ ТУРИСТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Бай Т.В.* – кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет (научно-исследовательский университет)»,  
г. Челябинск

## PEDAGOGICAL CONCEPTION OF TOURISTIC EDUCATION INFORMATIZATION

*Bay T.V.* – candidate of pedagogics  
Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Professional  
Education “South-Ural State University”  
(Scientific-Research University)»,  
Chelyabinsk

*e-mail:* [currant06@mail.ru](mailto:currant06@mail.ru)

**Ключевые слова:** туризм, компьютерные технологии, информационная среда, технологии удаленного доступа, педагогический процесс.

**Аннотация.** В статье представлено теоретическое обоснование педагогической концепции информатизации туристского образования. Приведен обзор существующих подходов к решению данной проблемы. Рассмотрено понятие педагогической концепции, ее составные элементы применительно к теме исследования. Изучена структура информатизации туристского образования и ее составные элементы. Дана характеристика информатизации учебного процесса туристского образования с учетом ориентации студентов на профессиональные компетенции.

**Методы:** анализ философской, методологической, психолого-педагогической, научно-технической литературы по проблеме исследования; анализ образовательных стандартов, программ подготовки по информационным и профессиональным дисциплинам; анализ целей, содержания и технологий обучения по информационным и профессиональным дисциплинам на кафедре; наблюдение, статистический метод.

**Материалы.** В данной статье рассматриваются вопросы информатизации туристского образования на основе теоретически обоснованной педагогической концепции; представлен анализ состояния проблемы информатизации учебного процесса на кафедре, теоретико-методологический анализ научной и учебно-методической литературы в области психологии, педагогики, теории и методики информатизации образования. Проведена проверка актуальности выбранной темы, определение ведущих идей и цели, постановка задач исследования.

**Результаты.** Анализ научной и научно-методической литературы, изучение опыта практической деятельности профессорско-преподавательского состава кафедры, материалы собственных исследований позволили определить сущность, структура и

содержание педагогической концепции информатизации образования; разработаны теоретические основы информатизации учебного процесса на кафедре с позиций инновационного подхода; выявлены предпосылки и тенденции развития целостной информационно-образовательной среды, которые заключаются в социально-экономической и социально-культурной обусловленности, глобализации, индивидуализации, усилении интеграции науки, техники, технологий и образования, активизации использования интерактивных методов и самостоятельной работы студентов в условиях целостной информационно-образовательной среды.

**Заключение.** Таким образом, теоретический и научный анализ проблемы исследования показывает, что одним из важнейших условий повышения эффективности подготовки квалифицированных кадров для индустрии туризма и гостеприимства в условиях информационного общества является системно-дидактическое обеспечение образовательного процесса, реализуемого на основе электронных информационно-образовательных технологий.

**Keywords:** *tourism, computer technologies, informational environment, technologies of remote access, pedagogical process.*

**Annotation.** *The article presents theoretical substantiation of a pedagogical conception of touristic education informatization. The review of the existing approaches to this problem solution is also presented. The notion "pedagogical conception" and its elements, concerning the topic of the research are considered. The structure of touristic education informatization and its elements are studied. The characteristic of educational process informatization in touristic education is given, taking into consideration students' orientation to professional competencies.*

**Research methods:** *philosophic, methodological, psychological-pedagogical, scientific-technical literature analysis; educational standards, programs of training on information and professional disciplines analysis; aims, content and teaching technologies analysis on information and professional disciplines at a department; observation, a statistic method.*

**Materials.** *The article is about the questions of touristic education informatization on the basis of theoretically grounded pedagogical conception; the analysis of the problem of educational process informatization at a department, theoretical-methodological analysis of the scientific and educational-methodical literature in the sphere of psychology, pedagogics, theory and methodology of education informatization are presented. The urgency of the chosen topic is checked, the main aims and ideas, objectives of the research are determined.*

**Results.** *Scientific and scientific-methodical literature analysis, experience study of the teaching staff of the department, the materials of own research works helped to define the essence, structure and content of pedagogical conception of education informatization; theoretical basis of educational process informatization at the department are created from the position of innovative approach; the preconditions and tendencies of the integral information-educational environment development are revealed, which consist in social-economic and social-cultural conditionality, globalization, individualization, science, technics, technologies and education integration improvement, activation of interactive methods and students' independent work use in terms of integral information-educational environment.*

**Conclusion.** *Thus, theoretical and scientific analysis of the research problem shows that one of the most important conditions for effectiveness increase of qualified specialists training for tourism and hospitality industry in terms of informational society is system-didactical support of educational process, which is realized on the basis of electronic information-educational technologies.*

**Актуальность.** На современном этапе общественного развития в России и в

большинстве стран мирового сообщества все большее внимание уделяется проблеме

информатизации образования, которая рассматривается как одна из наиболее важных приоритетных проблем развития социума. Подтверждением этого являются национальные программы и концепции в области государственной политики в сфере образования, которые отражают динамический характер перемен, происходящих в сфере образования, в том числе туристского.

Цель процесса информатизации туристского образования – это изменение педагогических, системных свойств этой сферы с целью повышения ее восприимчивости к инновациям, предоставления возможностей активного целенаправленного использования возможностей информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Необходимо отметить, что информатизация туристского образования, обусловленная глобальными изменениями, в том числе развитием информационного общества, позволяет решить главную задачу – повышение качества туристского образования на основе использования современных ИКТ. Формирование в учебном процессе умений работы с пакетами прикладных программ бронирования и резервирования, другими электронными средствами обработки и передачи информации способствует удовлетворению информационной потребности, развитию творческого и интеллектуального потенциала студентов и адекватному использованию информационных ресурсов в различных сферах человеческой деятельности. Это обеспечивает более качественную подготовку студентов в педагогическом процессе в вузе к условиям профессиональной деятельности в рамках информационного общества, когда более половины рабочих мест предполагает использование компьютеров и Internet [8].

С принятием Закона о многоуровневой системе образования актуальными становятся разработка и реализация бакалаврских и магистерских программ по направлению «Туризм» на

принципах внедрения педагогической концепции информатизации туристского образования, адекватно учитывающей тенденции складывающегося туристского рынка. Развитие системы профессионального туристского образования в XXI веке стало определяющим вектором национальной и мировой экономики, а также крупным социокультурным феноменом межрегионального и международного сотрудничества. По мере развития разнообразных векторов туристской деятельности – индустрии туризма, гостеприимства, анимации, рекреации, курортов, спортивного туризма, экскурсий, экологического туризма и пр. – квалификационное поле туризма расширяется в результате появления квалификационных требований и запросов на новые виды труда, знаний, умений, навыков. Развитие туризма актуализирует проблему повышения качества учебного процесса в системе профессионального туристского образования, его соответствие актуальным и перспективным потребностям будущего специалиста туризма, туристского рынка, общества и государства.

Однако сфера Российского образования в целом, и туристского в частности, несмотря на присоединение к Болонскому процессу, переход на новые государственные образовательные стандарты, все еще остается достаточно консервативной. Проектирование и организация учебного процесса осуществляется зачастую на основе традиционных педагогических средств и приемов, что, в свою очередь, не может способствовать повышению качества учебного процесса. Обучение бакалавров и магистров на основе старых педагогических парадигм и концепций не позволяет им осознать новые реалии туриндустрии, приобретать необходимые профессиональные компетенции и, следовательно, существенно снижает их преимущества на рынке труда. В этих условиях актуальность исследования

связана с информатизацией системы образования и предопределена следующими факторами: отсутствием специальных исследований по избранной теме; теоретическим и научно-практическим значением разрабатываемой темы в условиях информатизации общества; необходимостью перехода от знаниевой, предметной парадигмы образования к компетентностной парадигме, предполагающей становление целостной компетентной личности; доминированием ИКТ в современной системе высшего туристского образования; необходимостью развития информационно-коммуникативной компетентности бакалавров и магистров туризма в условиях стремительной активизации информационно-технологического потенциала общества; целесообразностью развития умений адаптироваться в современном информационном обществе; необходимостью обеспечения уровня общей и профессиональной культуры, адекватной потребностям мирового сообщества.

Обозначенные факторы определяют актуальность и целесообразность разработки темы: «Педагогическая концепция информатизации туристского образования».

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что к настоящему времени в науке имеется определенный объем знаний, необходимый для постановки и решения изучаемой проблемы, ее разработки и реализации.

**Целью** данной работы является теоретическое обоснование педагогической концепции информатизации учебного процесса подготовки специалистов для сферы туризма.

**Задачи:**

1) раскрыть содержание основополагающих понятий исследования: «педагогическая концепция», «информатизация туристского образования»;

2) теоретически обосновать педагогическую концепцию информатизации туристского образования;

3) определить степень разработанности проблемы и обосновать сущность информатизации туристского образования.

**Материалы.** В современной педагогической науке разработаны различные аспекты проблемы информатизации образования: общие проблемы информатизации образования (Козлов О.А., Лапчик М.П., Роберт И.В. и др.); концепции современного образования в условиях модернизации и информатизации (Болотов В.А., Краевский В.В., Слостенин В.А. и др.); проблемы информатизации высшего профессионального образования и инновационные методы обучения (Андреев А.А., Долженко О.В., Садовничий В.А., и др.); теоретические и практические основы проектирования информационно-образовательных сред и систем (Мазур И.И., Монахов В.М., Новиков А.М.); вопросы использования информационных образовательных ресурсов в учебном процессе (Андреев А.А., Кулагин В.П., Матрос В.Л. и др.); теоретические и практические разработки психолого-педагогических проблем использования современных информационных технологий в обучении (Беспалько В.П., Зинченко В.П., Кирилова Г.И., и др.); интернет-технологии в образовании (Абалуев Р.Н., Горюнова М.А., Якушина Е.В. и др.); технологии дистанционного обучения и удаленного доступа (Андреев А.А., Демкин В.П., Троян Г.М. и др.).

Несмотря на интерес, проявляемый учеными к этой проблеме, на сегодняшний день не существует единого подхода к информатизации туристского образования в вузе, нет стандартов и единой теоретико-методологической базы внедрения ИКТ в образовательный процесс подготовки студентов туристского профиля, не изучено влияние ИКТ на формирование профессиональных компетенций студентов

туристского профиля, как бакалавров, так и магистров.

В ходе изучения разработанности в науке проблем информатизации учебного процесса мы установили, что сложилось явное противоречие между объективной необходимостью информатизации педагогического процесса подготовки бакалавров и магистров туризма и отсутствием научно обоснованных подходов к его проектированию, организации и внедрению.

Выявленные противоречия позволяют сформулировать проблему исследования: каковы теоретические и методологические основы педагогической концепции информатизации туристского образования, направленные на формирование профессиональных компетенций бакалавров и магистров туризма.

Таким образом, методологической основой исследования явились: теория познания, общие диалектические принципы единства теории и практики, взаимосвязи субъекта и объекта, приоритетность ценности и значения информации в современном обществе; инновационный подход; фундаментальные работы в области философии образования и методологии психолого-педагогической науки; теория, методология и практика информатизации образования.

Для достижения цели, решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ философской, методологической, психолого-педагогической, научно-технической литературы по проблеме исследования; анализ образовательных стандартов, программ подготовки по информационным и профессиональным дисциплинам; анализ целей, содержания и технологий обучения по информационным и профессиональным дисциплинам на кафедре; наблюдение, статистический метод.

В теории и практике педагогики до настоящего времени отсутствует однозначная трактовка понятия

«концепция». Ее определяют как основную мысль, замысел, определяющий содержание чего-либо; стратегию педагогической деятельности, определяющую разработку соответствующих теорий; систему взглядов на процессы и явления в природе и обществе; цель, сущность, структуру, движущие силы, способы и закономерности функционирования учебного процесса; связь понятий, какой она представляется сознанию ученого; ведущую идею, основную мысль чего-нибудь или синоним теории; способ познания, трактовку каких-либо явлений, основную точку зрения, руководящую идею для их освещения или ведущий замысел, конструктивный принцип различных видов деятельности [5] и т.д.

Наиболее точным с точки зрения целей нашего исследования является понимание концепции как совокупности научных знаний об исследуемом объекте, оформленных специальным образом. В связи с этим будем придерживаться следующего определения: «концепция – комплекс ключевых положений, достаточно полно и всесторонне раскрывающих сущность, содержание и особенности исследуемого явления, его существования в действительности или практической деятельности человека» [4].

Учитывая специфику педагогики как науки, педагогической концепцией туристского образования будем называть сложную, целенаправленную, динамическую систему знаний о педагогическом процессе подготовки бакалавров и магистров туризма, полно и всесторонне раскрывающих его сущность, содержание, особенности, а также технологию оперирования с ним в условиях современного образования.

Раскроем подробнее указанные в определении педагогической концепции свойства сложности, целенаправленности и динамичности системы знаний.

Сложность теоретических знаний по туризму включает в себя три аспекта. Диалектический синтез ключевых

положений, составляющих различные научные теории, которые выступают основой полученных в концепции знаний. С точки зрения нашего исследования, для педагогической концепции основными являются теории систем информации, моделирования, управления. Многообразие состава системы знаний по туризму и связей между ее частями. Так, для построения полноценной педагогической концепции, содержащиеся в концепции знания должны носить, по меньшей мере, теоретико-методологический и методико-технологический характер, обеспечивая тем самым связь теоретических положений с практикой их использования. Поэтому каждый раздел педагогической концепции должен иметь свое функциональное назначение, обеспечивая ее целостность и полноту. Иерархическая структура педагогической концепции информатизации туристского образования как системы знаний, включающая уровни подчиненности, которые, в свою очередь, определяют логику развертывания ее общего содержания: от общетеоретических положений к технологии использования в образовательном процессе.

Целенаправленность системы знаний предполагает определение, достижение и проверку цели, как результата образовательной деятельности [7]. Основными требованиями к цели, по мнению ряда авторов, являются: конкретность, измеримость, реальность, контролируемость.

Динамичность системы знаний означает некоторую их относительность. Как мы уже отмечали, педагогическая концепция информатизации туристского образования призвана обеспечить эффективное оперирование изучаемым педагогическим феноменом в условиях современного образования. Все это обуславливает необходимость выделения основных компонентов педагогической концепции информатизации туристского образования, обязательных для ее идентификации как научной теории.

Учитывая специфику нашей педагогической концепции информатизации туристского образования, композиционно ее изложение как сложной системы научных знаний и как формы представления результатов исследований должно включать следующие разделы:

- 1) общие положения информатизации туристского образования;
- 2) понятийно-категориальный аппарат педагогической концепции туристского образования;
- 3) теоретико-методологические основания педагогической концепции;
- 4) ядро педагогической концепции;
- 5) содержательно-смысловое наполнение педагогической концепции туристского образования;
- 6) педагогические условия эффективного функционирования и развития педагогической концепции туристского образования;
- 7) верификация [6]

Представление педагогической концепции информатизации туристского образования в соответствии с предложенной структурой, по нашему мнению:

- придает ей вид целостной теории;
- обеспечивает комплексность авторских выводов;
- привносит необходимые качества логической стройности, последовательности, наглядности, завершенности;
- четко определяет сферу ее эффективного применения.

Таким образом, исследование основных положений педагогической концепции информатизации туристского образования, включающих целевые ориентации и границы применимости, обеспечивает осмысление педагогической концепции с позиции современной туристской науки, позволяет рассматривать ее как целостную теорию и представить развернутое содержание в соответствии с требованиями логической последовательности, четкости, полноты и

однозначности. Далее в рамках нашего исследования рассмотрим особенности информатизации учебного процесса туристских направлений подготовки (бакалавриат и магистратура) в контексте педагогической концепции.

Процесс формирования информатизации учебного процесса у будущих специалистов туристской индустрии мы рассматриваем с позиций педагогических инноваций. Это позволяет нам выяснить исторический путь развития, функции и структуру инновационного подхода к информатизации туристского образования.

Необходимо отметить, что до настоящего времени в теории и практике туристского образования остается недостаточно разработанной проблема формирования инновационного подхода к информатизации туристского образования [6].

Современная высшая школа по подготовке специалистов в области туризма и гостиничного дела должна уметь прогнозировать изменения, быстро реагировать на них и реализовывать инновации таким образом, чтобы извлекалось максимум преимуществ из происходящих изменений.

Инновационная деятельность в туристском образовании – комплекс принимаемых мер по обеспечению инновационного процесса на том или ином уровне образования, а также сам процесс.

Инновации в образовательном процессе образовательных учреждений, продиктованные потребностями образовательной среды, реализуемые в контексте нормативно-правовой документации, рассматриваются в работах В.Н. Виноградова, Г.Ф. Глебовой, Д.А. Новикова, Л.И. Гурье.

Проведенный анализ теоретической основы инновационной организации подготовки специалиста туристской индустрии показывает:

1) с позиции инноватики в педагогический процесс подготовки бакалавров и магистров по направлению «Туризм» должны быть включены хорошо

зарекомендовавшие себя в прошлом формы и методы работы организации обучения и воспитания. XX век принес в практику высшего образования изменения, которые соответствовали бурным событиям в общественной и научной жизни страны;

2) инновационные процессы в подготовке компетентных специалистов требуют принципиально новых форм и механизмов взаимодействия теории и практики, развития восприимчивости к инновациям в научно-технической, экономической, социальной, психологической, организационной, педагогической, информационной сферах деятельности;

3) деятельность педагога высшей школы напрямую должна быть связана с изменениями в методологической и технологической подготовке специалиста, т.е. с «инновационной педагогикой», связанной с информатизацией туристского образования [3].

Все приведенное дает основание вести речь об инновационном подходе к разработке педагогической концепции информатизации туристского образования, направленной на формирование соответствующих профессиональных компетенций.

Инновации в разработке педагогической концепции информатизации туристского образования являются ключевым механизмом, который позволяет создавать преимущества этой концепции в конкурентной среде.

Анализ состояния информатизации в высших учебных заведениях показывает, что в большинстве вузов, имеющих действующие информационные системы, персонал страдает как от недостатка нужной информации, так и от избытка некорректной или устаревшей информации. Кроме того, многие сотрудники либо не знают, какие ресурсы и сервисы доступны, либо не понимают, как ими воспользоваться. У персонала часто нет возможности оперативно опубликовать неструктурированные

данные и сделать их доступными определенной целевой студенческой группе. В учебном процессе явный дефицит качественных цифровых методических материалов, а то, что есть, трудно «донести» до студента. Есть проблемы с идентификацией пользователей при доступе к ресурсам и управлением собственными информационными ресурсами. Часто отсутствует информационно-аналитическая поддержка для ключевых задач управленческого учета. В вузах назрела потребность разделить вычислительную сеть и сеть доступа к централизованным данным [9].

Информационные технологии (ИТ) позволяют наиболее эффективно организовать доступ студентов к данным в цифровом виде. Если при этом формируются процессы, логически связывающие студентов и данные, то ИТ-решение становится более устойчивым и успешным. Исходя из этого, в любом вузе можно выделить три основных компонента ИТ-решений, между которыми существует тесная взаимосвязь, – это люди, процессы и данные. С точки зрения управления от того, насколько хорошо решены и организованы процессы, связывающие людей и данные, во многом зависит успешная деятельность вуза по информатизации туристского образования [10].

Под информатизацией учебного процесса по направлению подготовки «Туризм» (магистратура и бакалавриат) мы понимаем комплекс мер, направленных на улучшение деятельности учебного процесса как системы. Чтобы повысить эффективность учебного процесса, нужно комплексно воздействовать на систему в целом – стратегию, сетевую инфраструктуру, организационную структуру, систему управления, систему мотивации к труду, корпоративную культуру.

Основной технологический процесс, позволяющий достичь эффекта от информатизации, – улучшение

управляемости корпоративными данными и процессами, что невозможно достигнуть без создания корпоративной информационной среды учебного процесса. Можно рассматривать информатизацию учебного процесса как процесс перехода к такому состоянию, при котором пользователи получают доступ к необходимой, актуальной, полной, корректной и непротиворечивой информации, а сами решения в области информационных технологий так вплетены в основные деловые процессы, что персонал и студенты уже не могут обходиться без сервисов, предоставляемых информационной средой. При этом должностные обязанности выполняются персоналом с большей эффективностью, а обучение студентов – с лучшим качеством.

Переход на двухуровневую модель обучения, ЕГЭ, изменение условий финансирования, внедрение рейтинговой системы оценки успеваемости, начавшийся переход на Государственные образовательные стандарты четвертого поколения, как и в общем тенденция к клиент-ориентированной (где клиент – это студент) концепции оказания образовательных услуг – все это прямо или косвенно влияет на то, как следует применять информатизацию учебного процесса туристского образования [2].

Масштабное применение цифровых учебно-методических материалов, в том числе в мультимедийном представлении, беспроводных технологий, презентационного оборудования, сетевых технологий для доступа к ресурсам, также влияет и на информатизацию учебного процесса по направлению подготовки «Туризм».

Приведем основные факторы, которые влияют на информатизацию учебного процесса по направлению подготовки «Туризм»:

- изменяющаяся парадигма обучения;
- сокращение издержек на сопровождение ИТ-решений;
- соответствие образовательным

стандартам третьего поколения [1].

Несмотря на расхождение в содержании стратегии образования и информатизации, они обращены к одним и тем же вопросам: определению целей, приоритетов, методов и организации деятельности вуза и кафедры, эффективность которой должна поддаваться измерению. В содержательном плане предлагаемая педагогическая концепция информатизации туристского образования отличается от стратегии образования лишь областью применения – в первом случае речь идет об учебных процессах, во втором – о сфере информационных технологий.

Под педагогической концепцией информатизации туристского образования по направлению подготовки «Туризм» мы понимаем формализованную систему принципов, на основе которых формируется стратегия информатизации, основные требования и план развития информационных технологий на выпускающей кафедре. Стратегия обеспечивает системный подход к информатизации и согласование с образовательной стратегией вуза.

Основные направления информатизации учебного процесса:

– ИТ-инфраструктура:

оборудование, линии и каналы передачи данных, вычислительная сеть, системное программное обеспечение, беспроводный доступ к ресурсам;

– ИТ-решения: комплексные проекты на основе ИТ, информационные системы и сервисы, информационные среды, геоинформационные технологии;

– методология применения ИТ: информационные модели образовательного процесса в университете и на кафедре, методика оценки эффективности применения ИТ, основные показатели применения ИТ, согласованные с ключевыми показателями результативности деятельности кафедры; корпоративный стандарт на порядок

разработки, внедрения и применения ИТ в университете и на кафедре; положения и регламенты;

– ИТ-служба: оргструктура, управление, взаимоотношение с другими подразделениями [6].

Основные принципы информатизации учебного процесса:

– развитие инфраструктуры ИТ;  
– развитие информационной среды на основе концепции интеграции ресурсов, технологий и бизнес-процессов;

– оценка эффективности применения ИТ в университете;

– построение схем взаимоотношений между подразделениями/персоналом университета и ИТ службой;

– адаптация структуры ИТ подразделений и схемы управления к бизнес-задачам университета;

– финансирование ИТ определяется принятыми стратегическими задачами развития университета;

– обеспечение политики безопасности информационной среды и сохранности корпоративных данных.

Методология информатизации учебного процесса опирается на базовые организационно-технические решения, а также перечень основных проблем, подлежащих решению.

Практика решения задач информатизации в других отраслях и опыт реализации ИТ-стратегии в учебном процессе по направлению подготовки «Туризм» свидетельствуют, что через решение задач информатизации можно достичь повышения эффективности деятельности университета как системы.

Можно выделить следующие основные задачи, выполнение которых направлено на информатизацию учебного процесса:

– формирование организационной структуры информатизации;

– создание информационной инфраструктуры кафедры;

– информатизация процессов

управления кафедрой и вузом;  
– информатизация научных исследований и проектов;  
– повышение уровня компетентности персонала в области информационных технологий [3].

Принимая решение об информатизации учебного процесса, необходимо избежать разрушительных процессов в деятельности вуза, обеспечив при этом разумный объем инноваций как в учебной, так и в управленческой деятельности. Организация информатизации учебного процесса – сложная организационная и технологическая задача, что обуславливает целесообразность поэтапной разработки системы с решением задачи получения на каждом этапе законченного продукта, который будет последовательно модифицироваться и наращиваться от этапа к этапу. Взаимная увязка указанных подсистем и интеграция данных достигается на основе организационной, функциональной, технической, программной.

#### **Результаты и их обсуждение.**

Полученные в ходе исследования результаты дают нам основание сделать следующие выводы:

1. Процесс информатизации туристского образования сегодня вошел в новую стадию своего развития, главное содержание которой состоит в приоритетности не инструментальных и технологических, а содержательных задач информатизации образования, решение которых определяет качество современного образования, и на них должны быть сконцентрированы усилия и внимание ученых, педагогов и специалистов сферы образования.

2. Сегодня необходима новая педагогическая концепция информатизации учебного процесса подготовки специалистов для сферы туризма, в которой нашло бы отражение современное понимание этой стратегически важной социальной проблемы в условиях глобального мира.

3. Всестороннее психолого-педагогическое исследование проблем информатизации туристского образования показало, что в современных условиях информационного общества наиболее перспективным направлением совершенствования образования является формирование преемственной системы образования в условиях целостной информационно-образовательной среды (ИОС) на базе ИКТ, которая позволит будущим специалистам по туризму осуществлять эффективное взаимодействие с социально-информационной средой общества и даст им возможность эффективно использовать ИКТ в решении профессиональных задач.

4. Определена сущность, структура и содержание информатизации образования с позиций инновационного подхода как интегративного процесса и деятельности субъектов педагогического процесса, позволяющие повысить эффективность и качество педагогического процесса с использованием ИКТ, нацеленного на формирование профессиональных компетентностей студентов.

5. Педагогическая концепция системы информатизации туристского образования основана на идее непрерывного формирования в школе и вузе информационной культуры личности, как при изучении базового курса информатики в школе, так и при изучении информационных и профессиональных дисциплин в вузе.

6. Теоретические основы информатизации педагогического процесса с позиций инновационного подхода включают обоснование педагогической целесообразности использования ИКТ в целостной ИОС вуза, а также условия формирования и функционирования ИОС, обеспечивающей активное информационное взаимодействие между преподавателем и студентами посредством ИКТ, ориентированного на самостоятельную учебно-познавательную деятельность.

Обобщение результатов проведенного исследования позволяет сформулировать следующие рекомендации:

– информатизацию педагогического процесса вуза необходимо осуществлять с позиций инновационного подхода, основанного на теоретической обоснованности интеграции содержательного, технологического и управленческого потенциала вуза в целостной ИОС на основе ИКТ, нацеленной на формирование профессиональных компетентностей выпускников;

– содержание базового курса информатики, соответствующее ФГОС, должно изучаться студентами всех специальностей, но при этом необходимо учитывать профиль будущей профессиональной деятельности, то есть информатика в вузе должна изучаться в виде интегрированного курса;

– с целью реализации индивидуальных образовательных траекторий студентов в условиях кредитно-рейтинговой системы обучения и повышения профессиональной компетентности выпускников предусмотреть в учебных планах, кроме общеобразовательного курса информатики, специальные дисциплины (прикладные курсы) информационного цикла, учитывающие сферу будущей профессиональной деятельности студентов;

– используемые в педагогическом процессе вуза ИКТ должны рационально сочетаться с традиционным обучением студентов и органично входить в целостную информационно-образовательную среду вуза.

Естественно, что проведенное нами исследование не может быть исчерпывающим и рассматривается как один из возможных вариантов решения проблем информатизации туристского образования. Полученные результаты могут выступать в качестве теоретической основы для дальнейшего научного поиска

и решения практических проблем информатизации образования:

– исследование в области проектирования содержания высшего профессионального образования в контексте преемственности: на уровне образовательных стандартов, программ и ИКТ обучения (бакалавр и магистр туризма);

– теоретическое и практическое исследование образовательных возможностей высшего профессионального образования в формировании и развитии информационной культуры личности;

– проведение исследований проблем управления высшим профессиональным образованием посредством системного внедрения в педагогический процесс ИКТ;

– обновление содержания и системы повышения квалификации и переподготовки работников образования по проблемам информатизации.

**Заключение.** Инновации в управлении образовательным учреждением на базе теоретически обоснованной педагогической концепции туристского образования являются ключевым механизмом, который позволяет создавать преимущества в конкурентной среде. На современном этапе информационная среда из средства предоставления доступа к необходимой информации превратилась в обязательный компонент инфраструктуры управления учебным процессом на кафедре и совокупность интеллектуальных сервисов, без которых сегодня невозможно представить организацию обучения.

#### Литература

1. Афтимичук, О.Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О.Е. Афтимичук, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. - №2(35). – С. 28-38. <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.
2. Бай, Т. В. Роль и перспективы технологий удалённого доступа в системе высшего образования / Т. В. Бай и др. // Наука ЮУрГУ. Секции социально-гуманитарных наук: материалы

66-й науч. конф. / отв. за вып. С. Д Ваулин; Юж.-Урал. гос. ун-т. – Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2014.– 1764 с.

3. Гедранович, В. В. Инновационные образовательные технологии / В. В. Гедранович, О. П. Котикова, И. Н. Тонкович // Информатизация образования. – 2005. – №. 1. – С. 1.

4. Жук, А. И. Информатизация образования как средство повышения качества образовательных услуг / А. И. Жук // Информатизация образования. – 2006. – №. 2.

5. Костюков, Н. Н. Психолого-педагогическая концепция модернизации профессионального образования в вузе / Н. Н. Костюков, И. Н. Семпенов // Пути, средства и возможности модернизации образовательной системы. – 2013. – Т. 2.

6. Краевский, В. В. Педагогическая концепция содержания образования как объект философского анализа / В. В. Краевский // Гуманизация образования. – 1994. – №. 1. – С. 14-22.

7. Медянова, П. В. Концепция формирования профессиональной готовности к социально-коммуникативной деятельности специалиста в области туриндустрии / П. В. Медянова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №. 6.

8. Полат, Е. С., Петров А. Е., Аксенов Ю. В. Концепция дистанционного обучения на базе компьютерных телекоммуникаций в России / Е. С. Полат, А. Е. Петров, Ю. В. Аксенов // Педагогические и информационные технологии в образовании. – 1998. – №. 1.

9. Правдюк, В. Н. Информационные технологии в процессе подготовки будущего бакалавра туризма / В. Н. Правдюк, Л. И. Губарева // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. – 2013. – №. 3. – С. 268-273.

10. Роберт, И. В. Концепция комплексной, многоуровневой и многопрофильной подготовки кадров информатизации образования /

И. В. Роберт, О. А. Козлов // Информатика и образование. – 2005. – №. 12. – С. 4-13.

11. Роберт, И. В. О понятийном аппарате информатизации образования / И. В. Роберт // Информатика и образование. – 2002. – №. 12. – С. 2-6.

#### References

1. Aftimichuc O.E. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2015, No. 2(35), pp. 28-38, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.

2. Bay T. V. *Nauka YuUrGU. Sektsii sotsial'no-gumanitarnykh nauk* [Science South Ural State University. Sections of social-humanitarian sciences], materials of the 66<sup>th</sup> scientific conference, South Ural State University – Chelayabinsk : South Ural State University publishing house, 2014, 1764 p.

3. Gedranovich V. V. *Informatizatsiya obrazovaniya*, 2005, No. 1, pp.1.

4. Zhuk A. I. *Informatizatsiya obrazovaniya*, 2006, No. 2.

5. Kostykov N. N. *Puti, sredstva i vozmozhnosti modernizatsii obrazovatel'noi sistemy*, 2013, vol. 2.

6. Kraevskiy V. V. *Gumanizatsiya obrazovaniya*, 1994, No.1, pp. 14-22.

7. Medyanova P. V. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*, 2013, No.6.

8. Polat E. S., Petrov A. E., Aksenov Y. V. *Pedagogicheskie i informatsionnye tekhnologii v obrazovanii*, 1998, No.1.

9. Pravdyk V. N. *Izvestiya TulGU. Gumanitarnye nauki*, 2013, No. 3, pp. 268-273.

10. Robert I. V. *Informatika i obrazovanie*, 2005, No.12, pp. 4-13.

11. Robert I. V. *Informatika i obrazovanie*, 2002, No. 12, pp. 2-6.

**Статья поступила в редакцию:  
08.09.2015 г.**

УДК 372.8

DOI 10.14526/01\_1111\_26

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОЙЦОВ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА

*Гаранин Е.А. – преподаватель*

*Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт)  
г. Тюмень*

## PHYSICAL TRAINING OF ARMY CLOSE FIGHTERS TAKING INTO CONSIDERATION INDIVIDUAL STYLE OF SPORTS COMBAT

*Garanin E.A. – a teacher*

*Tyumen Higher Military-Engineering Command College (military Institute)  
Tyumen*

*e-mail: [kzm\\_diss@mail.ru](mailto:kzm_diss@mail.ru)*

**Ключевые слова:** *общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, армейский рукопашный бой, бойцы, «Киктест».*

**Аннотация.** *Совершенствование процесса технической и тактической подготовки бойцов армейского рукопашного боя имеет прямую зависимость от уровня развития физических качеств. Общая физическая подготовка строится на принципах целенаправленных педагогических воздействий и специальной подготовке. Она ориентирована на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в армейском рукопашном бое. Для совершенствования подготовки бойцов необходим контроль физической подготовленности в годичном цикле подготовки бойцов.*

**Материалы.** *Настоящая работа представляет результаты исследования общей и специальной физической подготовленности бойцов армейского рукопашного боя в рамках реализации экспериментальной методики. Экспериментально обоснована эффективность методики спортивной подготовки бойцов армейского рукопашного боя с учетом индивидуального стиля ведения спортивного поединка. Приведены результаты анализа изменения показателей общей и специальной физической подготовленности бойцов армейского рукопашного боя в течение исследуемого периода.*

**Методы исследования:** *анализ научно-методической литературы, спортивной документации, экспресс-оценка, тестирование, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов.*

**Результаты.** *При анализе динамики показателей общей и специальной физической подготовленности бойцов армейского рукопашного боя отмечены незначительные изменения в контрольной группе и достоверно значимые изменения результатов в ЭГ 1 и ЭГ 2. Достоверные различия произошли в столь важных для бойцов армейского рукопашного боя показателях, характеризующих скоростно-силовые и координационные способности. Реализация экспериментальной методики в течение исследуемого периода способствует*

повышению всех исследуемых показателей без исключения, это свидетельствует о высокой эффективности предложенной методики.

**Заключение.** Более высокие показатели в ЭГ 1 и ЭГ 2 обусловлены рационализацией тренировочного процесса бойцов армейского рукопашного боя за счет индивидуализации формирующих воздействий на основе стилей ведения спортивного поединка. Это позволило значительно индивидуализировать процесс специальной физической подготовки путем большего сосредоточения внимания на совершенствовании ведущих приёмов атакующей направленности, составляющих базу специальной физической подготовки.

**Keywords:** *general physical training, special physical training, army close fight, fighters, "Kicktest".*

**Annotation.** *The process development of army close fighters' technical and tactical training directly depends on the level of physical qualities development. General physical training is based on the principles of aimed pedagogical influences and a special training. It is oriented at functional abilities and general working capacity increase. It is the base for special physical training and high results achievement in army close fight. In order to develop fighters' training it is necessary to control physical readiness in a yearly cycle of training.*

**Materials.** *This research work presents the results of general and special physical readiness study of army close fighters in terms of experimental methodology realization. The effectiveness of the methodology of army close fighters' sports training, taking into account individual style of sports combat, is experimentally substantiated. The results of indices change analysis of general and special physical readiness among army close fighters during the studied period are presented.*

**Research methods:** *scientific-methodical literature analysis, sports documentation analysis, express-evaluation, testing, pedagogical experiment, mathematical treatment of the results.*

**Results.** *While the dynamics of general and special physical readiness analysis among army close fighters insignificant changes in the control group and significant valid changes of the results in the experimental group1 and the experimental group2 are determined. Valid differences happened in important for army close fighters indices, characterizing speed-power and coordinating abilities. The experimental methodology realization during the studied period provides all studied indices increase and it proves high effectiveness of the methodology.*

**Conclusion.** *Higher indices in the EG 1 and EG 2 are conditioned by the training process rationalization of army close fighters by means of the forming impacts individualization, based on the styles of sports combat. This helped to individualize the process of special physical training, paying greater attention to the leading attacking techniques improvement, which form the basis of special physical training.*

**Введение.** Большая часть комплексных единоборств, в том числе и рукопашный бой, включены в Единую всероссийскую спортивную классификацию [1,2]. По данным видам спорта проводятся соревнования различного масштаба среди спортсменов различных возрастных групп (юношей, юниоров и взрослых). Более современным видом рукопашного боя является армейский рукопашный бой, который представляет собой некую универсальную обучающую систему нападения и защиты, сочетающую в себе множество функциональных элементов из огромного

арсенала мировых боевых единоборств и имеющую богатый опыт практического применения в реальной боевой деятельности [3].

В этой связи возникает необходимость разработки программ по спортивной подготовке бойцов армейского рукопашного боя, поиска новых подходов к процессу спортивной тренировки бойцов, разработки методики тренировки, касающихся различных видов подготовки. Сложность разработки программ подготовки бойцов заключается в том, что отсутствует методология планомерной подготовки рукопашников. В этой связи

актуализируется проблема совершенствования программы подготовки курсантов по АРБ в условиях военных вузов.

**Цель исследования.** Исследовать влияние экспериментальной методики спортивной подготовки с учетом индивидуального стиля ведения спортивного поединка на физическую подготовленность бойцов армейского рукопашного боя.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, спортивной документации, экспресс-оценка, тестирование, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе МАОУ ДОД СДЮСШОР №3 г. Тюмени в период 2012-2015 гг. Для реализации экспериментальной методики сформированы одна контрольная и две экспериментальные группы. В контрольную группу вошли курсанты в количестве 23 человек, занимающиеся армейским рукопашным боем в условиях военного училища. В первую экспериментальную группу вошли курсанты в количестве 23 человек, занимающиеся армейским рукопашным боем в условиях военного училища. В обеих группах равноценно оказались бойцы с различными стилями ведения спортивного поединка. Во вторую экспериментальную группу вошли курсанты, ранее не занимавшиеся единоборствами. Они не имели стили ведения спортивного поединка, но по ОФП соответствовали требованиям для занятий АРБ.

**Результаты.** Уровень достижений в совершенствовании процесса технической и тактической подготовки бойцов армейского рукопашного боя имеет прямую зависимость от уровня развития физических качеств и общей физической подготовленности.

Общая физическая подготовка строится на принципах целенаправленных

педагогических воздействий и специальной подготовке. Она ориентирована на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в армейском рукопашном бое.

В начале исследования результаты в контрольной группе были следующими: бег на 60 м –  $8,27 \pm 0,07$  с; челночный бег 10x10 м –  $25,92 \pm 0,13$  с; прыжок в длину с места –  $240,52 \pm 1,75$  см; бег на 1000 м –  $3,36 \pm 0,04$  мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа –  $51,91 \pm 1,57$  раз; подтягивание на перекладине рывком за 20 сек –  $15,09 \pm 0,38$  раз; поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. –  $67,35 \pm 3,14$  раз.

Бойцы экспериментальной группы 1 (ЭГ-1) и экспериментальной группы 2 (ЭГ-2) показали следующие результаты: бег на 60 м –  $8,23 \pm 0,09$  с и  $8,37 \pm 0,17$  с; челночный бег 10x10 –  $26,05 \pm 0,14$  и  $26,11 \pm 0,30$  с; прыжок в длину с места –  $239,57 \pm 1,61$  и  $236,05 \pm 2,72$  см; бег на 1000 м –  $3,34 \pm 0,02$  и  $3,38 \pm 0,09$  мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа –  $52,22 \pm 1,53$  и  $49,11 \pm 2,11$  раз; подтягивание на перекладине рывком за 20 сек –  $15,30 \pm 0,45$  и  $14,79 \pm 0,89$  раз; поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. –  $66,65 \pm 3,01$  и  $63,53 \pm 3,65$  раз. По всем исследуемым показателям на начало эксперимента бойцы контрольной и экспериментальных групп не имели между собой достоверных различий ( $p > 0,05$ ).

Анализируя динамику показателей общей физической подготовленности бойцов армейского рукопашного боя в течение исследуемого периода, можно утверждать, что произошли незначительные изменения в контрольной группе и достоверно значимые изменения результатов в ЭГ-1 и ЭГ-2.

Применение экспериментальной методики оказало существенное влияние на исследуемые показатели общей физической подготовленности ( $p < 0,05-0,01$ ). В ЭГ-1 и ЭГ-2 произошли

достоверно значимые различия от начала к концу эксперимента по всем исследуемым показателям. В контрольной группе достоверно значимые различия произошли только по двум тестовым упражнениям – подтягиванию на перекладине рывком за 20 сек и подниманию туловища из положения лежа за 1 мин.

В конце эксперимента результаты были следующими: в беге на 60 м в КГ –  $8,20 \pm 0,08$  ( $p > 0,05$ ); ЭГ-1 –  $8,02 \pm 0,05$  ( $p < 0,05$ ), ЭГ-2 –  $8,10 \pm 0,17$  ( $p < 0,05$ ); в челночном беге 10x10 в КГ –  $25,86 \pm 0,15$  ( $p > 0,05$ ); ЭГ-1 –  $25,31 \pm 0,21$  ( $p < 0,05$ ), ЭГ-2 –  $25,44 \pm 0,29$  ( $p < 0,05$ ); прыжке в длину с места в КГ –  $242,95 \pm 1,62$  ( $p > 0,05$ ); ЭГ-1 –  $247,10 \pm 1,8$ ; ( $p < 0,05$ ), ЭГ-2 –  $243,95 \pm 2,31$  ( $p < 0,05$ ); беге на 1000 м в КГ –  $3,34 \pm 0,02$  ( $p > 0,05$ ); ЭГ-1 –  $3,29 \pm 0,05$  ( $p < 0,05$ ) ЭГ-2 –  $3,31 \pm 0,09$  ( $p < 0,05$ ); сгибании и разгибании рук в упоре лежа в КГ –  $53,06 \pm 1,56$  ( $p > 0,05$ ); ЭГ-1 –  $60,45 \pm 1,79$  ( $p < 0,05$ ), ЭГ-2 –  $58,16 \pm 2,19$  ( $p < 0,05$ ); подтягивании на перекладине рывком за 20 сек в КГ –  $16,13 \pm 0,41$  ( $p < 0,05$ ); ЭГ 1 –  $18,31 \pm 0,52$  ( $p < 0,05$ ), ЭГ-2 –  $17,73 \pm 1,04$  ( $p < 0,05$ ); поднимании туловища из положения лежа за 1 мин. в КГ –  $69,82 \pm 3,29$  ( $p < 0,05$ ); ЭГ-1 –  $76,11 \pm 3,39$  ( $p < 0,05$ ); ЭГ 2 –  $73,27 \pm 3,92$  ( $p < 0,05$ ).

Результаты, показанные бойцами в конце эксперимента, свидетельствуют о более значимом приросте показателей в ЭГ-1 и ЭГ-2 по сравнению с приростом показателей у бойцов контрольной группы. Из полученных данных следует, что подготовка бойцов армейского рукопашного боя на основе экспериментальной методики с учетом индивидуальных особенностей оказывает стимулирующий эффект на уровень общей физической подготовленности.

Достоверные различия произошли в столь важных для бойцов армейского рукопашного боя показателях, характеризующих скоростно-силовые и координационные способности. От того, насколько быстро боец будет наносить удары ногами и руками, зависит его успешность в бою и результативность

соревновательной деятельности. Координационные способности не менее важны для бойца, так как от совершенствования процессов согласования активности мышц тела зависит успешное выполнение поставленной двигательной задачи. Важное значение для бойца имеет также уровень развития выносливости. Боец армейского рукопашного боя должен быть способен показывать высокий уровень ударной двигательной активности на протяжении всего поединка.

Реализация экспериментальной методики в течение исследуемого периода способствует повышению всех исследуемых показателей без исключения, это свидетельствует о высокой эффективности предложенной методики.

Прирост показателей за период эксперимента составил : в беге на 60 м в КГ – 0,92 %; ЭГ-1 – 2,56 %; ЭГ-2 – 3,25 %; в челночном беге 10x10 в КГ – 0,24%; ЭГ-1 – 2,83 %; ЭГ-2 – 2,56 %; прыжке в длину с места в КГ – 1,01 %; ЭГ-1 – 3,14 %; ЭГ-2 – 3,34 %; в беге на 1000 м в КГ – 0,79 %; ЭГ-1 – 1,50%; ЭГ-2 – 2,04 %; сгибании и разгибании рук в упоре лежа в КГ – 2,21 %; ЭГ-1 – 15,78 %; ЭГ-2 – 18,44%; подтягивании на перекладине рывком за 20 сек в КГ – 6,92 %; ЭГ-1 – 19,63 %; ЭГ-2 – 19,89 %; поднимании туловища из положения лежа за 1 мин. в КГ – 3,68 %; ЭГ-1 – 4,19%; ЭГ-2 – 15,34%.

Бойцы, которые были участниками экспериментальных групп, ощутили благоприятное влияние предложенной нами методики, что сказалось на повышении уровня их общей физической подготовленности. Все контрольные испытания были преодолены ими без каких-либо затруднений в отличие от бойцов контрольной группы, которые испытали некоторые трудности при выполнении контрольных тестов. Следовательно, регулярное применение всех мероприятий в рамках экспериментальной методики способствует повышению уровня общей

физической подготовленности бойцов армейского рукопашного боя.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для бойцов армейского рукопашного боя. Реализация специальной физической подготовки должна вестись согласованно с овладением специфических для армейского рукопашного боя действий и их совершенствованием.

Специальная физическая подготовка является важной частью тренировочного процесса бойцов армейского рукопашного боя и реализуется на всех этапах специализированной подготовки, в том числе и в соревновательной. В роли средств специальной физической подготовки в армейском рукопашном бое выступают упражнения, направленные на выполнение фрагментов поединка, целью которых является улучшение возможностей бойцов в реализации отдельных специфических действий бойца.

На начало исследований изучаемые показатели специальной физической подготовленности бойцов армейского рукопашного боя во всех исследуемых группах не имели достоверных различий между собой ( $p > 0,05$ )

В контрольной группе полученные результаты были следующими: 1) суммарное время 6 прямых ударов руками –  $3,51 \pm 0,13$  сек; 2) суммарное время 6

боковых ударов ногами –  $4,98 \pm 0,14$  сек; 3) суммарное время 6 входов –  $6,13 \pm 0,16$  сек.

Бойцами ЭГ были показаны следующие результаты: суммарное время 6 прямых ударов руками в ЭГ-1 –  $3,59 \pm 0,16$  сек; ЭГ-2 –  $3,84 \pm 0,14$  сек; 2) суммарное время 6 боковых ударов ногами в ЭГ-1 –  $4,92 \pm 0,14$  сек; ЭГ-2 –  $5,18 \pm 0,13$  сек; 3) суммарное время 6 входов в ЭГ1 –  $6,12 \pm 0,17$  сек; ЭГ2 –  $6,34 \pm 0,15$  сек.

В ходе проведения педагогического эксперимента было выявлено, что показатели специальной физической подготовленности увеличились у бойцов контрольной группы и бойцов экспериментальных групп, однако более значительное увеличение показателей произошло в экспериментальных группах. Бойцы экспериментальных групп в конце педагогического эксперимента имели достоверные различия по всем трем исследуемым показателям, тогда как у бойцов контрольной группы достоверных изменений к концу эксперимента выявлено не было.

Так, в конце педагогического эксперимента в контрольной группе испытуемых были зафиксированы следующие результаты: 1) суммарное время 6 (шести) прямых ударов руками –  $3,45 \pm 0,11$  сек; 2) суммарное время 6 (шести) боковых ударов ногами –  $4,92 \pm 0,13$  сек; 3) суммарное время 6 (шести) входов –  $6,06 \pm 0,13$  сек (таблица 1).

**Таблица 1**

*Изменение показателей специальной физической подготовленности экспериментальных и контрольной групп за период эксперимента*

Группы	№ серий иссл-й, параметры статистики	Суммарное время 6 (шести) прямых ударов руками, сек.	Суммарное время 6 (шести) боковых ударов ногами, сек.	Суммарное время 6 (шести) входов, сек.
ЭГ-1 n=23	1 ( $X \pm \delta$ )	$3,59 \pm 0,16$	$4,92 \pm 0,14$	$6,12 \pm 0,17$
	2 ( $X \pm \delta$ )	$3,14 \pm 0,13$	$4,32 \pm 0,13$	$5,22 \pm 0,15$
	t p.	$> 2,069$	$> 2,069$	$> 2,069$
	p	<b>&lt; 0,05</b>	<b>&lt; 0,05</b>	<b>&lt; 0,05</b>
	Разница (2-	-0,44	-0,60	-0,90

		1)		
		Прирост %		
ЭГ-2 n=19	1 (X±δ)	3,84±0,14	5,18±0,13	6,34±0,15
	2 (X±δ)	3,49±0,13	4,61±0,12	5,63±0,15
	t p.	>2,093	>2,093	>2,093
	p	<0,05	<0,05	<0,05
	Разница	-0,35	-0,57	-0,70
	Прирост %	9,09	11,01	11,10
КГ n=23	1 (X±δ)	3,51±0,13	4,98±0,14	6,13±0,16
	2 (X±δ)	3,45±0,11	4,92±0,13	6,06±0,13
	t p.	<2,069	<2,069	<2,069
	p	>0,05	>0,05	>0,05
	Разница	-0,06	-0,07	-0,08
	Прирост %	1,59	1,31	1,28

Бойцами экспериментальных групп по завершении исследований были показаны более высокие результаты специальной физической подготовленности: показатель суммарного времени 6 (шести) прямых ударов руками в ЭГ-1 был равен 3,14±0,13 сек, в ЭГ-2 – 3,49±0,13 сек; показатель суммарного времени 6 (шести) боковых ударов ногами равнялся в ЭГ-1 4,32±0,13 сек, в ЭГ-2 – 4,61±0,12 сек; показатель суммарного времени 6 (шести) входов в ЭГ-1 составил 5,22±0,15 сек, в ЭГ-2 – 5,63±0,15 сек.

Изучая результаты исследования показателей суммарного времени активных специфических действий бойцов армейского рукопашного боя, можно сделать вывод о благоприятном влиянии экспериментальной методики на уровень специальной физической подготовленности.

На рисунке 1 представлен прирост показателей суммарного времени специфических действий бойцов армейского рукопашного боя.

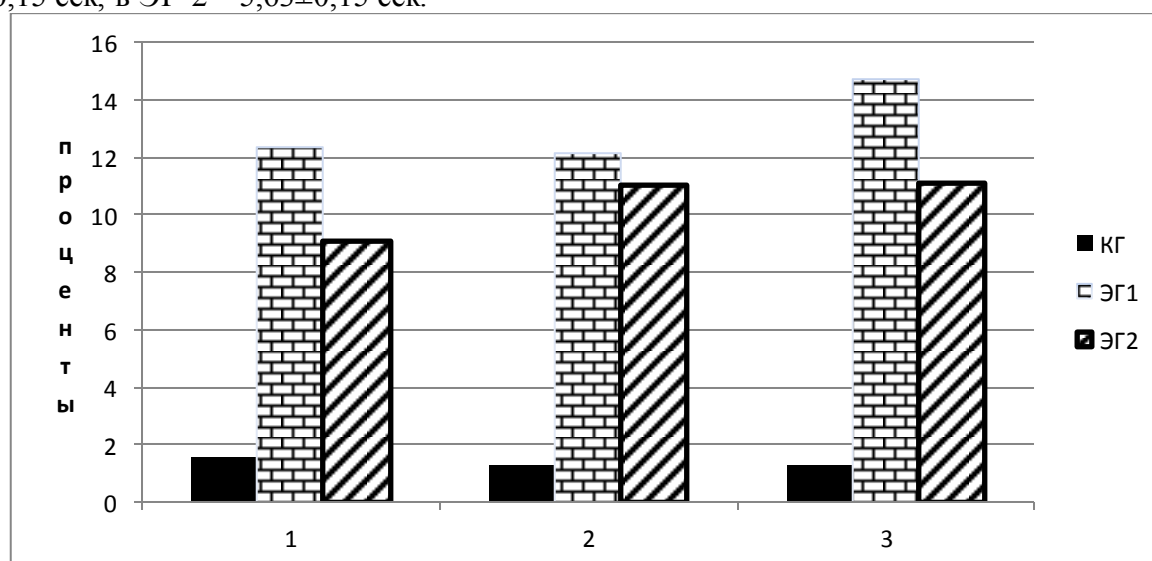


Рисунок 1. Прирост показателей специальной физической подготовленности экспериментальных и контрольной групп за период эксперимента

Примечание: 1 – суммарное время 6 (шести) прямых ударов руками; 2 – суммарное время 6 (шести) боковых ударов ногами; 3 – суммарное время 6 (шести) входов

За период эксперимента в контрольной и экспериментальных группах произошел следующий прирост результатов: показатель суммарного времени 6 (шести) прямых ударов руками был равен в КГ 1,59 %; в ЭГ-1 – 12,38%; в ЭГ-2 – 9,09 %; показатель суммарного времени 6 (шести) боковых ударов ногами равнялся в КГ 1,31% ; в ЭГ-1 – 12,15%; в ЭГ-2 – 11,01%; показатель суммарного времени 6 (шести) входов составил в КГ 1,28%; в ЭГ-1 – 14,70 %; в ЭГ-2 – 11,10%.

Таким образом, применение экспериментальной методики позволило бойцам армейского рукопашного боя сократить суммарное количество времени на реализацию специфических приемов, тем самым позволив бойцам экспериментальных групп иметь преимущество над своими соперниками во временных характеристиках производимых действий.

Не менее важной составляющей специальной физической подготовленности бойцов армейского рукопашного боя является резкость и сила удара правой и левой руки. Исследование данных показателей позволит дать более полную картину актуального уровня специальной физической подготовленности, так как сила и резкость удара являются специфическими показателями для бойца и от них во многом зависит успешность проведения поединка.

С целью исследования показателей силы и резкости удара бойцов армейского рукопашного боя нами было проведено исследование с помощью прибора «Киктест». Исследования проходили в условиях реализации техники прямого удара из стойки лицом к прибору. Перед началом тестирования для бойцов контрольной и экспериментальных групп были проведены разъяснительные мероприятия по прохождению тестирования.

Полученные результаты тестирования по методике «Киктест» подтверждают эффективность рационального сочетания основных средств подготовки и индивидуализации построения тренировочного процесса в рамках экспериментальной методики.

На начало исследования показатели резкости и силы правой и левой рук у бойцов контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных различий ( $p > 0,05$ ).

По окончании эксперимента бойцы экспериментальных групп превосходили бойцов контрольной группы по исследуемым показателям силы и резкости удара правой и левой руки.

Так, в показателе, характеризующем резкость правой руки, в контрольной группе при исходных данных  $71,35 \pm 1,88$  кг/мс к завершению педагогического эксперимента прирост составил 2,51% ( $p > 0,05$ ); в ЭГ-1, при исходных данных  $69,83 \pm 1,87$  кг/мс прирост составил 12,16% ( $p < 0,05$ ); в ЭГ-2 при исходных данных  $66,00 \pm 2,05$  кг/мс прирост составил 8,32% ( $p < 0,05$ ).

В КГ в показателе, характеризующем силу правой руки, при исходных данных  $171,35 \pm 2,74$  кг/мс к окончанию педагогического эксперимента улучшение показателей произошло на 4,40% ( $p < 0,05$ ); в ЭГ-1 и ЭГ-2, соответственно, при исходных результатах  $169,78 \pm 1,97$  кг/мс и  $166,37 \pm 2,31$  кг/мс прирост составил 10,83% и 9,99 % ( $p < 0,05$ ).

Показатель, характеризующий резкость левой руки, в контрольной группе при исходных данных  $63,17 \pm 2,13$  кг/мс по итогам педагогического эксперимента увеличился на 2,29 % ( $p > 0,05$ ). В ЭГ-1 данный показатель при полученных данных в начале эксперимента  $60,35 \pm 2,62$  кг/мс повысился на 16,10% ( $p > 0,05$ ); в ЭГ-2 при исходных данных  $57,58 \pm 2,30$  кг/мс прирост составил 10,06 % ( $p < 0,05$ ).

У бойцов контрольной группы в показателе, характеризующем силу левой руки, произошёл прирост 3,35% при исходных данных  $157,09 \pm 2,21$  кг/мс; в ЭГ-1 прирост составил 9,91% при исходных

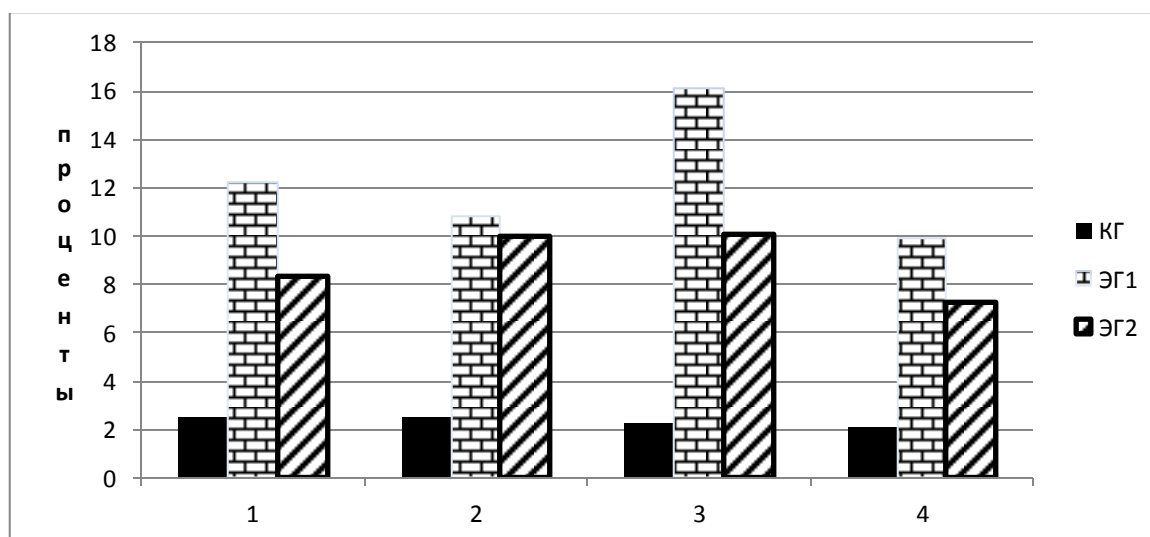
данных  $158,96 \pm 2,70$  кг/мс; в экспериментальной группе № 2 – 7,27 % при исходных данных  $153,53 \pm 2,24$  кг/мс. (таблица 5, 6).

В конце исследований у бойцов контрольной и экспериментальных групп исследуемые показатели резкости и силы правой и левой руки имели тенденцию к увеличению. Однако наиболее выраженное и достоверное улучшение показателей произошло в экспериментальных группах № 1 и № 2.

Были зарегистрированы следующие показатели: показатель резкости правой руки в КГ –  $73,19 \pm 1,65$  кг/мс.; в ЭГ-1 –

$79,49 \pm 2,00$  кг/мс.; в ЭГ-2 –  $71,99 \pm 2,26$  кг/мс; показатель силы правой руки в КГ –  $175,75 \pm 2,90$  кг/мс.; в ЭГ-1 –  $190,41 \pm 2,56$  кг/мс; в ЭГ-2 –  $184,83 \pm 2,99$  кг/мс; показатель резкости левой руки в КГ –  $64,65 \pm 2,12$  кг/мс.; в ЭГ-1 –  $71,92 \pm 2,39$  кг/мс; в ЭГ-2 –  $64,02 \pm 2,58$  кг/мс.; показатель силы левой руки в КГ –  $160,44 \pm 2,07$  кг/мс; в ЭГ-1 –  $176,44 \pm 2,97$  кг/мс.; в ЭГ-2 –  $165,56 \pm 2,53$  кг/мс (рисунок 2).

Результаты прироста показателей силы и резкости правой и левой рук бойцов контрольной и экспериментальных групп представлены на рисунке 2.



**Рисунок 2.** Результаты прироста показателей силы и резкости правой и левой рук бойцов контрольной и экспериментальных групп.

Примечание: 1 – резкость (правая рука); 2 – сила (правая рука); 3 – резкость (левая рука); 4 – сила (левая рука)  
Рисунок 2 – Прирост показателей силы и резкости удара правой и левой руки бойцов экспериментальных и контрольной групп за период эксперимента

Более высокие показатели в ЭГ-1 и ЭГ-2 обусловлены, по нашему мнению, рационализацией тренировочного процесса бойцов армейского рукопашного боя за счет индивидуализации формирующих воздействий на основе стилей ведения спортивного поединка. Это позволило значительно индивидуализировать процесс

специальной физической подготовки путем большего сосредоточения внимания на совершенствовании ведущих приёмов атакующей направленности, составляющих базу специально физической подготовки.

**Выводы.** Теоретическое обоснование значимости проблемы повышения эффективности подготовки бойцов армейского рукопашного боя на основе анализа научно-методической и специальной литературы позволило установить необходимость проведения педагогического эксперимента по реализации новых подходов в планировании тренировочного процесса

бойцов, направленных на формирование и оптимизацию индивидуального стиля ведения спортивного поединка. Разработанная методика включает в себя выявление, формирование и совершенствование различных стилей ведения спортивного поединка и состоит из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает изучение стилей ведения спортивного поединка на основе анализа видеосъемки соревнований. Выявление преимуществ и недостатков индивидуально-типологических манер ведения спортивного поединка бойцов, принявших участие в эксперименте. Содержательная часть методики состоит из программного комплекса из 7 микроциклов (развивающий физический, развивающий технический, тренировочный, контрольный, подготовительный, соревновательный и восстановительный), включающих в себя различные соотношения параметров общефизической, специально физической, технической, тактико-технической, технико-тактической и соревновательной подготовки. Применение методики формирования и оптимизации индивидуального стиля ведения спортивного поединка бойцов армейского рукопашного боя оказало существенное влияние на показатели общей и специальной физической подготовленности и вызвало достоверно значимый прирост результатов в экспериментальных группах по сравнению с контрольной.

#### Литература:

1. Афтимичук, О. Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О. Е. Афтимичук, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и

медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 2 (35). – С. 28-38. DOI 10.14526/01\_1111\_04

2. Глазистов, А. В. Повышение эффективности базовой технико-тактической подготовки юных бойцов 10-13 лет по спортивному рукопашному бою : дис. ... канд. пед. наук / А. В. Глазистов. – Набережные Челны, 2008. – 178 с.

3. Глазистов, А.В. Последовательность изучения бросков в спортивном рукопашном бое / А.В. Глазистов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2008. - №2(7). – С. 186-192.

4. Климов, К. В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах : дис. ... канд. пед. наук / К. В. Климов. – СПб., 2007. – 165 с.

5. Кадочников, А. А. Ударная техника армейского рукопашного боя / А. А. Кадочников. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 240 с. ил.

#### References

1. Aftimichuk O. E. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2015, No.3(35), pp. 28-38. DOI 10.14526/01\_1111\_04

2. Glazistov A. V. *Povyshenie effektivnosti bazovoi tekhniko-takticheskoi podgotovki yunyh boitsov 10-13 let po sportivnomu rukopashnomu boyu* [Effectiveness increase of the base technical-tactical training of young (10-13 year old) sports close fighters], Naberezhnye Chelny, 2008, 178 p.

3. Glazistov A. V. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2008, No.2(7), pp. 186-192.

4. Klimov K. V. *Soderzhanie i metodika tekhniko-takticheskoi podgotovki sportsmenov v kompleksnykh edinoborstvakh* [Content and methodology of technical-tactical training among the sportsmen of complex combats], Saint Petersburg, 2007, 165 p.

5. Kadochnikov A. A. *Udarnaya tekhnika armeiskogo rukopashnogo boya* [Striking technique of army close fight], Rostov-on-Don : Phoenix, 2006, 240 p.

**Статья поступила в редакцию:  
21.09.2015 г.**

УДК 378  
ББК 74.58

DOI 10.14526/01\_1111\_27

## УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

*Едышев Д.В. – аспирант*

*Назаренко А.В. - доктор педагогических наук, доцент  
ФГБОУ «Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н.Ульянова»  
г. Ульяновск*

## THE CONDITIONS OF STUDENTS' CULTURAL-LEISURE ACTIVITY EFFECTIVENESS INCREASE

*Edyshev D.V. - Post-graduate student,*

*Nazarenko A.V. - Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Professional  
Education "Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N.Ulyanov"  
Ulyanovsk*

*e-mail: [edyshev@bk.ru](mailto:edyshev@bk.ru)*

**Ключевые слова:** культурно-досуговая деятельность, воспитание, условия, профессиональная компетентность, педагогический эксперимент.

**Аннотация.** Многие специалисты убеждены, что основным условием устойчивого социально-экономического развития страны является совершенствование государственной системы образования. В годы политико-экономического переустройства в конце XX, начале XXI века, система образования претерпела существенные изменения, из ее содержания было изъято воспитание, переданное семье. Устранение школы от выполнения воспитательной функции обусловило значительное снижение нравственности, уровня культуры, а также качества учебного процесса.

**Методы:** анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, статистическая обработка данных.

**Материалы.** Теоретическое и методологическое обоснование значимости повышения эффективности культурно-досуговой деятельности как способа управления формированием личности в соответствии с запросами и требованиями общества.

**Результаты.** В данной статье рассматриваются педагогические условия повышения эффективности культурно-досуговой деятельности будущих педагогов. Разработана методика активизации культурно-досуговой деятельности путем реализации данных условий и проверена ее эффективность в ходе педагогического эксперимента. Реализация данных условий способствует более глубокому осознанию значимости культурно-досуговой деятельности, в процессе которой возникают ситуации, способствующие раскрытию сущности человека, его интересов, потребностей, запросов, способностей. В свободное время, не ограниченное рамками учебной и трудовой деятельности, человек более полно раскрывает свое отношение к внешнему миру, окружающим людям, высказывает

собственную позицию по многим вопросам мироздания, общего развития; раскрепощается, высказывает свое мнение по многим позициям. Это позволяет в специально организованных педагогических ситуациях управлять формированием морально-волевых и нравственных качеств, способствовать увеличению потребности в познавательной, творческой деятельности, направленной на самопознание и самореализацию.

**Заключение.** Результаты педагогического эксперимента показали, что выявление системы специальных педагогических условий существенно повышает эффективность культурно-досуговой деятельности, возможности для формирования личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию.

**Keywords:** *cultural-leisure activity, upbringing, conditions, professional competence, pedagogical experiment.*

**Annotation.** *Many experts believe that the main condition for sustainable social-economic development of a country is the state educational system improvement. During the years of political and economic reconstruction in the end of the XXth, the beginning of the XXIst century, the educational system has undergone significant changes, upbringing was taken from its content and transmitted to family. Eliminating school from fulfilling the educational function conditioned a significant decrease of morality, the level of culture, as well as the quality of the educational process.*

**Methods:** *scientific and methodical literature analysis and summarizing, pedagogical experiment, testing, statistical data processing.*

**Materials.** *Theoretical and methodological importance substantiation of the effectiveness increase of cultural-leisure activity as the way to control personality formation in accordance with the demands and needs of society.*

**Results.** *This article presents pedagogical conditions of the future teachers cultural -leisure activity effectiveness increase. The methodology is created of cultural -leisure activity intensification by means of these conditions realization and its effectiveness is checked during the pedagogical experiment. These conditions realization provides a deeper understanding of cultural -leisure activity importance, during which the situations appear providing the nature revelation of a person, his interests, needs, demands and skills. During free time, not limited by educational and lab our activity, a person fully demonstrates his attitude to outer world, people, expresses his own view concerning the questions of the universe, general development; gets free and utters his opinion concerning different positions. It allows in specially organized pedagogical situations to control the formation of ethical -volitional and moral qualities, provides the increase of need for cognitive, creative activity, directed at self-actualization and self-realization.*

**Conclusion.** *The results of the pedagogical experiment showed that the system identification of specific pedagogical conditions significantly increases the effectiveness of cultural -leisure activity, the possibility for personality formation, capable of self-development and self-improvement.*

**Актуальность.** Культурно-досуговая деятельность является важной сферой жизнедеятельности человека, специфика которой заключается в предоставлении широких возможностей для самоопределения, самопознания и самосовершенствования, что обусловлено отсутствием контроля, сдерживающего фактора, побуждающего к различным самоограничениям. Это придает данной сфере особую значимость, так как позволяет раскрыть латентные свойства

личности, побудительные мотивы к деятельности, способствует самоутверждению и самореализации [2, 4]. Сложность общественно-политической, экономической, социальной и других сфер деятельности создают определенные трудности для организации культурного досуга, позволяющего в полной мере решать социально и общественно значимые задачи воспитания и развития личности. Нестабильность общественной жизни, обусловленная значительным

напряжением межгосударственных и межличностных отношений, снижает эффективность культурно-досуговой деятельности, ограничивает применение ее форм. В связи с этим возникает проблема повышения эффективности рассматриваемой сферы деятельности людей, актуализирует поиск направлений, обеспечивающих улучшение ее качества.

**Целью данной работы** является теоретическое и методологическое обоснование значимости повышения эффективности культурно-досуговой деятельности как способа управления формированием личности в соответствии с запросами и требованиями общества в сложный период его развития.

**Задачи:**

1. Выявить условия повышения эффективности культурно-досуговой деятельности студентов педагогических вузов.

2. Разработать методику активизации культурно-досуговой деятельности путем реализации данных условий и проверить ее эффективность в ходе педагогического эксперимента.

**Материалы.** В философской литературе проблема свободного времени рассматривается как возможность проявления сущности человека вне рамок норм и правил, установленных учебной и трудовой (профессиональной) деятельностью, ставящих субъекта перед необходимостью подчинения своих действий и поступков. Это не способствует свободному проявлению эмоций, что сохраняет психическую напряженность, накопленную в течение трудовой деятельности. Такое состояние не позволяет восстановиться после рабочего дня и существенно снижает познавательную и творческую активность, приводит к постепенному снижению умственной и физической работоспособности.

Социально-педагогическая сущность досуговой деятельности заключается в предоставлении индивиду благоприятных возможностей для

самовыражения, освобождения психо-эмоционального состояния от чрезмерного напряжения, накопленного в течение рабочего времени. Многообразие форм культурно-досуговой деятельности (игровая, физкультурно-спортивная, туристическая и др.), обеспечивающих полное отключение от забот профессиональной деятельности, не только предоставляет индивиду возможности разнообразного общения и взаимодействия с людьми за пределами своей профессиональной сферы, но и снимает вынужденное самоограничение в выражении своих эмоций, мыслей, взглядов, высвобождает его внутреннее состояние, снимает нервно-психическое напряжение.

Как подчеркивает А.В. Фатов (2006), культурно-досуговая деятельность располагает значительными воспитательными возможностями, что требует разработки специальной методики; глубокого осознания возможностей данного вида деятельности для преобразования личности в заданном направлении и, в первую очередь, формирования потребности в саморазвитии и самосовершенствовании. По мнению Е.И. Леоновой (2005), проблема использования воспитательного потенциала культурно-досуговой деятельности особо актуальна для образовательного и воспитательного процесса вузов, выпускники которых должны уметь использовать имеющийся творческий потенциал для решения сложных задач обеспечения устойчивого социально-экономического развития страны. Однако наиболее востребованной система организации досуговой деятельности является в педагогических средних и высших учебных заведениях, выпускники которых, работая с детьми и подростками, призваны формировать социально активных людей с высоким уровнем духовно-нравственного развития и осознанием необходимости постоянной работы по развитию и совершенствованию личностно значимых качеств.

Решение данной задачи определило роль и место культурно-досуговой деятельности среди других направлений образования и воспитания как особо значимой, направленной не только на удовлетворение творческих потребностей, самоутверждения, но и на самопознание, самоопределение, саморазвитие. Анализ научной и научно-методической литературы показал, что наиболее востребованной в настоящее время сферой культурно-досуговой деятельности является воспитательная, формирующая не только личностные качества, но и навыки организации воспитательной деятельности с детьми, подростками и учащейся молодежью. Это требует осознания значительного воспитательного потенциала культурно-досуговой деятельности, в ходе которой обучающиеся, вовлеченные в разнообразную интеллектуальную и двигательную активную деятельность, раскрывают свои сущностные признаки, латентные возможности, что очень важно для выявления потенциала каждого занимающегося и поиска наиболее эффективных способов педагогического воздействия с целью развития личности в социально востребованном обществе направлении.

Рассматривая значимость культурно-досуговой деятельности с этих позиций, можно прийти к пониманию ее огромной важности как буферного пространства между несвободой и свободой самоощущения и самовосприятия. В связи с этим особую значимость приобретает исследование характера взаимосвязей разнообразных социальных и педагогических факторов, обеспечивающих единство процессов воспитания и самовоспитания, совершенствования и самосовершенствования, познания и самопознания, развития и саморазвития личности [1, 3].

Оптимальные условия для успешной реализации данных задач содержатся в культурно-досуговой

деятельности, эффективность которой определяется:

- наличием социально-педагогического пространства, обеспечивающего необходимые возможности для выбора наиболее привлекательной формы проведения свободного времени в зависимости от уровня духовно-нравственного развития субъекта, его возраста, жизненного и профессионального опыта, интересов, способностей, потребностей;

- обеспечением положительного психо-эмоционального фона, гармонизирующего внутреннее состояние субъекта, выдвигающего положительные свойства его личности на ведущие позиции;

- наличием материальной базы, предоставляющей свободный выбор способа времяпрепровождения (спортивный зал, бассейн, теннисный корт, игровые комнаты для настольных игр) с широким выбором возможностей общения с людьми различных профессий, интересов, склонностей и др.

**Результаты и их обсуждение.** Как показали материалы наших исследований, а также изучение и обобщение передового педагогического опыта, для повышения эффективности культурно-досуговой деятельности необходимо создание ряда условий, среди которых ведущее место должны занимать следующие:

- создание образовательно-воспитательного пространства, стимулирующего стремление студентов к участию в культурно-досуговой деятельности;

- компетентностное руководство организацией и проведением культурно-досуговой деятельности;

- установление взаимосвязей учебной, воспитательной и других видов деятельности;

- рациональный подход к организации культурно-досуговой деятельности, обеспечивающий создание групп занимающихся с учетом возрастных особенностей, схождения интересов,

склонностей и потребностей, уровня интеллектуального и физического развития;

- использование разнообразных форм культурно-досуговой деятельности;
- обеспечение положительного психо-эмоционального фона.

Для проверки эффективности реализации данных условий был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 168 студентов I-III курсов разных факультетов педагогического университета. Были организованы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, по 84 студента в каждой. В КГ культурно-досуговая деятельность проводилась с учетом выбора студентами конкретных ее форм; в ЭГ реализовались условия, направленные на повышение эффективности культурно-досуговой деятельности. Перед началом педагогического эксперимента учитывались следующие показатели, характеризующие отношение будущих педагогов к культурно-досуговой деятельности:

- активность посещения используемых форм культурно-досуговой деятельности;
- выполнение специальных заданий, связанных с проявлением творческого отношения;
- востребованность заданий, требующих проявления особых способностей; личностных качеств: находчивости, смекалки, настойчивости, целеустремленности;
- учет предложений студентов по направленности культурно-досуговой деятельности;
- положительная динамика сформированности морально-волевых и нравственных качеств.

Степень выраженности данных показателей определялась с помощью разнообразных критериев оценки, позволяющих с высокой степенью объективности выявить отношение будущих педагогов к культурно-досуговой деятельности.

Оценка выставлялась экспертной комиссией в количестве 5 человек – опытных, высококвалифицированных преподавателей разных факультетов. Использовалась 5-балльная система оценок.

I. *Активность повышения используемых форм.* Оценивалось посещение всех предложенных форм культурно-досуговой деятельности.

*Критерии оценки:*

5 баллов – стремление к участию в каждой из предложенных форм культурно-досуговой деятельности при высоком уровне интеллектуальной и двигательной активности;

4 балла – посещение данных форм занятий после разъяснения преподавателем их значимости для формирования профессионально-востребованных навыков при работе с детьми и подростками;

3 балла – участие в предложенных формах культурно-досуговой деятельности после информации о том, что это будет учитываться при оценке различных видов учебной деятельности;

2 балла – посещение некоторых форм занятий по личному выбору студента;

1 балл – участие в одной форме культурно-досуговой деятельности.

II. *Выполнение специальных заданий, связанных с проявлением творческого отношения.* Оценивалась степень проявления творческого отношения будущих педагогов к выполнению всех предложенных заданий.

*Критерии оценки:*

5 баллов – студент предлагал собственный вариант выполнения заданий, повышающих интерес занимающихся;

4 балла – предлагались дополнительные условия выполнения заданий, стимулирующие интерес занимающихся;

3 балла – уточнялись отдельные детали, придающие некоторую новизну подхода к выполнению каждого задания;

2 балла – выдвигались предложения по точному выполнению каждого задания, предложенного преподавателем;

1 балл – предлагалось сопоставление различных подходов к выполнению специальных заданий.

III. *Востребованность заданий, требующих проявления особых способностей; личностных качеств: находчивости, смекалки, настойчивости, целеустремленности.* Оценивалась

готовность будущих учителей к выполнению заданий, требующих логического мышления, разработки четкого алгоритма выполнения заданий; организации знаний, имеющегося личного опыта их выполнения в различных ситуациях; четкого выполнения заданий в усложненных условиях.

*Критерии оценки:*

5 баллов – проявление высокого уровня логического мышления, разработка алгоритма выполнения заданий в максимально короткий период времени, указание связи полученного задания с усвоенным ранее материалом по конкретной теме; правильное выполнение заданий в усложненных условиях;

4 балла – некоторое увеличение времени для разработки алгоритма выполнения заданий; правильное указание связи задания с изученной ранее темой, выполнение заданий в более сложных условиях;

3 балла – разработка алгоритма выполнения задания в дополнительное время; установление связи содержания задания с изученным ранее материалом с некоторыми неточностями;

2 балла – составление алгоритма выполнения задания с помощью преподавателя; удовлетворение связи между заданием и изученным материалом после серии наводящих вопросов преподавателя;

1 балл – частичное выполнение задания с помощью преподавателя.

IV. *Учет предложений студентов по направленности культурно-досуговой деятельности в профессиональной*

*работе.* Оценивается способность студентов к выбору наиболее востребованной направленности культурно-досуговой деятельности в профессиональной работе.

*Критерии оценки:*

5 баллов – студент четко и аргументированно называл не менее 3 направлений культурно-досуговой деятельности, наиболее целесообразных для использования в учебных заведениях различного типа;

4 балла – будущий педагог называл предпочтительные направления культурно-досуговой деятельности, считая, что другие также могут использоваться в работе с детьми и подростками;

3 балла – студент называл 2-3 основных направления культурно-досуговой деятельности при некоторых затруднениях их обоснования;

2 балла – будущий педагог выдвигал предположения о наиболее значимых, на его взгляд, направлениях культурно-досуговой деятельности без аргументации;

1 балл – будущий педагог называл 1-2 направления после дополнительной консультации.

V. *Положительная динамика сформированности морально-волевых и нравственных качеств.* Оценивалась степень воздействия культурно-досуговой деятельности на формирование морально-волевых и нравственных качеств.

*Критерии оценки:*

5 баллов – активное участие в культурно-досуговой деятельности способствовало увеличению показателей морально-волевых и нравственных качеств;

4 балла – будущий педагог убедился, что активное участие в культурно-досуговой деятельности способствует увеличению показателей морально-волевых и нравственных качеств;

3 балла – студент пришел к выводу, что активное участие в культурно-

досуговой деятельности обеспечивает прирост морально-волевых и нравственных качеств при определенных условиях;

2 балла – будущий учитель считает, что культурно-досуговая деятельность может способствовать улучшению морально-волевых и нравственных качеств в определенной ситуации, требующей их проявления;

1 балл – студент считает, что культурно-досуговая деятельность не создает условия для формирования морально-волевых и нравственных качеств.

Анализ материалов исследования показал, что степень понимания значимости культурно-досуговой деятельности для повышения профессиональной компетентности будущих педагогов у студентов КГ и ЭГ не имеет существенных различий ( $p > 0,05$ ). В КГ культурно-досуговая деятельность осуществлялась в связи с планом работы вуза; в ЭГ были реализованы педагогические условия, призванные повысить эффективность культурно-досуговой деятельности. Так, для студентов ЭГ было организовано образовательно-воспитательное пространство, включающее приглашение представителей различных профессий, призванных принимать активное участие в воспитании подрастающих поколений: сотрудников музеев, известных артистов театров, сотрудников станции юных натуралистов, высококвалифицированных тренеров и известных спортсменов, чемпионов мира, Европы, которые раскрывали и разъясняли возможности воспитательного воздействия на формирование личности; показывали взаимосвязь их деятельности с педагогической деятельностью. Создавались педагогические ситуации, требовавшие проявления способности к разъяснению, убеждению окружающих людей в большой значимости саморазвития и самовоспитания для повышения профессиональной

компетентности будущих педагогов; проводились деловые и ролевые игры, в которых студенты выполняли роль руководителей различных учреждений, призванных руководить деятельностью по образованию и воспитанию детей, подростков, учащейся молодежи. Каждый будущий педагог имел возможность разработать собственную программу деятельности, которую он защищал перед группой однокурсников и преподавателей, внося необходимые коррективы в ее содержание.

При реализации условий у студентов возникала потребность в глубоком осознании значимости культурно-досуговой деятельности как дополнительного фактора образования и воспитания, а также подготовки к предстоящей профессиональной деятельности и повышению компетентности. В процессе культурно-досуговой деятельности у будущих педагогов формировались разнообразные навыки ее организации и проведения в различных учебных учреждениях.

После окончания педагогического эксперимента повторно оценивалось отношение КГ и ЭГ к культурно-досуговой деятельности. Анализ полученных результатов показал, что у будущих педагогов как в КГ, так и в ЭГ сложилось более осознанное отношение к данному виду деятельности. Однако в ЭГ полученные результаты оказались более существенными. Так, перед проведением педагогического эксперимента экспертная группа оценила отношение студентов КГ к культурно-досуговой деятельности в  $3,18 \pm 0,19$  балла; в ЭГ, соответственно,  $3,11 \pm 0,15$  балла, после окончания педагогического эксперимента у студентов КГ оценка повысилась до  $3,37 \pm 0,24$  балла ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, в  $4,12 \pm 0,21$  балла ( $p < 0,05$ ).

**Заключение.** Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что в процессе обучения в педагогическом вузе у студентов необходимо формировать

убеждения в больших возможностях культурно-досуговой деятельности при решении задач образования и воспитания, разностороннего развития личности, выявления и изучения интересов, способностей, потребностей занимающихся. С этой целью необходимо выявить условия повышения эффективности культурно-досуговой деятельности, реализация которых способствует более глубокому осознанию будущему педагогами ее значительной роли в повышении профессиональной компетентности, формировании разнообразных навыков обучения и воспитания детей и подростков путем вовлечения в активную культурно-досуговую деятельность.

#### Литература

1. Афтимичук, О.Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О.Е. Афтимичук, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. - №2(35). – С. 28-38. <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>
2. Леснова, Е. И. Формирование социальной активности студентов в процессе культурно-досуговой деятельности : автореф. канд. ... соц. наук / Е. И. Леснова. – 2005. – 17 с.

3. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество : Учебник для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. – М. :Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.

4. Тинькова, З. С. Теория и методика культурно-досуговой деятельности / З. С. Тинькова. – Орел : ОГПУ, 2012. – 150 с.

5. Фатов, А. В. Проблемы досуговой деятельности современной молодежи и пути их преодоления / А. В. Фатов // Закон и право. – 2006. – № 16. – С. 85-86.

#### References

1. Aftimichuc O.E. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2015, No. 2(35), pp. 28-38, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.

2. Lesnova E. I. *Formirovanie sotsial'noi aktivnosti studentov v protsesse kul'turno-dosugovoi deyatel'nosti* [Social activity formation of students during cultural-leisure activity], 2005, 17 p.

3. Mukhina V. S. *Vozrastnaya psikhologiya: fenomenologiya razvitiya, detstvo, otrochestvo* [Age-related psychology: phenomenology of development, childhood, adolescence], Moscow: Publishing center "Academy", 1999, 456 p.

4. Tinkova Z. S. *Teoriya i metodika kul'turno-dosugovoi deyatel'nosti* [Theory and methodology of cultural-leisure activity], Orel : Orenburg State Pedagogical University, 2012, 150 p.

5. Fatov A. V. *Zakon i pravo* [Law and regulations], 2006, No.16, pp. 85-86.

**Статья поступила в редакцию: 14.08.2015 г.**

УДК 378  
ББК 74.58

DOI 10.14526/01\_1111\_28

## МОДЕЛИРОВАНИЕ УПРАВЛЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

*Едышев Д.В. – аспирант*

*ФГБОУ «Ульяновский государственный педагогический университет имени  
И.Н. Ульянова»  
г. Ульяновск*

## CULTURAL-LEISURE ACTIVITY MANAGEMENT MODELING OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS

*Edyshev D.V. – post-graduate student*

*Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Professional  
Education “Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov”  
Ulyanovsk*

*e-mail: [edyshev@bk.ru](mailto:edyshev@bk.ru)*

**Ключевые слова:** культурно-досуговая деятельность, формы, профессиональная компетентность, формирование личности, педагогический эксперимент.

**Аннотация.** Педагогическая деятельность является сложной, многопараметрической сферой, направленной на решение разнообразных задач обучения, воспитания и развития личности. Важный аспект педагогической науки – культурно-досуговой, по мнению многих специалистов – один из значимых разделов педагогики, располагающих значительными возможностями для самопознания, саморазвития, самосовершенствования, выявления латентных возможностей, способностей, задатков, интересов, потребностей, что имеет большое значение для повышения уровня духовного и нравственного формирования личности.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, статистическая обработка данных.

**Материалы.** Большая значимость культурно-досуговой деятельности заключается в повышении уровня общей и профессиональной культуры будущих педагогов, становления их компетентности. Культурно-досуговая деятельность предоставляет широкие возможности для мониторинга поступков, действий занимающихся, особенностей их поведения, что позволяет лучше понять характер человека, выявить наиболее эффективные способы воздействия с целью формирования личности. Это указывает на важное место рассматриваемого вида педагогической деятельности среди других научных и учебных дисциплин.

**Результаты.** В данной статье представлена разработанная автором модель управления культурно-досуговой деятельностью студентов педагогических вузов, применение которой при проведении педагогического эксперимента показало свою эффективность. Модель обеспечивает целостное представление о сущности культурно-досуговой деятельности, ее направленности, специфических признаках, функциях и других ее структурных компонентах. Методика управления культурно-досуговой деятельностью

имеет индивидуальную направленность и опирается на средства, методы, способствующие саморазвитию, самосовершенствованию индивида. Выявлены оптимальные условия для успешной реализации культурно-досуговой деятельности.

**Заключение.** Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о перспективности предложенного автором подхода к изучению культурно-досуговой деятельности, эффективности применения разработанной модели и возможности управления данным видом деятельности студентов педагогического вуза – будущих педагогов.

**Keywords:** cultural-leisure activity, forms, professional competence, personality formation, pedagogical experiment.

**Annotation.** Pedagogical activity is a complex, multiparameter sphere aimed at solving different problems of personality education, upbringing and development. An important aspect of pedagogy - cultural-leisure, according to many experts – is one of the most important sections of pedagogy, with great opportunities for self-discovery, self-development, self-improvement; for latent opportunities, abilities, inclinations, interests, needs identification, which is important for a person's level of spiritual and moral formation improvement.

**Research methods:** scientific and methodical literature analysis and summarizing, pedagogical experiment, testing, statistical data processing.

**Materials.** A great importance of cultural-leisure activity is in the level of general and professional culture improvement of the future teachers, their competence formation. Cultural -leisure activity provides opportunities for students' behavior, actions monitoring, which help to understand a person's character, to reveal the most effective ways of impact in order to form a personality. This proves an important role of this kind of pedagogical activity among other scientific and educational disciplines.

**Results.** This article presents a model of students' cultural-leisure activity management at pedagogical Universities developed by the author, the application of which during the pedagogical experiment has shown its effectiveness. The model provides an integral notion of cultural-leisure activity nature, its orientation, specific features, functions and its other structural components. The methodology of cultural-leisure activity management has an individual orientation and is based on the means and methods that provide self-development, self-improvement of the individual. Optimal conditions for a successful realization of cultural-leisure activity are revealed.

**Conclusion.** The results of the pedagogical experiment prove offered by the author approach prospects to cultural-leisure activity study, the effectiveness of the developed model and the ability to manage this type of students activity from a pedagogical University- who are the future teachers.

**Актуальность.** В докладе международной комиссии по образованию Совет культурной кооперации высшего образования установил ключевые компетенции выпускников вуза на XXI век: «научиться познавать, делать, жить, жить вместе». В законе Российской Федерации «Об образовании», «Национальной доктрине образования», «Концепции модернизации российского образования» и других нормативных документах подчеркивается, что целью и результатом образования являются подготовка социально и профессионально

компетентной, творчески активной, физически и нравственно здоровой, мобильной и толерантной личности. В качестве одного из важнейших требований к будущему специалисту указана готовность к саморазвитию в течение индивидуальной жизнедеятельности.

Приоритет социально-общественной активности, личной ответственности, субъектности человека в настоящее время обусловлен необходимостью повышения уровня общей и профессиональной культуры: формирования у будущих специалистов

навыков выявления имеющегося потенциала для решения разнообразных задач обучения и воспитания подрастающего поколения, формирования у детей, подростков, учащейся молодежи личностных качеств, способствующих повышению социально-общественной активности, инициативности, самостоятельности, организованности, творческого отношения к различным видам учебной, трудовой, бытовой и другим видам деятельности.

Эффективность учебной и профессиональной деятельности детерминирована не только высоким уровнем усвоения специальных знаний, сформированности умений и навыков, но и конкретными личностными морально-волевыми и нравственными качествами. Однако необходимо учитывать, что жизнедеятельность человека не ограничена лишь учебной и производственной сферой приложения духовно-нравственных и физических сил. Кроме трудовой, существует бытовая, направленная на обеспечение комфортных условий жизни, также требующая приложения психических и мышечных усилий.

В то же время физиологические закономерности развития человека определили потребность организма в восстановлении затраченной энергии; осознании своего места по отношению к другим людям, к природе, животному и растительному миру. Это определило потребность субъекта в свободном времени, которому на разных этапах общественного развития в зависимости от содержания профессионального труда, возраста, уровня духовно-нравственного развития, образования, жизненного опыта отводилась разная продолжительность. Это свободное время получило название «досуг».

**Целью** данной работы является теоретическое и концептуальное обоснование значимости исследования культурно-досуговой деятельности для повышения профессиональной компетентности будущих педагогов.

### **Задачи:**

1. Разработать модель управления культурно-досуговой деятельностью студентов педагогических вузов.

2. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность использования данной модели при организации культурно-досуговой деятельности будущих учителей.

Разработка деятельностной концепции досуга пришлась на середину XX века, что в значительной мере было обусловлено сокращением продолжительности рабочего дня в ряде развитых западных стран в 30-х годах прошлого столетия. В рамках данной концепции понятие «досуг» рассматривается по отношению к определениям «рабочее», «внерабочее» и «свободное» время. По мнению З.С. Тиньковой (2012), каждое из данных понятий имеет свое специфическое содержание. Так, понятие «рабочее время» и часть «внерабочего времени» идентифицируются с «непреложными занятиями», включающими в свое содержание трудовую деятельность, обеспечивающую человека средствами к существованию, возможностью самовыражения и самореализации, устроенным бытом. Оставшееся после трудовой и бытовой деятельности «свободное время» предоставляет субъекту возможность для видов самоорганизации в соответствии с интересами, потребностями, склонностями, способностями.

Понятие «досуг» в значении свободного времени имеет глубокие исторические корни [1], однако его сущность была осознана в период индустриального и постиндустриального развития общества. Изучение досуга на операциональном уровне позволило более точно определить его содержательный аспект как «деятельности, обеспечивающей интеллектуальное, духовно-нравственное, социальное и

физическое развитие субъекта, а также его активного отдыха» [2, 3].

Анализ научной и научно-методической литературы показал, что с позиций общесоциологической теории культуры при рассмотрении совокупности потребностей, удовлетворяемых в сфере досуга, акцент делается на культурных ценностях как побудительной силе для осуществления культурной деятельности по производству, распространению, сохранению и потреблению духовной культуры. Это послужило основой для возникновения термина «культурно-досуговая деятельность».

Культурно-досуговая деятельность направлена на освоение культуры, реализацию потребностей в познании, творчестве, общении. Ее специфическими особенностями являются:

- стремление к самопознанию, самооценке;
- сформированность навыков сопоставления своего культурно-познавательного уровня, уровня профессионального мастерства, способностей, латентных возможностей с таковыми окружающих людей;
- осознание необходимости саморазвития, самосовершенствования для удовлетворенности результатами труда;
- свободный выбор занятий, обусловленный способностями, возможностями, уровнем культуры, профессионального мастерства, объективностью оценки саморазвития и самосовершенствования, стремлением к усвоению духовно-нравственных ценностей, накопленных человечеством;
- обеспечение восстановления организма после трудовой деятельности;
- осмысление своих возможностей, способностей, выявление собственного места и роли в окружающем мире;
- сопоставление уровня своего культурного, социального, интеллектуального, физического развития с таковым людей одного возраста, сходной профессиональной деятельности.

Значимость культурно-досуговой деятельности обусловлена ее направленностью:

- на обогащение духовного мира;
- на формирование личности;
- на нравственное, эстетическое, интеллектуальное и физическое развитие.

Это позволило рассматривать культурно-досуговую деятельность как важный аспект педагогической науки и необходимость формирования навыков ее организации и проведения с детьми, подростками и учащейся молодежью у студентов педагогических вузов.

#### **Результаты и их обсуждение.**

Нами разработана модель управления культурно-досуговой деятельностью будущих педагогов (рисунок 1). Для проверки эффективности применения данной модели с целью формирования навыков организации культурно-досуговой деятельности у студентов педагогического вуза был проведен педагогический эксперимент с участием 168 человек с разных факультетов. Были организованы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, по 84 студента в каждой.

Перед началом педагогического эксперимента был выявлен исходный уровень теоретической и практической подготовки по организации и проведению культурно-досуговой деятельности. Уровень теоретической подготовки определялся по следующим разделам:

- знание особенностей культурно-досуговой деятельности как специфического аспекта педагогики, позволяющего изучать индивидуальные особенности обучающихся в процессе различных форм досуга;
- усвоение основных функций культурно-досуговой деятельности;
- знание факторов и условий, определяющих эффективность культурно-досуговой деятельности; ее основных форм;
- уровень сформированности навыков организации и проведения различных форм культурно-досуговой деятельности;

- использование комплекса методов обучения и воспитания: объяснение, убеждение, рассказ, разъяснение, инструктирование, личный пример и др.;

- применение подготовительных и подводящих упражнений для усвоения основных двигательных действий, составляющих основное содержание подвижной или спортивной игры, а также других форм культурно-досуговой деятельности.

Для оценки уровня сформированности специальных знаний, умений и навыков нами были разработаны следующие критерии:

5 баллов – значительный объем знаний, позволяющий свободно ориентироваться при изложении основных теоретических положений; разъяснении понятий, определений, терминов; исторических сведений. Умение дать исчерпывающие ответы на вопросы обучающихся. Прочное усвоение функций культурно-досуговой деятельности; условий и факторов ее эффективности. Высокий уровень сформированности навыков организации и проведения разнообразных форм культурно-досуговой деятельности; использование различных средств и методов.

4 балла – достаточный уровень знаний в сфере культурно-досуговой деятельности, умение хорошо ориентироваться в определениях, понятиях, терминах; структурных компонентах данного аспекта педагогики.

Уровень усвоения навыков использования разнообразных форм, средств и методов, проведения культурно-досуговой деятельности выше среднего.

3 балла – средний уровень усвоения знаний в данной сфере педагогической деятельности; знание понятий, определений, терминов. Недостаточно четкая организация и проведение

культурно-досуговой деятельности; ограниченное использование средств и методов обучения;

2 балла – знания ниже среднего уровня, нечеткое определение понятий и терминов; недостаточное знание требований к проведению различных форм культурно-досуговой деятельности; незначительный арсенал средств и методов проведения игровой и других видов деятельности;

1 балл – поверхностное представление о культурно-досуговой деятельности, частичное знание основных положений, понятий, терминов, определений; затруднения при использовании различных форм, средств и методов.

Сравнительный анализ показал, что исходный уровень знаний, умений и навыков в сфере культурно-досуговой деятельности у студентов КГ и ЭГ не имеет существенных различий ( $p > 0,05$ ). В ходе педагогического эксперимента студентам ЭГ разъяснялись цель и задачи данной сферы педагогической деятельности, раскрывались концептуальные положения, составляющие ее базис, основные функции. Студенты ЭГ использовали специальную литературу; давали характеристику различным формам культурно-досуговой деятельности; рассматривали возможность их использования в разнообразных педагогических ситуациях, требования к их проведению, правила поведения обучающихся; изучали разнообразные средства и методы обучения и воспитания; знакомились с методами изучения индивидуальных особенностей занимающихся в процессе занятий по интересам; самостоятельно проводили разнообразные формы культурно-досуговой деятельности.



**Рисунок 1.** Модель управления культурно-досуговой деятельностью студентов педагогических вузов

После окончания педагогического эксперимента результаты улучшились в обеих группах: КГ и ЭГ, однако их увеличение имело различный характер. Так, в КГ при исходных показателях  $2,78 \pm 0,15$  балла к завершению педагогического эксперимента данные улучшились и составили  $3,04 \pm 0,18$  балла ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных показателях  $2,73 \pm 0,17$  балла к окончанию педагогического эксперимента результаты возросли до  $3,78 \pm 0,19$  балла ( $p < 0,05$ ).

**Заключение.** Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали необходимость разъяснения будущим педагогам роли и места культурно-досуговой деятельности в общей системе образования и воспитания, в теории развития личности. Разработка модели управления культурно-досуговой деятельностью студентов педагогических вузов позволила создать у будущих педагогов целостное представление об особенностях, содержании и сущности культурного досуга, его функциях, формах, роли и месте среди сфер педагогической науки. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о целесообразности и эффективности применения данной модели при формировании системы специальных знаний, умений и навыков ее организации и проведения.

#### Литература

1. Афтимичук, О.Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О.Е. Афтимичук, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – №2(35). – С. 28-38. <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.
2. Жарков, А. Д. Теория и технология культурно-досуговой деятельности : Учебник для студентов вузов культуры и искусств / А. Д. Жарков. – М. : Издательский Дом МГУКИ, 2007. – 480 с.
3. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество : Учебник для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.
4. Тинькова, З. С. Теория и методика культурно-досуговой деятельности / З. С. Тинькова. – Орел : ОГПУ, 2012. – 150 с.

#### References

1. Aftimichuc O.E. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2015, No. 2(35), pp. 28-38, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.
2. Zharkov A. D. *Teoriya i tekhnologiya kul'turno-dosugovoi deyatel'nosti* [Theory and technology of cultural-leisure activity], Moscow : Moscow State University of Culture and Art Publishing House, 2007, 480 p.
3. Mukhina V. S. *Vozrastnaya psikhologiya: fenomenologiya razvitiya, detstvo, otrochestvo* [Age-related psychology: phenomenology of development, childhood, adolescence], Moscow : Publishing center "Academy", 1999, 456 p.
4. Tinkova Z. S. *Teoriya i metodika kul'turno-dosugovoi deyatel'nosti* [Theory and methodology of cultural-leisure activity], Orel : Orenburg State Pedagogical University, 2012, 150 p.

**Статья поступила в редакцию:  
14.08.2015 г.**

УДК 378.1+796.011

DOI 10.14526/01\_1111\_29

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА  
ОСНОВЕ МОНИТОРИНГА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ КАК ОСНОВА  
ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ  
ВОЕННЫХ ВУЗОВ**

*Жужгов А.И. – преподаватель*

*Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт) имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова  
г. Тюмень*

**EDUCATIONAL PROCESS INDIVIDUALIZATION ON THE BASIS OF  
HEALTH LEVEL MONITORING AS THE BASE OF HIGHER  
EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS CADETS MILITARY-APPLIED  
PHYSICAL TRAINING**

*Zhuzhgov A.I. – a teacher*

*Tyumen Higher Military-Engineering Command College (military Institute)  
Named after marshal of engineering army A.I. Proshlyakov  
Tyumen*

***e-mail: [zhuzhgov2011@mail.ru](mailto:zhuzhgov2011@mail.ru)***

***Ключевые слова:*** прикладная физическая подготовка; физическое развитие.

***Аннотация.*** Дисциплина «Физическая культура» в военных вузах способствует совершенствованию физической подготовленности курсантов, обеспечивает их мотивационную, функциональную и двигательную готовность к выбранной профессиональной деятельности, которая осуществляется путем общих и специфических для неё закономерностей, принципов и правил.

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) военнослужащих представляет собой специализированный вид физического воспитания. Служебно-боевая деятельность связана с различными по характеру и по величине физическими нагрузками и нервно-психическими напряжениями. Поэтому ещё на этапе профессионального обучения ППФК должна учитывать специфику будущей служебно-профессиональной деятельности и индивидуальные возможности курсантов.

***Методы исследования:*** анализ литературы, тестирование по военно-прикладным нормативам по боевой подготовке, педагогический эксперимент.

***Материалы.*** Важным условием мониторинга исследования являлось отслеживание формирования военно-прикладной физической подготовленности курсантов. При этом определялся соответствующий уровень их проявления, изучалась организация процесса обучения и его планирования.

***Результаты.*** Результаты педагогического эксперимента показали, что важным условием мониторинга является отслеживание формирования военно-прикладной физической подготовленности курсантов. В дальнейшем результаты проведенного мониторинга должны учитываться при совершенствовании организации, содержания и

методики ППФК курсантов, оценки эффективности применяемой технологии, установлении слабых мест в развитии целостной системы процесса физического воспитания в военно-инженерном вузе.

Применение разработанной технологии позволило решить задачи существенного роста физической подготовленности, а также была доказана эффективность системного подхода оценивающего уровень сформированности военно-прикладной физической подготовленности в условиях индивидуализации образовательного процесса на основе мониторинга уровня здоровья у курсантов.

**Заключение.** Решая конкретные проблемы профессионально-прикладной физической культуры военнослужащих, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера; в любых формах физкультурной деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение возможно более широкого спектра разнообразных двигательных умений и навыков, а также разностороннее развитие физических способностей.

**Keywords:** applied physical training; physical development.

**Annotation.** "Physical culture" discipline in military higher educational establishments provides cadets' physical fitness development, their motivational, functional and motional readiness to chosen professional activity, which is realized by means of general and specific for it regularities, principles and rulers.

Professional-applied physical culture (PAPC) of military men is a specialized kind of physical upbringing. Service- militant activity is connected with different physical loads and nervous- psychical tension. That is why starting from the stage of professional teaching PAPC should take into consideration the specificity of the future service-professional activity and cadets' individual abilities.

**Research methods:** literature analysis, testing according to military-applied normatives of military training, pedagogical experiment.

**Materials.** An important condition of the research monitoring was control of cadets' military-applied physical readiness formation. At the same time, the corresponding level of their demonstration was determined, the teaching process organization and its planning was studied.

**Results.** The results of the pedagogical experiment showed that the important condition for monitoring is control of cadets' military-applied physical readiness formation. Further the results of monitoring should be taken into consideration while organization, content and methodology of cadets' PAPC development, in case of effectiveness estimation of the applied technology, weak points determination in an integral system of physical upbringing development in military-engineering higher educational establishment.

The use of the created technology helped to solve the problems of physical readiness improvement and the effectiveness of a system approach was proved, which estimates the level of military-applied physical readiness formation in terms of educational process individualization on the basis of health level monitoring among the cadets.

**Conclusion.** Solving the problems of cadets' professional-applied physical culture, it is necessary to use the means (physical exercises), which form vital motional abilities and skills of the applied character; in any forms of physical activity it is necessary to provide a wider range of different motional abilities and skills and many-sided development of physical abilities.

**Введение.** Физическая культура является одной из учебных дисциплин профессионального образования курсантов и слушателей военных вузов. Она направлена на обеспечение

физической готовности к овладению избранной профессией и дальнейшей успешной служебной деятельности. Чтобы достичь поставленной цели, необходимо в процессе занятий

физическими упражнениями решить ряд задач, связанных с развитием двигательных способностей занимающихся, формированием у них знаний, умений и навыков в области физической культуры [1].

Профессионально-прикладная физическая культура военнослужащих (ППФК) представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессиональной деятельности и службы в Вооруженных силах. Прикладная ППФК направлена на формирование необходимых в жизни двигательных умений и навыков, развитие жизненно важных физических способностей, оптимизацию здоровья и работоспособности учащейся молодежи.

Содержанием прикладной ППФК военнослужащих являются не только специально подобранные физические упражнения, выполняемые в необычных условиях, но и учебные элементы, изучение которых позволяет обеспечить психологическую готовность к действиям в условиях служебно-профессиональной деятельности. Одновременно курсанты и слушатели должны получить на занятиях навыки по саморегуляции, уметь быть психологически готовыми к действиям в различных служебно-боевых ситуациях [2].

Служебно-боевая деятельность связана с различными по характеру и значительными по величине физическими нагрузками и нервно-психическими напряжениями. Поэтому ещё на этапе профессионального обучения физическая культура должна учитывать специфику будущей служебно-профессиональной деятельности курсантов и слушателей (условия и характер труда, его формы и виды, режим труда и отдыха, структуру и динамику работоспособности и т.п.) и обеспечивать физическую готовность к успешному перенесению неблагоприятного воздействия различных конкретных факторов при выполнении служебных обязанностей.

В последнее время у основного резерва (допризывная молодежь) наблюдается рост хронических заболеваний, охватывающих более 1/5 всех допризывников (свыше 800 тыс. чел.), т. е. около трети абитуриентов, поступающих в военные вузы, уже имеют хроническую патологию. Тенденция ухудшения состояния здоровья учащейся молодежи приняла устойчивый характер. К факторам риска, оказывающим влияние на состояние здоровья, можно отнести несоответствие условий и требований обучения. В исследованиях, проведенных военными научными центрами, отмечается, что ежегодно из числа абитуриентов, поступающих на первый курс военных вузов России, только 16% отнесены к основной группе здоровья. Основные заболевания: болезни глаз и органов дыхания, костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем, органов пищеварения и нервно-психическая патология. Количество заболеваний к выпускному курсу возрастает в среднем в 2-3 раза.

Дисциплина «Физическая культура» в военных вузах способствует совершенствованию физической подготовленности курсантов, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовность к выбранной профессиональной деятельности, которая осуществляется путем общих и специфических для нее закономерностей, принципов и правил [3].

Основу физической подготовленности составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи формирования положительных двигательных навыков, укрепления и сохранения здоровья курсантов и слушателей. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство физического воспитания. Физическая подготовленность – только один из социально значимых результатов физического воспитания в системе подготовки специалистов для

Вооруженных сил.

Основная физическая нагрузка приходится на занятия различными видами спорта, такими как легкая атлетика, спортивные игры, прикладная гимнастика, плавание, лыжная подготовка и рукопашный бой. Они способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем. При этом на основе проведенного контент-анализа различных источников можно говорить о низком уровне физического развития большей части курсантов первых курсов обучения. Таким образом, возникает необходимость создания и внедрения таких форм занятий, которые позволят более глубоко и в то же время оптимально решать все задачи физического воспитания курсантов, помогут заинтересовать молодых людей в повышении уровня своего физического развития. Решение данной проблемы требует поиска новых методов, способствующих достижению цели.

**Методы исследования.** Для решения поставленной цели и решения задач исследования были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогические наблюдения, анкетирование, интервьюирование, беседа, методы оценки и контроля двигательных способностей курсантов и военно-прикладных навыков; контроль заболеваемости курсантов; оценивание мотивации на службу в армии; тестирование развития общих физических качеств (скоростных возможностей, скоростной выносливости, силовой выносливости, координационных способностей), тестирование по военно-прикладным нормативам по боевой подготовке, функциональная проба по Квергу, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ полученных результатов исследования.

**Результаты исследования.** Современный этап развития системы физического воспитания военных в вузах характеризуется, с одной стороны, оптимизацией профессионально-прикладной физической подготовки,

созданием условий для самореализации и самоактуализации каждой военно-профессиональной личности, а с другой – прагматизацией процесса военно-профессионального воспитания курсантов.

Результаты педагогического эксперимента показали, что анализ организации, содержания и методики профессионально-прикладной физической подготовки курсантов необходимо проводить на основе следующих составляющих рассматриваемого процесса:

- 1) личностной и профессионально-ориентированной мотивации;
- 2) обобщенных способов выполнения учебных и воспитательных профессиональных действий;
- 3) оценки уровня развития личностных и военно-профессиональных физических качеств курсантов.

В мониторинге личностной и профессионально ориентированной мотивации применялся метод профессионального наблюдения. С помощью данного метода диагностировались личностные возможности курсантов в военно-профессиональном воспитании, определялся уровень его эффективности.

Важным условием мониторинга являлось отслеживание формирования военно-прикладной физической подготовленности курсантов. При этом определялся соответствующий уровень её проявления, изучалась организация процесса обучения и его планирования.

Важным условием мониторинга было оценивание уровня развития личностных и физических качеств курсантов. При этом использовались тесты, опросы, анкетирование, наблюдение за военно-профессиональным воспитанием курсантов и тестирование по выполнению контрольных нормативов и упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке, результаты тестирования приведены в таблицах 1,2,3.

№ п.п	Воинское звание	ФИО	Воз. группа	подтягивание на перекладине		бег на 100 м.			контрольное упражнение на единой полосе препятствий			бег на 3 км.			Упражнение на ловкость	марш-бросок на 5 км.	
				Результат	Оценка	Результат	Оценка	Разряд	Результат	Оценка	Разряд	Результат	Оценка	Разряд	Оценка	результат	оценка
1	рядовой	А А А	І	15	5	13,3	5	ІІІ	1,58	5	ІІІ	11,00	5	ІІІ	5	24,45	5
2	рядовой	А И В	І	19	5	13,3	5	ІІІ	1,55	5	ІІ	10,44	5	ІІ	3	24,35	5
3	рядовой	Б А В	І	20	5	12,3	5	І	1,48	5	І	10,56	5	ІІІ	3	25,00	5
4	рядовой	И А Н	І	20	5	13,30	5	ІІІ	1,55	5	ІІ	10,45	5	ІІІ	5	24,54	5
5	рядовой	К Р В	І	16	5	14,10	4		2,17	3		11,53	5		2	24,40	5
6	<b>сержант</b>	<b>К И В</b>	І	16	5	13,80	5		2,09	4		11,51	5		2	24,57	5
7	рядовой	К С В	І	17	5	13,30	5	ІІІ	2,10	4		12,11	4		3	25,18	4
8	рядовой	Н А А	І	16	5	12,80	5	ІІ	2,03	5		11,51	5		5	26,24	3
9	рядовой	Н М К	І	15	5	15,10	2		2,07	5		11,52	5		4	24,55	5
10	рядовой	О С Д	І	14	4	13,60	5		2,20	3		11,49	5		2	24,51	5
11	рядовой	О В Н	І	17	5	14,30	3		2,08	4		11,33	5		3	25,00	5
12	рядовой	П К П	І	16	5	11,40	5	І	2,00	5	ІІІ	11,28	5	ІІІ	3	24,41	5
13	<b>сержант</b>	<b>П Р Д</b>	І	20	5	12,90	5	ІІ	2,04	5		11,25	5	ІІІ	5	25,39	4
14	рядовой	Г А С	І	16	5	14,30	3		2,08	4		11,57	5		3	25,21	4
15	рядовой	Ф Ю А	І	16	5	13,30	5	ІІІ	1,54	5	ІІ	11,02	5	ІІІ	4	24,36	5
16	рядовой	Ф П А	І	16	5	13,5	5		2,05	5		11,21	5	ІІІ	5	24,30	5
17	<b>ст.с-т</b>	<b>Ч Д В</b>	І	16	5	13,1	5	ІІІ	1,59	5	ІІІ	11,39	5		4	25,36	4
18	рядовой	Ч И С	І	16	5	13,6	5		2,03	5		11,46	5		4	25,32	4
19	рядовой	Ч А Ю	І	23	5	13,6	5		2,05	5		11,37	5		3	24,55	5
20	рядовой	Ч Р В	І	16	5	13,60	5		2,05	5		11,32	5		4	24,10	5
<b>Итого:</b>				"ОТЛИЧНО"	19	13,4 25	16			14			19		5		
				"ХОРОШО"	1		1			4			1		5		
				"УДОВЛ."	0		2			2			0		7		
				"НЕУД"	0		1			0			0		3		

Ведомость учета выполнения упражнений по физической подготовке л/с 141 взвода факультет..2014г.

Таблица 2

№ п.п	Воинское звание	ФИО	Воз. группа	подтягивание на перекладине		бег на 100 м.			контрольное упражнение на единой полосе препятствий			бег на 3 км.			Упражнение на ловкость	марш-бросок на 5 км.	
				Результат	Оценка	Результат	Оценка	Разряд	Результат	Оценка	Разряд	Результат	Оценка	Разряд	Оценка	результат	оценка
1	рядовой	А А А	I	16	5	13,5	5	Б/Р	2,01	5	Б/Р	11,56	5	Б/Р	5	24,17	5
2	рядовой	А И В	I	16	5	13,7	5	Б/Р	2,05	5	Б/Р	11,13	5	III	4	24,30	5
3	рядовой	Б А В	I	16	5	12,4	5	I	1,54	5	II	10,57	5	III	4	24,55	5
4	рядовой	И А Н	I	16	5	13,40	5	Б/Р	2,00	5	III	11,23	5	III	4	24,34	5
5	рядовой	К Р В	I	16	5	14,00	4	Б/Р	2,17	3	Б/Р	11,37	5	Б/Р	3	24,30	5
6	<b>сержант</b>	<b>К И В</b>	I	14	5	14,10	4	Б/Р	2,09	4	Б/Р	12,09	5	Б/Р	3	24,50	5
7	рядовой	К С В	I	14	5	14,20	4	Б/Р	2,08	4	Б/Р	12,02	5	Б/Р	4	24,38	5
8	рядовой	Н А А	I	16	5	13,60	5	Б/Р	1,57	5	III	11,14	5	III	4	26,00	4
9	рядовой	Н М К	I	16	5	14,20	4	Б/Р	2,08	4	Б/Р	12,06	5	Б/Р	4	24,43	5
10	рядовой	О С Д	I	14	5	14,10	4	Б/Р	2,23	2	Б/Р	12,10	5	Б/Р	3	24,40	5
11	рядовой	О В Н	I	14	5	14,20	4	Б/Р	2,10	4	Б/Р	11,21	5	III	3	24,42	5
12	рядовой	П К П	I	16	5	13,70	5	Б/Р	2,00	5	III	10,48	5	III	4	24,23	5
13	<b>сержант</b>	<b>П Р Д</b>	I	16	5	13,70	5	Б/Р	2,03	5	Б/Р	11,52	5	Б/Р	4	25,23	4
14	рядовой	Т А С	I	16	5	13,70	5	Б/Р	2,05	5	Б/Р	11,26	5	III	3	25,03	4
15	рядовой	Ф Ю А	I	16	5	13,10	5	III	1,55	5	II	10,54	5	III	5	24,30	5
16	рядовой	Ф П А	I	16	5	14,2	4	Б/Р	1,55	5	II	10,32	5	II	4	24,24	5
17	<b>ст.с-т</b>	<b>Ч Д В</b>	I	16	5	13	5	III	2,05	5	Б/Р	12,03	5	Б/Р	4	25,14	4
18	рядовой	Ч И С	I	16	5	13	5	III	2,03	5	Б/Р	12	5	Б/Р	4	25,17	4
19	рядовой	Ч А Ю	I	16	5	14,2	4	Б/Р	2,07	4	Б/Р	11,38	5	Б/Р	5	24,43	5
20	рядовой	Ч Р В	I	16	5	14,10	4	Б/Р	1,59	5	III	11,16	5	III	4	24,00	5
<b>Итого:</b>				"ОТЛИЧНО"	20	13,705	11		2	13			20		3		
				"ХОРОШО"	0		9			5			0		12		
				"УДОВЛ."	0		0			1			0		5		
				"НЕУД"	0		0			1			0		0		

Ведомость учета выполнения упражнений по физической подготовке л/с 151 взвода факультет 2015 г.

Таблица 3

№ п.п	Воинское звание	ФИО	Воз. группа	подтягивание на перекладине		бег на 100 м.			контрольное упражнение на единой полосе препятствий			бег на 3 км.			Упражнение на ловкость	марш-бросок на 5 км.	
				Результат	Оценка	Результат	Оценка	Разряд	Результат	Оценка	Разряд	Результат	Оценка	Разряд	Оценка	результат	оценка
1	рядовой	А А А	I	15	5	13,1	5	III	1,52	5	II	11,04	5	III	4	24,00	5
2	рядовой	А И В	I	15	5	13,3	5	III	1,53	5	II	12,07	5		4	24,15	5
3	рядовой	Б А В	I	15	5	11,8	5	I	1,44	5	I	10,58	5	III	5	24,43	5
4	рядовой	И А Н	I	15	5	12,80	5	II	1,50	5	I	11,10	5	III	4	24,30	5
5	рядовой	К Р В	I	15	5	13,50	5		2,08	4		12,30	3		4	24,26	5
6	<b>сержант</b>	<b>К И В</b>	I	15	5	13,60	5		2,10	4		11,02	5	III	5	24,42	5
7	рядовой	К С В	I	13	4	13,10	5	III	2,10	4		11,54	5		4	24,31	5
8	рядовой	Н А А	I	16	5	12,50	5	II	1,47	5	I	11,09	5	III	5	25,30	5
9	рядовой	Н М К	I	16	5	14,30	3		1,57	5	III	12,01	5		4	24,24	5
10	рядовой	О С Д	I	16	5	12,50	5	II	1,53	5	II	11,01	5	III	4	24,20	5
11	рядовой	О В Н	I	16	5	14,10	4		2,09	4		11,13	5	III	4	24,18	5
12	рядовой	П К П	I	16	5	12,90	5	III	1,52	5	II	11,01	5	III	5	24,03	5
13	<b>сержант</b>	<b>П Р Д</b>	I	15	5	13,10	5	III	1,51	5	II	11,04	5	III	5	24,53	5
14	рядовой	Т А С	I	15	5	13,20	5	III	1,58	5	III	11,02	5	III	4	24,38	5
15	рядовой	Ф Ю А	I	17	5	12,90	5	III	1,47	5	I	10,59	5	III	5	24,21	5
16	рядовой	Ф П А	I	15	5	13,9	4		1,53	5	II	10,49	5	III	4	24,00	5
17	<b>ст.с-т</b>	<b>Ч Д В</b>	I	15	5	13,4	5		1,58	5	III	11,41	5		4	24,38	5
18	рядовой	Ч И С	I	15	5	13,4	5		1,58	5	III	11,5	5		4	24,34	5
19	рядовой	Ч А Ю	I	15	5	13,9	4		1,52	5	II	11,03	5	III	4	24,20	5
20	рядовой	Ч Р В	I	15	5	13,20	5	III	1,49	5	I	11,02	5	III	4	23,43	5
<b>Итого:</b>				"ОТЛИЧНО"	19	13,225	16			16			19		6		
				"ХОРОШО"	1		3			4			0		14		
				"УДОВЛ."	0		1			0			1		0		
				"НЕУД"	0		0			0			0		0		

В дальнейшем результаты проведенного мониторинга учитывались при совершенствовании организации, содержания и методики профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, оценки эффективности применяемой технологии, установлении слабых мест в развитии целостной системы процесса физического воспитания в военно-инженерном вузе.

**Выводы.** Таким образом, решая конкретные проблемы профессионально-прикладной физической культуры военнослужащих, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки прикладного характера; в любых формах физкультурной деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение возможно более широкого спектра разнообразных двигательных умений и навыков, а также разностороннее развитие физических способностей.

#### Литература

1. Колидзе, Э. А. Психологическое содержание двигательной деятельности / Э. А. Колидзе // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6 – С. 46-50.

2. Лобжа, М. Т. Опыт формирования компонентов психической готовности средствами физической подготовки / М. Т. Лобжа, Д. В. Жернаков // Актуальные проблемы физической подготовки военнослужащих на этапе реформирования Вооруженных сил РФ. – СПб., 2009. – С. 56-59.

3. Прыткова, Е. Г. Актуальные проблемы и направления совершенствования вузовского физического воспитания / Е. Г. Прыткова. – М., 2012. – С. 25-28.

4. Афтимичук, О. Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О. Е. Афтимичук, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 2 (35). – С. 28-38. DOI 10.14526/01\_1111\_04

#### References

1. Kolidzey E. A. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, 2009, No. 6, pp. 46-50.

2. Lobzha M. T. *Aktual'nye problemy fizicheskoi podgotovki voennosluzhashchikh na etape reformirovaniya Vooruzhennykh sil RF* [Urgent problems of physical training of military men at the stage of the Armed Forces reformation in the Russian Federation], Saint-Petersburg, 2009, pp. 56-59.

3. Prytkova E. G. *Aktual'nye problemy i napravleniya sovershenstvovan vuzovskogo fizicheskogo vospitaniya* [Urgent problems and the directions of physical upbringing development at a higher educational establishment], Moscow, 2012, pp. 25-28.

4. Aftimichuk O. E. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2015, No.3(35), pp.28-38. DOI 10.14526/01\_1111\_04

**Статья поступила в редакцию:  
16.09.2015 г.**

УДК 796.5:004  
ББК Ч518.14:004

DOI 10.14526/01\_1111\_30

**МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
(НА ПРИМЕРЕ ПРЕПОДАВАНИЯ КУРСОВ  
«СТРАНОВЕДЕНИЕ» И «ГЕОГРАФИЯ»)**

*Котлярова О. В. – кандидат педагогических наук, доцент  
Институт спорта, туризма и сервиса ФГБОУ ВПО ЮУрГУ (НИУ)  
г. Челябинск*

**THE MODEL OF TOURISTIC EDUCATION AMONG STUDENTS-  
SPORTSMEN USING INFORMATION TECHNOLOGIES  
(BY THE EXAMPLE OF “REGIONAL GEOGRAPHY” AND  
“GEOGRAPHY” COURSES TEACHING)**

*Kotlyarova O. V. – candidate of pedagogics, associate professor  
Institute of Sport, Tourism and Service Federal State Budgetary  
Educational Establishment of Higher Professional Education South-Ural State  
University (National Research University)  
Chelyabinsk*

*e-mail: oksana\_78.08@mail.ru*

**Ключевые слова:** образование в туризме, технология удаленного доступа, педагогическая модель, моделирование, профессиональная подготовка бакалавров туризма, LMS Moodle.

**Аннотация.** Сложившаяся ситуация на образовательном рынке предъявляет высокие требования к качеству туристского образования, однако проблема технологического обеспечения учебного процесса, создания условий обучения, адекватных возможностям студентов-спортсменов, и разработки специальных программ по оптимизации процесса обучения студентов, которые ориентированы на спортивные достижения, большую часть времени находятся на учебно-тренировочных сборах или соревнованиях, и вынуждены в связи с этим переходить на индивидуальный график обучения в вузах, детально не проработана.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, статистическая обработка данных.

**Материалы.** В статье приведен анализ использования LMS Moodle в процессе организации туристского образования студентов-спортсменов на примере преподавания курсов «Страноведение» и «География». Обоснована методика решения проблемы формирования профессиональных компетенций у бакалавров туризма на основе построения модели целостного педагогического процесса с позиций применения дистанционных технологий обучения в качестве методического сопровождения аудиторных занятий в учебном процессе.

**Результаты.** Анализ научной и научно-методической литературы, изучение опыта педагогов в сфере туристского образования, материалы собственных исследований свидетельствуют о необходимости внедрения в вузы такой модели образовательного процесса, которая позволит организовать образовательный процесс для студентов-спортсменов разных форм обучения. Такая модель отражает взаимосвязь блоков: управленческого, содержательного, организационного (технологического), оценочно-результативного, а ее реализация осуществляется на принципах контекстности, междисциплинарной интеграции, конструктивного взаимодействия, имитационного моделирования, наглядности, научности, прикладной направленности, функциональности, свободы выбора, согласованности действий субъектов образовательного процесса.

**Заключение.** Модель организации туристского образования студентов-спортсменов с использованием информационных технологий (на примере преподавания курсов «Страноведение» и «География») позволяет организовать образовательный процесс для студентов-спортсменов, обучающихся по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм». Модель с использованием информационных технологий основана на удаленном взаимодействии и ориентирована на формирование мотивации и потребности в учебной и коммуникативной активности студентов-спортсменов; на формирование общекультурных и профессиональных компетенций, умений и навыков по дисциплинам «Страноведение» и «География», навыков применения информационных технологий в познавательной и коммуникативной деятельности.

**Keywords:** education in tourism, technology of remote access, pedagogical model, modeling, professional training of tourism bachelors, LMS Moodle.

**Annotation.** Present situation at the market of education makes great demands on the quality of touristic education, however, the problem of technological support of educational process, conditions for education creation, which are adequate to the opportunities of students-sportsmen and special programs creation of educational process optimization among students, who are oriented at sport achievements, spend most time at educational-training camps or competitions and who have to transfer to individual schedule of education at higher educational establishments, is not studied enough.

**Research methods:** scientific-methodical literature analysis and summarizing, pedagogical experiment, testing, statistical data manipulation.

**Materials.** The article presents the analysis of LMS Moodle use during the process of touristic education organization among students-sportsmen by the example of “Regional geography” and “Geography” courses teaching. The methodology of the problem solution of professional competencies formation among tourism bachelors is substantiated on the basis of the integral pedagogical process model creation from the positions of distant teaching technologies application as a methodical maintenance of the lessons in educational process.

**Results.** Scientific and scientific-methodical literature analysis, teachers’ experience in the sphere of touristic education, the materials of own research works show the necessity to introduce into higher educational establishments the model of educational process, which will help to organize educational process for students-sportsmen of different forms of education. This model reflects interconnection of the following blocks: administrative, content, organizational (technological), evaluative- resulting, and its realization is based on the principles of context character, interdisciplinary integration, constructive interaction, imitating modeling, visualization, scientific character, action orientation, functionality, freedom of choice, actions co-ordination of educational process subjects.

**Conclusion.** The model of touristic education organization among students-sportsmen using information technologies (by the example of “Regional geography” and “Geography” courses teaching) helps to organize educational process for students-sportsmen, who study on

*the specialty 43.03.02 "Tourism". The model with the use of information technologies is based on distant interaction and is oriented at motivation and need for educational and communicative activity formation among students-sportsmen; at general cultural and professional competencies, skills and abilities formation, connected with the disciplines "Regional geography" and "Geography", at the skills formation of information technologies use in cognitive and communicative activity.*

**Введение.** Разворачивающиеся в российском образовании в последнее десятилетие изменения и реформы обусловлены как требованиями Болонских соглашений в контексте интеграции в общеевропейское образовательное пространство, так и неблагоприятной экономической ситуацией в мировой и российской экономике, что предопределило оптимизацию и реструктуризацию вузов, пересмотр образовательных программ, подходов к оценке эффективности деятельности вузов, в том числе в сфере туристского образования. Введение федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и развитие национальной системы оценки качества образования вносят определенные коррективы в содержание профессиональной подготовки в сфере туризма. При этом стремительное развитие науки, техники и информационных технологий оказывает непосредственное влияние на систему образования и требует новых подходов к ее совершенствованию, развитию и обновлению. В данных условиях существенное значение имеет формирование у студентов профессиональных компетенций с помощью информационных технологий.

На сегодняшний день вузы, осуществляющие подготовку бакалавров туристского профиля, зачастую испытывают значительные трудности как при наборе студентов, так и при организации их учебы [4]. Это обусловлено рядом причин, характерных для данного профиля подготовки. Как правило, на данное направление поступают абитуриенты, ориентированные на спортивную

подготовку в сфере туризма. Учреждения высшего профессионального образования, не являющиеся физкультурными по направлению подготовки, не всегда справляются с задачей подготовки высококвалифицированного студента-спортсмена, обладающего не только практическими профессиональными навыками, но и достаточным багажом теоретических знаний, творческими способностями, умением применять новейшие технологии для продолжения профессиональной деятельности, например, в качестве туристского менеджера. Спортивные сборы, соревнования разного уровня вынуждают студентов-спортсменов большую часть образовательного процесса проводить вдали от учебного заведения. Решением данной проблемы могут служить создание и внедрение такой модели образовательного процесса, которая будет сочетать в себе как традиционные, так и дистанционные технологии обучения, что позволит студентам обучаться по индивидуальному плану, совмещать спорт и обучение. Принимая во внимание изложенное выше, мы констатируем важность и актуальность поставленной проблемы в социально-практическом и теоретико-методическом аспектах.

**Цель** исследования – разработать и обосновать модель организации туристского образования студентов-спортсменов с использованием информационных технологий (на примере преподавания курсов «Страноведение» и «География»).

Эффективным туристское образование студентов-спортсменов, основанное на использовании

информационных технологий, будет, если:

1) в качестве методологической основы решения обозначенной проблемы будут использованы: аксиологический, системный, комплексный, интегративный; деятельностный, квазипрофессиональный подходы, причем аксиологический и интегративный подходы будут задействованы при раскрытии сущности и содержания блока географических дисциплин основной образовательной программы по направлению подготовки «Туризм»; деятельностный и квазипрофессиональный подходы используются при ориентации на региональный рынок труда (системный и комплексный подходы используются при разработке модели организации туристского образования с использованием информационных технологий);

2) разработанная модель организации туристского образования студентов-спортсменов с использованием информационных технологий (на примере преподавания курсов «Страноведение» и «География») будет реализована в условиях неспортивного вуза, а также будет отражать взаимосвязь подструктур – блоков: управленческого, содержательного, организационного (технологического), оценочно-результативного, а ее реализация осуществляться на принципах контекстности, междисциплинарной интеграции, конструктивного взаимодействия, имитационного моделирования, наглядности, научности, прикладной направленности, функциональности, свободы выбора, согласованности действий субъектов образовательного процесса.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой определены следующие **задачи исследования**:

1) изучить состояние и особенности организации туристского образования для студентов, занимающихся спортом;

2) определить перспективные подходы к решению проблемы организации туристского образования студентов-спортсменов с использованием информационных технологий, выделить и определить взаимосвязь и содержание подструктур-блоков модели организации туристского образования в высшем образовательном учреждении;

3) разработать методику организации туристского образования студентов-спортсменов с использованием информационных технологий на примере преподавания курсов «Страноведение» и «География».

#### **Методы и организация исследования.**

Теоретико-методологическая база исследования выстроена с учетом положений, отражающих методологию и методику проведения научных исследований (Ю.К. Бабанский, В.И. Загвязинский, А.М. Новиков и др.), педагогического эксперимента и мониторинга (Г.В. Воробьев, В.А. Кальней, Т.Е. Климова, А.И. Майоров, Д.Ш. Матрос и др.).

Известные педагогические теории, ценность которых актуальна для данного исследования, обеспечивают базисное основание педагогических исследований: теоретические аспекты подготовки компетентного специалиста (Н.М. Борытко, Е.В. Бондаревская, И.А. Колесникова, Н.К. Сергеев, В.В. Сериков и др.), использование в обучении информационных и дистанционных технологий (Л.И. Горбунова, Е.И. Машбис, М.Ю. Бухаркина, З.М. Кузнецова); проблемы качества туристского образования (В.И. Байденко, И.Г. Галямина, С.В. Коршунов); теории и методики туристского образования (В.А. Кальней); учебно-методическое

обеспечение туристского образования М.А. Морозов, Е.В. Субботина, Н.С. Морозова).

Основу любого моделирования составляют теоретические исследования и эмпирический опыт. По сути, моделирование является эмпирическим проявлением теоретических исследований, позволяющим строить логические конструкции и научные абстракции различных объектов, в том числе педагогических [7]. Моделированию образовательных процессов уделяли внимание многие ученые современности, такие как Н.Г. Алексеев, С.И. Архангельский, В.С. Безрукова, Л.И. Гурье, М.П. Горчакова-Сибирская, И.А. Колесникова, Н.Б. Крылова, Н.В. Кузьмина, Ю.С. Мануйлов, Л.И. Новикова, А.М. Новиков, В.Е. Родионов, Н.Л. Селиванова, В.А. Сластенин, Н.А. Читалин, М.А. Чошанов, И.Г. Шендрик, В.А. Ясвин и др.

Основное преимущество образовательной деятельности с использованием моделей заключается в деятельностном подходе к формированию профессиональных знаний и умений, которые отрабатываются в условиях, максимально приближенных к реальному труду будущего специалиста. По словам Ю.Э. Краснова, «любой фрагмент профессиональной деятельности может быть реализован на другом объектно-морфологическом субстрате с сохранением сущностных особенностей профессиональной мыследеятельности» [6]. Особое значение технология моделирования имеет при организации туристского образования студентов-спортсменов с использованием информационных технологий.

Понятие модели многогранно. Модель (фр. *modèle*, от лат. *modulus* – «мера, аналог, образец») – это система, исследование которой служит средством для получения информации о

другой системе [1], это упрощённое представление реального устройства или протекающих в нём процессов, явлений. Существует множество видов моделей, большинство из которых отражает решение некоторой конкретной задачи.

Рассматривая модель в контексте образовательного процесса, мы соглашались с мнением В.М. Полонского, что такая модель «описывает процесс или его составные части с помощью схемы..., дает представление об их структуре, основных элементах..., отображает функциональные связи обучения с различными условиями и факторами, социальной средой или представляет картину будущего состояния процесса и его результатов» [8].

Понятие модели неразрывно связано с процессом моделирования: «моделирование» – воспроизведение характеристик некоторого объекта на другом объекте, специально созданном для изучения. В педагогике моделируется как содержание образования, так и учебная деятельность; моделирование успешно применяется для решения важных дидактических задач: оптимизации структуры учебного материала, улучшения планирования учебного процесса, управления познавательной деятельностью, управления учебно-познавательным процессом, диагностики, прогнозирования, проектирования обучения [3].

Опираясь на мнения ученых и нормативно-правовые акты (Закон Российской Федерации «Об образовании» в Российской Федерации [9], «Рекомендации по разработке электронных курсов в обучающей среде Moodle»), мы разработали модель организации туристского образования студентов-спортсменов с использованием информационных технологий (на примере преподавания

курсов «Страноведение» и «География»).

Разработанная нами модель организации туристского образования студентов-спортсменов (рисунок 1) при активном использовании информационно-методического обеспечения и средств компьютеризации имеет структурную организацию, задается содержанием структурно-функционального инварианта методической системы и морфологически представлена в пяти подструктурах: целевой, технологической, содержательной, организационной, результативной.

Моделируя образовательную среду для студента-спортсмена в туристском образовании, мы формируем ее структуру, составные компоненты, динамические связи и отношения в соответствии с интересами обучающихся, с учетом особенностей обучающей среды вуза, на основе образовательных планов, вариативных методов, средств и форм, с учетом особенностей образовательного и тренировочного процессов и т.п.

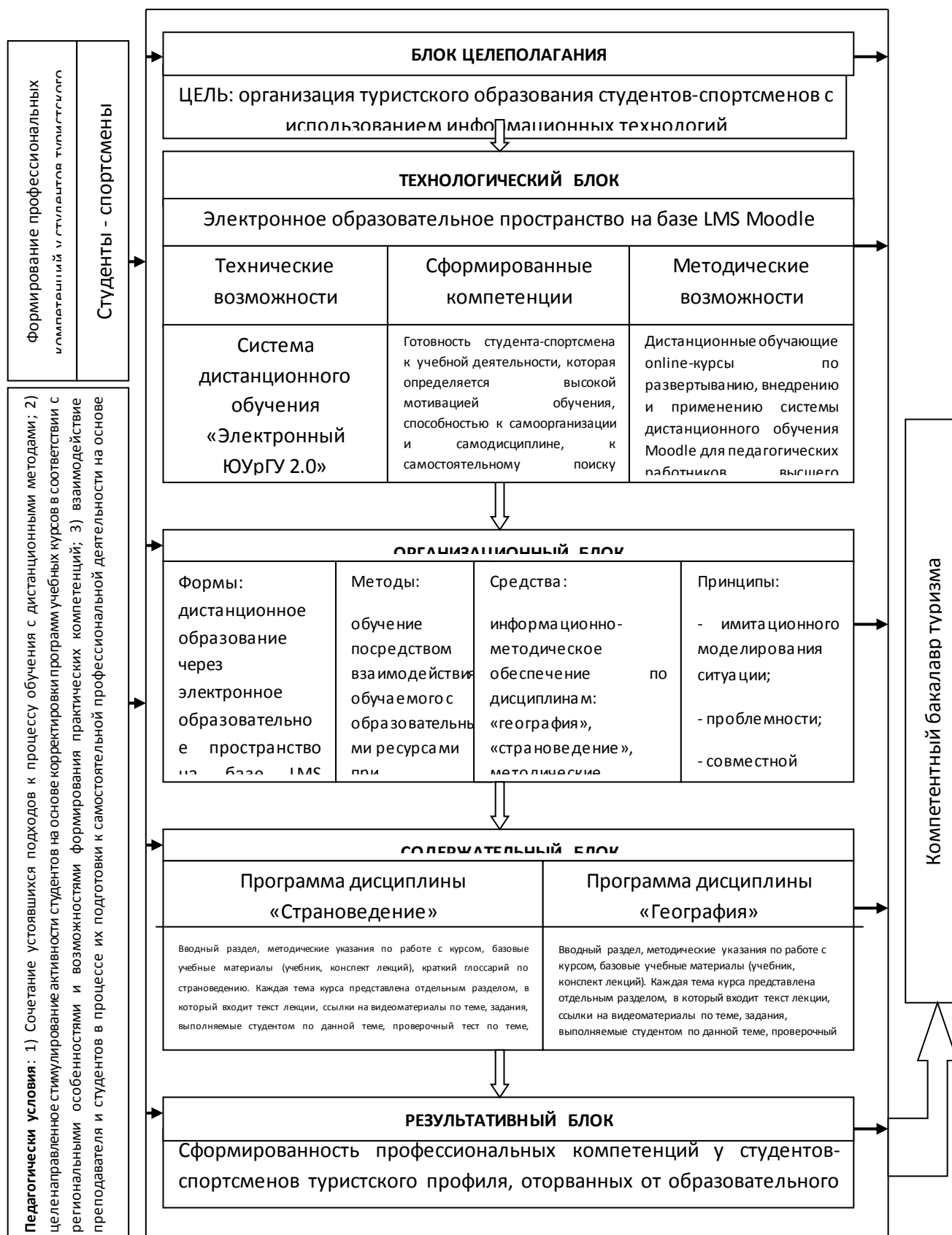
**Результаты и их обсуждение.** Студенты-спортсмены, выступающие за сборные команды вузов и (или) имеющие спортивную квалификацию, отличаются от студентов-неспортсменов предпочтением конструктивных моделей преодоления сложных ситуаций, что выражается в более высоких показателях и результатах вступления в социальные контакты, а также в более низких показателях агрессивных и асоциальных действий. Однако в связи с участием студентов в спортивных мероприятиях (сборы, соревнования) возникает проблема длительного отсутствия студентов (иногда более трех месяцев) в рамках образовательного пространства вуза, что особенно характерно для студентов очной формы обучения.

После возвращения у студентов-спортсменов, особенно студентов первого курса, могут возникнуть проблемы с учебой, что связано с личностными качествами самих студентов, отсутствием времени на включение в учебный процесс, необходимостью самостоятельного изучения пропущенного учебного материала, что, как следствие, влечет за собой неудовлетворительную успеваемость и отсев определенной части данного контингента.

Вследствие этих обстоятельств статистика в области подготовки студентов направления подготовки 43.03.02 «Туризм» указывает на несоответствие части сформированного контингента требованиям, предъявляемым к формированию профессиональных компетенций студентов, что влечет за собой неудовлетворительную успеваемость студентов и отсев определенной части контингента.

Кроме того, полноценное высшее образование студента-бакалавра туризма должно удовлетворять некоторым общим требованиям подготовки выпускников. К ним, прежде всего, отнесены: достижение фундаментальности предметных знаний выпускников и направленность содержания высшего образования на развитие у них профессионального творчества и потребности в самообразовательной деятельности.

Для достижения такого уровня фундаментальности приоритетное значение имеют географические дисциплины, которые наряду с общепрофессиональными дисциплинами содержат наиболее фундаментальные знания и являются базой для формирования общей и профессиональной культуры будущих выпускников.



**Рисунок 1.** Модель организации туристского образования студентов-спортсменов с использованием информационных технологий (на примере преподавания курсов «Страноведение» и «География»)

Общая продолжительность теоретического обучения в учебном плане бакалавров по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм» — 7996 часов. Цикл Б.2 (Математический и естественнонаучный цикл) составляет 1352 часов, или 16,9% от общего количества часов теоретического обучения. Из них на географический модуль, в который входят такие дисциплины, как социально-экономическая география современного мира, страноведение, туристское ресурсоведение, география туризма, приходится 360 часов, т.е. 4,5% от общего количества часов теоретического обучения.

Можно утверждать, что отведенных часов явно недостаточно, так как задача преподавателя в рамках компетентностного подхода не ограничивается только передачей студентам определенного объема знаний, она состоит в формировании личности профессионала, способной самостоятельно добывать необходимые знания и творчески их использовать для повышения эффективности своего труда. Поэтому большую значимость приобретает проблема технологического обеспечения учебного процесса, создания условий обучения, адекватных возможностям студентов в вузе и разработки специальных программ по оптимизации процесса обучения студентов-спортсменов в вузах. В этих условиях задача преподавателей, учебно-вспомогательного состава и руководства всех уровней состоит в том, чтобы усилить мотивацию каждого студента к получению того объема знаний и формированию тех профессиональных компетенций, которые установлены федеральным государственным образовательным стандартом по данному направлению подготовки, и создать широкие возможности для их формирования. Это особенно важно для студентов-спортсменов, которые ориентированы на спортивные достижения и большую

часть времени находящихся на учебно-тренировочных сборах или соревнованиях и вынуждены в связи с этим переходить на индивидуальный график обучения.

Таким образом, процесс обучения из предметно ориентированного становится личностно ориентированным. Для обеспечения наиболее полного личностного включения в осваиваемую профессиональную деятельность, студенту-спортсмену необходимо обеспечить возможность самообразования и группового взаимодействия при участии преподавателя, путем реализации и конструирования опыта своей деятельности. При этом необходимо блокировать возможность действовать репродуктивно, инициировать поиск новых способов действий и взаимодействия для обоих субъектов образовательного процесса. Студент должен быть соучастником и инициатором процесса своего образования. Следует отметить, что важнейшим фактором обеспечения высокого качества профессиональной подготовки студентов туристского профиля является их активная учебно-познавательная деятельность, осуществляемая в результате использования современных образовательных технологий.

Сочетание устоявшихся подходов к процессу обучения студентов-спортсменов с дистанционными методами позволяет расширить деятельностное поле для формирования профессиональных компетенций у бакалавров направления подготовки 43.03.02 «Туризм». Мобильная информационно-образовательная среда, создаваемая при помощи дистанционных технологий, способна помочь студентам-спортсменам, подолгу находящимся на сборах и соревнованиях, или работающим студентам успешно усваивать учебный материал независимо от их местонахождения.

Одним из приоритетных направлений процесса информатизации современного общества является информатизация образования, представляющая собой систему методов, процессов и программно-технических средств, интегрированных с целью сбора, обработки, хранения, распространения и использования информации в интересах ее потребителей. Цель информатизации состоит в глобальной интенсификации интеллектуальной деятельности за счет использования новых информационных технологий: компьютерных и телекоммуникационных [2].

Информационные технологии предоставляют возможность:

- рационально организовать познавательную деятельность учащихся в ходе учебного процесса;
- сделать обучение более эффективным, вовлекая все виды чувственного восприятия студента в мультимедийный контекст и вооружая интеллект новым концептуальным инструментарием;
- построить открытую систему образования, обеспечивающую каждому индивиду собственную траекторию обучения;
- вовлечь в процесс активного обучения категории детей, отличающихся способностями и стилем учения;
- использовать специфические свойства компьютера, позволяющие индивидуализировать учебный процесс и обратиться к принципиально новым познавательным средствам;

– интенсифицировать все уровни учебно-воспитательного процесса.

В системе образования с использованием информационных технологий меняется не только форма и содержание взаимоотношений «преподаватель-студент», но и функции каждой из сторон. Из пассивного потребления знаний обучение превращается в активный процесс взаимодействия преподавателя и студента. Готовность студента-спортсмена к такой учебной деятельности определяется высокой мотивацией обучения, способностью к самоорганизации и самодисциплине, способностью к самостоятельному поиску информации и освоению учебного материала, выполнению промежуточных и итоговых аттестационных работ. Все вышеназванные качества характеризуют высокоразвитую, сформированную личность.

Для того чтобы сделать системы электронного дистанционного обучения более доступными широкому кругу студентов, вузу необходимо умело сочетать различные образовательные технологии, чтобы каждый студент мог максимально эффективно анализировать свой потенциал и получить возможность не только профессионального обучения, но и развития личностного роста [5].

В настоящее время в мире существует большое число платформ для организации дистанционного (электронного) обучения. При выборе дистанционного обучения для Института спорта, туризма и сервиса мы использовали электронное образовательное пространство на базе LMS Moodle. Преимуществами LMS Moodle являются распространение системы на принципах Open Source (открытое программное обеспечение), гибкость системы, использование при построении системы принципов

педагогике социального конструкционизма, наличие широкого спектра коммуникационных возможностей для студентов, также можно отметить наличие широкого спектра плагинов, расширяющих функциональность системы, и переводов системы на разные языки. На сегодняшний день Moodle является, пожалуй, самой популярной LMS в мире: зарегистрировано более 70 000 сайтов в 223 странах, использующих в качестве платформы LMS Moodle, и более 63 миллионов пользователей, среди которых крупные мировые университеты, например, Open University в Великобритании.

Рассмотрим использование возможностей LMS Moodle на примере изучения цикла естественнонаучных дисциплин (в частности, курса «Страноведение» и «География») для студентов направления подготовки 43.03.02 «Туризм», обучающихся в Институте спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета.

Нами созданы интерактивные обучающие курсы по дисциплинам «Страноведение» и «География» для направления подготовки 43.03.02 «Туризм». Цель курсов – повышение эффективности обучения и успеваемости студентов по курсам

естественно-научного цикла «Страноведение» и «География» с использованием информационно-коммуникационных технологий на базе LMS Moodle.

Задачами дисциплин «Страноведение» и «География» на базе LMS Moodle является повышение эффективности восприятия лекционного курса и выполнения практических заданий с использованием интерактивных технологий.

Структура курсов состоит из нескольких разделов. Вводный раздел содержит программу курса, методические указания по работе с курсом, базовые учебные материалы (учебник, конспект лекций), краткий глоссарий по страноведению. Каждая тема курса представлена отдельным разделом, в который входит текст лекции, ссылки на видеоматериалы по теме, задания, выполняемые студентом по данной теме, проверочный тест по теме (рисунок 2).

Также в курсе присутствуют раздел с комплексным заданием по курсу, которое выполняется студентом на интерактивном практическом занятии, и раздел с итоговым тестом по курсу. Управление этим курсом (проверка заданий, размещение материалов и т. д.) осуществляется преподавателем, ведущим данную дисциплину.

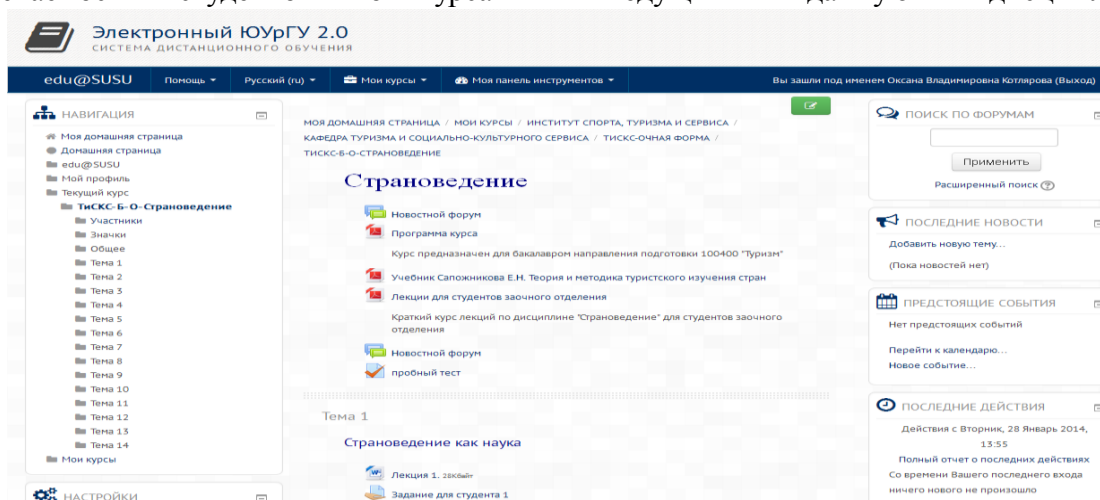


Рисунок 2. Фрагмент структуры дисциплины «Страноведение» базе LMS Moodle

Анализируя результаты внедрения интерактивных обучающих курсов по дисциплинам «Страноведение» и «География» направления подготовки 43.03.02 «Туризм» для студентов-спортсменов, можно выделить следующие проблемы:

– недостаточная самоорганизованность студентов-спортсменов при использовании дистанционных технологий обучения;

– сложность своевременной корректировки студента преподавателем в процессе выполнения заданий;

– невозможно проверить уровень самостоятельности студента в процессе выполнения заданий при тестировании;

– сложность проверки сформированности визуальной памяти студента при работе с географическими картами.

Все вышеперечисленное позволяет говорить о том, что наиболее оптимальной схемой организации процесса обучения студента-спортсмена в рамках дисциплин «Страноведение» и «География» является применение дистанционных технологий обучения в качестве методического сопровождения аудиторных занятий по дисциплине.

**Заключение.** Предложенная модель организации туристского образования студентов-спортсменов с использованием информационных технологий (на примере преподавания курсов «Страноведение» и «География») позволяет организовать образовательный процесс для студентов-спортсменов, обучающихся по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм». Модель с использованием информационных технологий основана на удаленном взаимодействии и ориентирована: на формирование мотивации и потребности в учебной и коммуникативной активности студентов-спортсменов; на формирование общекультурных и

профессиональных компетенций, умений и навыков по дисциплинам «Страноведение» и «География»; навыков применения информационных технологий в познавательной и коммуникативной деятельности.

Таким образом, принцип сочетания традиционных форм и информационных технологий, методов и средств обучения позволяет обеспечить образовательный процесс необходимыми учебными и учебно-методическими материалами, обратной связью между преподавателем и обучаемым, обменом управленческой информацией внутри дистанционной системы Moodle, выходом в международные информационные сети, подключением в систему дистанционного обучения зарубежных пользователей.

Принцип гибкости и взаимосвязи построения индивидуальной траектории обучения и тренировочного процессов позволяет студентам-спортсменам выстраивать учебный процесс в удобное для себя время, в удобном месте и в удобном темпе согласно графику спортивных тренировок, сборов и соревнований. В дальнейшем у студентов-спортсменов формируются способность и умение организовывать, планировать, контролировать не только учебный процесс по всем изучаемым дисциплинам, но и тренировочную, научную, деловую и управленческую деятельность в течение всей жизни.

#### Литература

1. Афанасьева, О. Ю., Афанасьев Ю.В. Модель специалиста как основной критерий повышения качества подготовки / О. Ю. Афанасьева, Ю.В. Афанасьев // Система управления качеством высшего образования : Материалы четвертой междунар. науч.-метод. конф. (1-2 июля 2004 г.). – Воронеж : Воронеж. гос. ун-т, 2004. – С. 154-157.

2. Афтимчук, О.Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О.Е. Афтимчук, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. –

2015. - №2(35). – С. 28-38.

<http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.

3. Горбунова, Л. И. Использование информационных технологий в процессе обучения [Текст] / Л. И. Горбунова, Е. А. Субботина // Молодой ученый. – 2013. – №4. – С. 544-547.

4. Камалеева, А. Р. Теоретические основы моделирования педагогических систем / А. Р. Камалеева, Э. Ф. Нургазизова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2010. – № 1. – С. 114-127.

5. Котлярова, О.В., Писклаков П.В. Использование LMS MOODLE в процессе формирования профессиональных компетенций у студентов туристского профиля / О.В. Котлярова, П.В. Писклаков // Инновационные информационные технологии : материалы международной научно-практической конференции. Том I. – МИЭМ НИУ ВШЭ, 2013. – 218-222.

6. Кузнецова, З. М. Управление качеством дистанционного образования / З. М. Кузнецова, Г. С. Фисенко // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 1 – С 43-45 URL: [www.rae.ru/fs/?section=content&op=show\\_article&article\\_id=1703](http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=1703) (дата обращения: 30.06.2015)

7. Мухаметзянова, Ф. Ш. Дидактическая модель организации виртуальной образовательной среды для студентов-спортсменов в вузах физической культуры (на примере преподавания курсов «физика» и «информатика»)/ Ф.Ш. Мухаметзянова, Л.Р. Храпаль, А.Р. Камалеева, Р.Р. Хадиуллина // Вестник Томского государственного университета. – 2014. – № 382. – С. 180-187.

8. Краснов, Ю.Э. Технология обучения в имитационно-деятельностной игровой форме / Ю. Э. Краснов. – Минск, 1998.

9. Полонский, В. М. Понятийно-терминологический словарь по народному образованию и педагогике / В. М. Полонский. – М. : Рос. акад. образования ; Ин-т теории образования и педагогики ; Центр общ. и нормат. методологии, 2001. – С. 67.

10. Федеральный закон РФ от 28 февраля 2012 г N 11-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации “Об образовании” в части применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» // Российская газета от 2 марта 2012 г. № 5719 (с изм. и доп., вступающими в силу с 11.03.2012 г.).

## References

1. Afanaseva O. Y., Afanasev Y.V. *Sistema upravleniya kachestvom vysshego obrazovaniya* [The system of higher education quality management], Materials of the 4<sup>th</sup> International scientific-methodical conference (June,1-2, 2004), Voronezh : Voronezh State University, 2004, pp. 154-157.

2. Aftimichuc O.E. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kultury i sporta*, 2015, No. 2(35), pp. 28-38, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.

3. Gorbunova L. I. *Molodoi uchenyi*, 2013, No. 4, pp. 544-547.

4. Kamaleeva A. R. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, 2010, No.1, pp. 114-127.

5. Kotlyarova O. V., Pisklakov P. V. *Innovatsionnye informatsionnye tekhnologii* [Innovative information technologies], materials of International scientific-practical conference., vol. I, Moscow Institute of Electronics and Mathematics of National Research University High School of Economics, 2013, pp. 218-222.

6. Kuznetsova Z. M. *Fundamental'nye issledovaniya*, 2006, No. 1, pp. 43-45, available at: [www.rae.ru/fs/?section=content&op=show\\_article&article\\_id=1703](http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=1703).

7. Mukhametzyanova F. S. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2014, No. 382, pp. 180-187.

8. Krasnov Y. E. *Tekhnologiya obucheniya v imitatsionno-deyatelnostnoi igrovoi forme* [Technology of teaching in imitating – activity based form of a game], Minsk, 1998.

9. Polonskiy V. M. *Ponyatiino-terminologicheskii slovar' po narodnomu obrazovaniyu i pedagogike* [Notional-terminological dictionary of national education and pedagogics], Moscow : Russian Academy of education; Institute of theory of education and pedagogics; The center of general and normative methodology, 2001, 67 p.

10. SZ RF (Code of laws of the Russian Federation), 2012, No. 5719.

**Статья поступила в редакцию:08.09.2015 г.**

УДК 796.1

DOI 10.14526/01\_1111\_31

## ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

*Кудряшов Е.В.* – кандидат педагогических наук, доцент,  
Пермский национальный исследовательский политехнический  
университет,  
г. Пермь

## POWER PROFICIENCY CHARACTERISTIC OF YOUNG FEMALE ATHLETES, GOING IN FOR TABLE TENNIS

*Kudryashov E. V.* – candidate of pedagogics, associate professor,  
Perm national research polytechnic university,  
Perm

***e-mail: [kudryashov-e-v@mail.ru](mailto:kudryashov-e-v@mail.ru)***

**Ключевые слова:** настольный теннис, силовая подготовленность, юные спортсменки, характеристика.

**Аннотация.** Усовершенствование системы подготовки спортсменов различной квалификации сохраняет свою актуальность пока существует конкуренция в спорте. Несмотря на то, что научные основы теории и методики спортивной тренировки уже были сформулированы в работах ведущих ученых, однако они требуют внесения корректив и изменений в соответствии с современными тенденциями развития спортивной науки и практики.

Не является исключением и такой вид спортивных игр, как настольный теннис, где научные разработки и рекомендации несут лишь фрагментарный характер и требуют уточнения, развития и обоснования.

**Материал.** В данной статье отображены показатели уровня развития относительной силы II мышечных групп у спортсменок, специализирующихся в настольном теннисе, на этапах от III до I спортивного разрядов. Приведенные показатели были получены в результате применения полидинамометрии и могут быть рекомендованы тренерам как ориентиры подготовленности теннисисток.

**Методы:** анализ научно-методической и специальной литературы, обобщение передового опыта специалистов-практиков в области настольного тенниса, педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью, полидинамометрия, методы математической статистики.

**Результаты.** В процессе проведения полидинамометрии была определена динамика изменения уровня развития относительной силы II мышечных групп, то есть всех исследованных мышечных групп в соответствии с ростом спортивной квалификации.

**Заключение.** Проведенная работа дает возможность сделать следующие выводы: у спортсменок, специализирующихся в настольном теннисе, наблюдаются планомерные изменения в показателях уровня развития силовых качеств различных мышечных групп. Результаты, полученные в процессе научных исследований, можно рекомендовать как ориентиры уровня развития силы у теннисисток на этапах от III до I разряда.

**Keywords:** table tennis, power proficiency, young female athletes, characteristic.

**Annotation.** The system improvement of different qualifications sportsmen training stays urgent while there is competition in sport. In spite of the fact that the scientific bases of theory and methodology of sports training have been already formulated in works of the leading scientists, they require corrections and changes in accordance with modern progress of sports science and practice.

Table tennis is not an exception, where the scientific developments and recommendations have only a fragmentary character and require clarification, development and substantiation.

**Material.** This article presents the indices of a relative power development level of 11 muscles groups among the female athletes, specializing in table tennis, at the stages from the IIIrd to the Ist sport categories. The presented indices were received as a result of polydynamometry application and can be recommended to the trainers as the guiding lines for female tennis players' proficiency estimation.

**Research methods:** scientific-methodical and special literature analysis, advanced experience summarizing of specialists-practitioners in the sphere of table tennis, pedagogical observation over a competitive and training activity, polydynamometry, methods of mathematical statistics.

**Results.** During polydynamometry the dynamics of development level change of a relative power of 11 muscles groups was determined, that means all muscles groups examination in accordance with sports qualification improvement.

**Conclusion.** The conducted work allows to make the followings conclusions: the female athletes, specializing in table tennis, have systematic changes in the development level indices of different muscles groups power qualities. The results, got in the process of scientific research works, can be recommended as the guiding lines for development level of power among female tennis players at the stages from the IIIrd to the Ist categories.

**Введение.** Современный настольный теннис – спортивная игра, требующая высокого уровня развития двигательных способностей человека, отличается высокой интенсивностью технико-тактических действий, быстрой сменой игровых ситуаций. В течение одного игрового дня спортсменки могут проводить до 7-8, а в отдельных случаях и больше, встреч. Игра изобилует большим количеством различных элементов техники, внезапных, быстрых перемещений, требует быстрого реагирования на летящий мяч [1; 2; 6].

В этой связи существует необходимость более тщательной организации тренировочного процесса в

целом, и разминки в частности. Особенно это касается студенческого спорта, где может наблюдаться высокий уровень травматичности из-за низкой квалификации занимающихся [3; 4].

**Актуальность.** Безусловно, рассматриваемый вид предьявляет высокие требования к уровню мастерства спортсменок, подготовленности в показателях всех сторон многогранного процесса спортивного совершенствования. Не является исключением и силовая подготовка как качество, лимитирующее становление спортивного мастерства теннисисток [1; 5; 6].

Учитывая, что в специальной литературе и практической деятельности специалистами в области настольного тенниса данная проблема изучена недостаточно, возникает необходимость более тщательного анализа данной проблемы. В этой связи актуальным становится вопрос количественного определения показателей силовой подготовленности спортсменок в настольном теннисе.

**Цель исследования:** выявить показатели силовых качеств у спортсменок III-I спортивных разрядов, специализирующихся в настольном теннисе.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Обобщение передового опыта специалистов-практиков в области настольного тенниса.
3. Педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью.
4. Полидинамометрия.
5. Методы математической статистики.

**Организация исследования:** в исследовании приняли участие 35 теннисисток с квалификацией от III до I спортивного разряда.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Для достижения поставленной цели были проведены

исследования на спортсменках с квалификацией от III до I спортивного разряда. На основе использования методики Рыбалко Б.М. и динамометра системы Абалакова В.М. у спортсменок исследовались показатели силы сгибателя и разгибателя бедра, сгибателя и разгибателя голени, подошвенного сгибателя стопы, сгибателя и разгибателя плеча, сгибателя и разгибателя предплечья, мышц кисти, сгибателя туловища. Полученные данные пересчитывались в значения относительной силы по формуле:

$$C_o = \frac{C_A}{M},$$

где  $C_o$  - относительная сила,  $C_A$  - абсолютная сила,  $M$  - масса тела спортсмена.

Проведенные исследования позволяют отметить, что рост квалификации спортсменок в настольном теннисе сопровождается повышением суммарных показателей относительной силы верхних и нижних конечностей, а также суммарного показателя силы 11 исследуемых мышечных групп. Так, суммарные показатели относительной силы пяти мышечных групп ноги составили 3,27 у теннисисток III спортивного разряда, 4,12 - у второразрядниц и 4,31 - у спортсменок I разряда.

**Таблица 1**

*Показатели развития силы у теннисисток различных спортивных разрядов*

Виды контрольных испытаний (тестов)	I разряд	II разряд	III разряд
	$\bar{X} \pm m_x$	$\bar{X} \pm m_x$	$\bar{X} \pm m_x$

1. Относительная сила 5 мышечных групп ноги	4,31 ± 0,06	4,12 ± 0,01	3,27 ± 0,06
2. Относительная сила 5 мышечных групп руки	2,45 ± 0,02	2,28 ± 0,07	2,19 ± 0,05
3. Относительная сила 11 мышечных групп	7,05 ± 0,05	6,71 ± 0,02	5,60 ± 0,04

В суммарном показателе относительной силы пяти мышечных групп руки были получены следующие результаты: 2,19 – у спортсменок III спортивного разряда, 2,28 и 2,45 – у второразрядниц и перворазрядниц соответственно.

Динамика изменения уровня развития относительной силы 11 мышечных групп, то есть всех исследованных мышечных групп, характеризуется статистически значимыми изменениями от III до I спортивного разряда от 5,6 до 7,05.

#### Выводы

Проведенная работа дает возможность сделать следующие выводы:

1. У спортсменок, специализирующихся в настольном теннисе, наблюдаются планомерные изменения в показателях уровня развития силовых качеств различных мышечных групп.

2. Результаты, полученные в процессе научных исследований, можно рекомендовать как ориентиры уровня развития силы у теннисисток на этапах от III до I разряда.

#### Литература

1. Афтимичук, О.Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О.Е. Афтимичук, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. - №2(35). – С. 28-38. <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.

2. Кудряшов, Е. В. Построение и контроль тренировочного процесса в волейболе

: монография / Е. В. Кудряшов. – Луганск, 2005. – 254 с.

3. Кудряшов, Е. В. Контроль за уровнем физической подготовленности волейболисток / Е. В. Кудряшов, Е.А.Ижболдина, О.В. Кораблева, В.Д. Паначев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 2(35). – С. 54-58.

4. Ландик, В. И. Методология спортивной подготовки: настольный теннис / В. И. Ландик, Ю. Т. Похолечук, Г. Н. Арзютов. – Донецк : НОРД – ПРЕСС, 2005. – 612 с.

5. Оплетин, А. А. Саморазвитие личности студентов вуза с помощью универсальной системы разминки на занятиях физической культурой : монография / А. А. Оплетин. – Пермь, 2012. – 190 с.

6. Паначев, В. Д. Развитие личности студента в вузе под воздействием спорта / В. Д. Паначев // Состояние, проблемы и перспективы внедрения биотехнических средств в системе подготовки и реабилитации спортсменов : материалы Всерос. научн.-практ. конф., г. Набережные Челны, 11 июня 2010 г. / Кам. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2010. – С. 47.

7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

8. Ткачев, А. Л. Сравнительная характеристика показателей относительной силы спортсменов, специализирующихся по настольному теннису и волейболу / А. Л. Ткачев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 1999. – № 7. – С. 21-22.

#### References

1. Aftimichuc O.E. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2015, No. 2(35), pp. 28-38, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>

2. Kudryashov E. V. *Postroenie i kontrol' trenirovochnogo protsessa v voleibole* [The training process organization and control in volleyball], Lugansk, 2005, 254 p.

3. Kudryashov E.V., *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo kultury i sporta*, 2015, No.2(35), pp. 54-58, available at: [http://kamgifik.ru/magazin/n1\\_0106.htm](http://kamgifik.ru/magazin/n1_0106.htm)

4. Landik V. I. *Metodologiya sportivnoi podgotovki: nastol'nyi tennis* [Methodology of sports training : table tennis], Donetsk : NORD – PRESS, 2005, 612 p.

5. Opletin A. A. *Samorazvitie lichnosti studentov vuza s pomoshch'yu universal'noi sistemy razminki na zanyatiyakh fizicheskoi kul'turoi* [Self-development of students' personality in a higher educational institution by means of a universal system of warm-up at physical culture lessons], Perm, 2012, 190 p.

6. Panachev V. D *Sostoyanie, problemy i perspektivy vnedreniya biotekhnicheskikh sredstv v sisteme podgotovki i reabilitatsii sportmenov* [State, problems and prospects of biotechnical

means introduction in system of athletes' training and rehabilitation], materials of All-Russian scientific practical conference, Naberezhnye Chelny, June, 11, 2010, Naberezhnye Chelny, 2010, 47 p.

7. Platonov V. N. *Sistema podgotovki sportmenov v olimpiiskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya* [The system of sportsmen training in the Olympic sport. General theory and its practical applications], Kazan : Olympic literature, 2004, 808 p.

8. Tkachev A. L. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsial'nostei* [Physical upbringing of students of creative specialties], 1999, No. 7, pp. 21-22.

**Статья поступила в редакцию:  
14.08.2015 г.**

УДК 796.1

DOI 10.14526/01\_1111\_32

## ФОРМИРОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Кудряшов Е.В.* – кандидат педагогических наук, доцент,  
Пермский национальный исследовательский политехнический  
университет,  
г. Пермь

## DIFFERENT QUALIFICATIONS FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS POWER QUALITIES LEVEL DEVELOPMENT FORMATION

*Kudryashov E.V.* – candidate of pedagogics, associate professor  
Perm National Research Polytechnic University,  
Perm

*e-mail: kudryashov-e-v@mail.ru*

**Ключевые слова:** волейбол, модель, уровень развития, силовые качества, квалификация.

**Аннотация.** В последние годы накоплен значительный экспериментальный материал, касающийся вопросов разработки модельных характеристик. При этом использовались самые разнообразные способы их получения. Поскольку метод моделирования в спортивной науке получил широкое распространение, разработка моделей рассматривается как главный инструмент в управлении сложными системами.

К числу важнейших аспектов этой проблемы относится выявление и систематизация наиболее эффективных тренировочных программ действия на основе моделирования основных сторон подготовленности спортсменов. Моделирование как метод научного исследования позволяет выделить из бесконечного множества и разнообразия признаков, свойств и характеристик уровня подготовленности спортсмена достаточно ограниченную до приемлемого объема совокупность наиболее существенных параметров.

**Материал.** Для достижения поставленной цели, было проведено тестирование 186 волейболисток различного уровня квалификации от III спортивного разряда до мастера спорта. При помощи динамометра системы В.М. Абалакова и методики Б.М. Рыбалко была измерена сила различных мышечных групп: сгибателей и разгибателей бедра, сгибателей и разгибателей голени, подошвенного сгибателя стопы, сгибателей и разгибателей плеча, сгибателей и разгибателей предплечья, силы мышц кисти, сгибателя туловища.

**Методы исследования:** анализ научно методической и специальной литературы, обобщение передового опыта специалистов практиков в области волейбола, педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью, полидинамометрия, методы математической статистики.

**Результаты.** В представленной научной статье изложены материалы относительно модели силовой подготовленности волейболисток. Особенно четко, рост относительной силы, с повышением квалификации волейболисток, заметен по суммарным показателям 5-ти мышечных групп ноги (от III спортивного разряда до мастера спорта прирост составил 33%), 5-ти мышечных групп руки (от III спортивного разряда до мастера спорта прирост составил 27%), 11-ти мышечных групп (от III спортивного разряда до мастера спорта прирост составил 31%).

**Заключение.** Материалы, полученные в процессе проведения исследований, свидетельствуют о необходимости всесторонней силовой подготовки волейболисток на всех этапах многолетнего спортивного совершенствования. Выявленная модель силовой подготовленности может служить тренерам ориентиром формирования силовых показателей, а так же для осуществления контроля за тренировочным процессом волейболисток в соответствии с принципами соразмерности развития физических качеств и направленности к высшим спортивным достижениям.

**Keywords:** volleyball, a model, development level, power qualities, qualification.

**Annotation.** In recent years, a considerable experimental material, concerning the issues of model characteristics development, is accumulated. Different methods for their determination were used. Since the method of modeling in sports science is widely used, models creation is considered as the main tool in complex systems management.

Among the most important aspects of this problem is the most effective training programs identification and systematization on the basis of the main sides of athletes' readiness modeling. Modeling as the method of scientific research helps to select from a great variety of features, properties and characteristics of the athlete's readiness sufficiently limited set of the most essential parameters.

**Material.** To achieve the goal, 186 female volleyball players of different qualifications from the IIIrd sports category to the master of sport were examined. With the help of dynamometer system by V.M. Abalakov and the methodology by B.M. Rybalko the power of different muscle groups was estimated: hip flexors and extensors, crus flexors and extensors, foot plantar flexor, shoulder flexors and extensors, forearm flexors and extensors, hand muscles strength, body flexor.

**Research methods:** scientific-methodical and special literature analysis, specialists-practitioners' advanced experience summarizing in the sphere of volleyball, pedagogical observations over competitive and training activities, polydynamometry, methods of mathematical statistics.

**Results.** The presented scientific article has the materials concerning the model of power readiness of female volleyball players. Particularly clearly is seen the growth of a relative power, with the volleyball players' qualification improvement, according to the total indices of 5 muscle groups of a leg (from the IIIrd sports category to master of sports the increase was 33%), 5 muscle groups of a hand (from the IIIrd sports category to master of sports the increase was 27%) of 11 muscle groups (from the IIIrd sports category to master of sports the increase was 31%).

**Conclusion.** The materials, obtained during the research works, show the need for a comprehensive power training of female volleyball players at all stages of a long-term sports perfection. The revealed model of power readiness can serve as a guiding line of power indices formation for coaches. It can help to control the training process of volleyball players in accordance with the principles of physical qualities development adequacy and the direction to the highest achievements in sport.

**Введение.** Современный волейбол в последние годы претерпел ряд изменений, которые связаны с эволюцией правил соревнований, появлением новых элементов техники, усовершенствованием условий проведения соревнований и организации тренировочного процесса. К подобным изменениям можно отнести появление игрового амплуа игрока «либеро», появление подачи в прыжке, коррективы правил соревнований относительно ведения счета, введением видеоповтора спорных моментов игры и т.д. Все эти новшества влекут за собой необходимость пересмотра и внесения дополнений и в тренировочный, и в соревновательный процесс [1; 2; 5].

При реализации программ и планов подготовки необходимо систематически оценивать, насколько реальные изменения подготовленности спортсменов отвечают запланированным тренером, выявлять темпы прироста показателей подготовленности спортсменов на всех этапах процесса многолетнего совершенствования, динамику тренировочных нагрузок.

**Актуальность.** Одной из наиболее актуальных в тренировочном процессе за последние годы стала проблема разносторонней атлетической подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Появление силовой подачи в волейболе, более «жесткая» борьба в баскетболе, не говоря уже о таких видах, как регби, хоккей или американский футбол.

Нередко приходится наблюдать, как судьи закрывают глаза на незначительные нарушения при контакте игроков в футбольном матче или в гандбольных встречах. Анализ этих особенностей современных спортивных игр и послужил толчком к проведению научных исследований в данном направлении [5].

Проблеме силовой подготовки уделяли внимание многие специалисты в различных видах спорта: как в легкой атлетике, настольном теннисе, так и в

командных видах спортивных игр [1; 4; 5; 6].

Ю.А. Компаниец экспериментально обосновал структуру силовой подготовленности баскетболисток по показателям одиннадцати различных мышечных групп [3]. А.Н. Касаткиным была разработана модель силовой подготовленности волейболистов различной квалификации [4].

Анализ литературных данных последних лет свидетельствует о необходимости создания модели силовой подготовленности спортсменов в игровых видах спорта.

**Цель исследования:** разработать модель уровня развития силовых качеств у волейболисток различной квалификации.

**Методы исследования:**

6. Анализ научно методической и специальной литературы.
7. Обобщение передового опыта специалистов практиков в области волейбола.
8. Педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью.
9. Полидинамометрия.
10. Методы математической статистики.

**Организация исследований.**

Для достижения поставленной цели, было проведено тестирование 186 волейболисток различного уровня квалификации от III спортивного разряда до мастера спорта. При помощи динамометра системы В.М. Абалакова и методики Б.М. Рыбалко была измерена сила различных мышечных групп: сгибателей и разгибателей бедра, сгибателей и разгибателей голени, подошвенного сгибателя стопы, сгибателей и разгибателей плеча, сгибателей и разгибателей предплечья, силы мышц кисти, сгибателя туловища.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Полученные данные пересчитывались в значения относительной силы: показатели абсолютной силы были поделены на массу тела спортсменки, что давало возможность сравнивать силовые

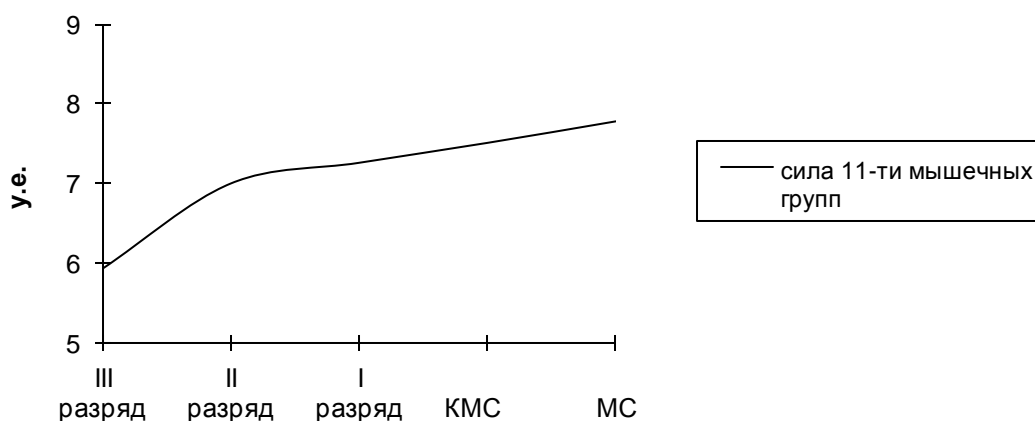
показатели у спортсменок с различными весоростовыми показателями.

После чего данные суммировались в показатели 5-ти мышечных групп ноги, 5-ти мышечных групп руки и 11-ти исследованных мышечных групп (рис. 1) (табл. 1).

Анализ данных силовой подготовленности позволил выявить тенденцию к повышению с ростом квалификации волейболисток показателей относительной силы таких мышечных групп: разгибателя бедра, разгибателя голени, разгибателя плеча,

сгибателя предплечья, силы мышц кисти.

Особенно четко рост относительной силы с повышением квалификации волейболисток заметен по суммарным показателям 5-ти мышечных групп ноги (от III спортивного разряда до мастера спорта прирост составил 33%), 5-ти мышечных групп руки (от III спортивного разряда до мастера спорта прирост составил 27%), 11-ти мышечных групп (от III спортивного разряда до мастера спорта прирост составил 31%).



**Рисунок 1.** Динамика изменения показателей относительной силы 11-ти мышечных групп у волейболисток различной квалификации

**Таблица 1**

*Показатели относительной силы у волейболисток различной квалификации*

Показатели относительной силы	МС	КМС	I разряд	II разряд	III разряд
	$\bar{X} \pm m_x$	$\bar{X} \pm m_x$	$\bar{X} \pm m_x$	$\bar{X} \pm m_x$	$\bar{X} \pm m_x$
	n=30	n=32	n=38	n=40	n=46
5-ти мышечных групп ноги	4,93 ± 0,05	4,81 ± 0,05	4,75 ± 0,06	4,57 ± 0,08	3,68 ± 0,03
5-ти мышечных групп руки	2,41 ± 0,06	2,25 ± 0,04	2,1 ± 0,02	2,05 ± 0,04	1,89 ± 0,03
11-ти мышечных групп	7,78 ± 0,01	7,51 ± 0,01	7,26 ± 0,02	7,0 ± 0,03	5,93 ± 0,01

М

Материалы, полученные в процессе проведения исследований, свидетельствуют о необходимости

всесторонней силовой подготовки волейболисток на всех этапах многолетнего спортивного совершенствования.

Выявленная модель силовой подготовленности может служить тренерам ориентиром формирования силовых показателей, а так же для осуществления контроля за тренировочным процессом волейболисток в соответствии с принципами соразмерности развития физических качеств и направленности к высшим спортивным достижениям.

#### Литература

1. Афтимичук, О.Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О.Е. Афтимичук, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. - №2(35). – С. 28-38. <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.

2. Зиамбетов, В.Ю. Средства воспитания общей выносливости у школьников 11-12 лет на уроках по волейболу / В.Ю. Зиамбетов, Е.В. Миногина // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : материалы VI международной научно-практической конференции. – 2013. – С. 323-327.

3. Кронников, Н.Д. Подвижные игры при обучении волейболу / Н.Д. Кронников // Физическая культура в школе. – 2013. - №7. – С. 45-49.

4. Касаткин, А.Н. Управление тренировочным процессом юных волейболисток на этапе спортивной специальной подготовки: дис. ... канд. пед. наук. / А.Н. Касаткин. – Ворошиловград, 1983. – 126 с.

5. Компаниец, Ю.А. Построение и контроль тренировочного процесса баскетболисток на этапе углубленной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. Наук / Ю.А. Компаниец. – Луганск, 1990. – 20 с.

6. Кудряшов, Е.В. Педагогический контроль за структурой физической подготовленности волейболисток : метод. реком. / Е.В. Кудряшов. – Луганск, 2005. – 30 с.

7. Кузнецова, З.М. Модель подготовки волейболисток к преодолению препятствий и трудностей, неожиданно возникающих в соревновательной деятельности / З.М. Кузнецова, Г.А. Камалиева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 2(19). – С. 38-44.

8. Степанова, В.В. Формирование навыков игры волейбол детей 10-12 лет секции

волейбола / В.В. Степанова // Современные проблемы физической культуры и спорта : Материалы вузовской научно-практической конференции школьников, студентов, магистрантов, аспирантов. ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта». – Киров, 2014. – С. 135-139.

#### References

1. Aftimichuc O.E. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kultury i sporta*, 2015, No. 2(35), pp. 28-38, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>

2. Ziambetov V. Y. *Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm. Integratsionnye protsessy nauki i praktiki* [Physical culture, sport and tourism. Integration processes of science and practice], materials of the VIth International Scientific-Practical conference, 2013, pp. 323-327.

3. Kronnikov N. D. *Fizicheskaya kul'tura v shkole* [Physical culture at school], 2013, No.7, pp.45-49.

4. Kasatkin A. N. *Upravlenie trenirovochnym protsessom yunyh voleibolistov na etape sportivnoi spetsial'noi podgotovki* [Training process management of young volleyball players at the stage of sports special training], Vorochilovgrad, 1983, 126 p.

5. Kompaniets Y. A. *Postroenie i kontrol' trenirovochnogo protsessa basketbolistok na etape uglublennoi podgotovki* [Female basketball players' training process organization and control at the stage of advanced training], Lugansk, 1990, 20 p.

6. Kudryashov E. V. *Pedagogicheskii kontrol' za strukturoi fizicheskoi podgotovlennosti voleibolistok* [Pedagogics control over physical readiness structure of female volleyball players], Lugansk, 2005, 30 p.

7. Kuznetsova Z.M., *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kultury i sporta*, 2011, No. 2(19), pp. 38-44, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=16457435>

8. Stepanova V.V. *Sovremennye problemy fizicheskoi kultury i sporta* [Modern problems of physical culture and sport], Materials of the Institute Scientific-Practical conference among schoolchildren, students, master's degree, graduate students. Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Professional Education "Churapchinskiy State Institute of Physical Culture and Sport", Kirov, 2014, pp. 135-139.

**Статья поступила в редакцию:  
14.08.2015 г.**

УДК 612.3

DOI 10.14526/01\_1111\_33

## АНАЛИЗ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЦ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*Лемешко А.В.* – аспирант,  
*Артемяева Н.К.* – профессор, доктор биологических наук  
ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»  
г. Краснодар

## EATING BEHAVIOR ANALYSIS OF PEOPLE WITH DIFFERENT PHYSICAL HEALTH LEVEL

*Lemeshko A.V.* – post-graduate student  
*Artemeva N.K.* – professor, doctor of biological sciences  
Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Professional Education “Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism”,  
Krasnodar

**e-mail:** [2003lem@mail.ru](mailto:2003lem@mail.ru)

**Ключевые слова:** фитнес, пищевой статус, дефицит нутриентов.

**Аннотация.** Фитнес, как известно, оказывает благоприятное влияние на здоровье, однако несёт в себе определённые риски, в том числе истощение и нарушения в пищевом поведении, которые опасны как для лиц женского пола, так и для лиц мужского пола. Формируются они ещё в подростковом возрасте, когда значительные физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных композиционных изменений тела.

В практике фитнеса не удастся в полной мере добиться стойкой коррекции массы тела до нормативных показателей, а физические нагрузки при занятиях фитнесом не дают необходимого эффекта, в том числе и уменьшения степени ожирения. Недостаточные знания о рациональном пищевом поведении приводят к устойчивым нарушениям его в практике. Таким образом, актуальность исследования не вызывает сомнений.

**Методы:** анализ и обобщение научной литературы, определение пищевого поведения с использованием специально разработанной «Анкеты для занимающихся фитнесом»; определение наличия и выраженности дефицита или избытка массы тела по величине индекса массы тела (ИМТ); комплексная оценка состояния здоровья по В.И. Белову (1994); статистические методы обработки материала.

**Материалы.** Изучение пищевого поведения лиц, занимающихся фитнесом, и проведение анализа его взаимосвязи с состоянием здоровья.

В группу исследования было отобрано 108 человек, занимающихся фитнесом в клубе «Orange fitness», женского пола и мужского пола 16 - 35 лет с разным уровнем

физического здоровья, методом стратифицированной выборки, по интересующим нас параметрам.

**Результаты.** В статье изучено пищевое поведение, а также качество и структура питания лиц, занимающихся фитнесом. Руководствуясь рекомендациями Института питания РАМН, а также с учетом суточных энергозатрат рассчитывались потребности в энергии и пищевых веществах, по которым оценивали физиологическую полноценность питания и уровень дефицита отдельных нутриентов.

**Заключение.** Расстройства пищевого поведения необходимо корректировать, в противном случае невозможно избежать негативных последствий, как физиологических, так и психических. Установлено, что у лиц, занимающихся фитнесом, такие расстройства достаточно широко распространены.

**Keywords:** fitness, eating status, deficiency of nutrients.

**Annotation.** As it is known, fitness has a positive influence on health, however, there are some risks connected with it, including exhaustion and eating behavior violation, which are dangerous both for female and male. They are formed during juvenile age, when sufficient physical loads are fulfilled on the background of intensive compositional body changes.

In fitness practice there is no a full opportunity to achieve a steady weight correction to normative indices and physical loads during fitness don't provide necessary effect (the degree of obesity decrease). Lack of information about rational eating behavior leads to its steady violation in practice. Thus, the urgency of this research work is evident.

**Research methods:** scientific literature analysis and summarizing, eating behavior determination using specially created "Questionnaire for those, who go in for fitness"; weight deficiency or excess determination according to body weight index (BWI); a complex estimation of health according to V.I. Belov (1994); statistical methods of material handling.

**Materials.** Eating behavior study of people going in for fitness and analysis of its interconnection with health state.

108 people, going in for fitness in the club "Orange fitness" were chosen for the research using the method of stratified sample, according to interesting for us parameters. They are people within the age range of 16-35 (female and male) with different level of physical health.

**Results.** The article presents eating behavior study and the quality of people eating structure going in for fitness. Following the recommendations of Russian Medical Sciences Academy Institute of nutrition and taking into account daily energy inputs, the need for energy and food was estimated, according to which physiological adequacy of nutrition and the level of separate nutrients deficiency were estimated.

**Conclusion.** Eating behavior disorder should be corrected or it will lead to negative consequences (physiological and psychological). It is stated that among people going in for fitness such kind of disorders are widely spread.

**Введение.** Фитнес, как известно, оказывает на здоровье благоприятное влияние, однако несёт в себе определённые риски, в том числе истощение и нарушения в пищевом поведении, которые опасны как для лиц женского пола, так и для лиц мужского пола. Формируются они ещё в подростковом возрасте, когда значительные физические нагрузки

выполняются на фоне интенсивных композиционных изменений тела [2].

Международный Олимпийский Комитет считает, что профилактика расстройств пищевого поведения при напряженной мышечной деятельности относится к числу задач медицинского сопровождения. Норвежские учёные при финансовой поддержке Национального олимпийского комитета провели исследование с целью

выяснения степени распространённости расстройств пищевого поведения среди студентов спортивных высших учебных заведений Норвегии [12]. Учебные заведения были разбиты на две группы случайным образом. В экспериментальной группе со студентами проводилась специальная работа по повышению самооценки и обучению их ментальным приёмам: проводились встречи, семинары, практические занятия, лекции. В контрольной группе подобные мероприятия не проводились. По истечении девяти месяцев оказалось, что эффект от воздействия превентивных мер на молодых людей с течением времени ослабляется, причём у девушек это проявляется более выражено. Девушки в этом возрасте больше, чем юноши, озабочены формированием совершенной фигуры.

В контрольной группе распространённость расстройств в пищевом поведении среди девушек составила 20,8% (для финальной части исследования), в экспериментальной группе этот показатель оказался значительно меньше – всего 1%. Среди юношей степень распространённости изучаемых расстройств составила 2,3% в контрольной группе и 0% в экспериментальной.

Исследователи считают, что корень проблемы лежит в психической сфере, а потому с населением необходимо вести соответствующую работу, нужно создавать новые адекватные методы профилактики расстройств в пищевом поведении; внедрять уже разработанные программы поддержки, например, различные психологические тренинги, которые предполагают коллективную работу психотерапевта и психолога путем вербального воздействия, во время которого дают информацию о стрессе, о рациональном питании, усиливают мотивацию на здоровый образ жизни, проводят тренинг психологической

устойчивости. В результате реализации таких программ формируется мотивация на здоровый образ жизни и вырабатывается рациональный тип пищевого поведения, происходит коррекция эмоциональной сферы [3,4,5,11].

**Целью** настоящего исследования является изучение пищевого поведения лиц, занимающихся фитнесом, и проведение анализа его взаимосвязи с состоянием здоровья.

**Задачи:**

1. Составление фитнес-дневника, отражающего суточный набор пищевых продуктов.
2. Распределение обследуемых по уровню физического здоровья.
3. Оценка энергоёмкости отдельных приемов пищи обследуемых с разным уровнем физического здоровья (УФЗ).
4. Анализ энергетической стоимости каждого приема пищи с учетом основных пищевых веществ.
5. Определение типов нарушения пищевого поведения и выявление диетических отклонений от физиологических норм.

**Методы:** определение пищевого поведения с использованием специально разработанной «Анкеты для занимающихся фитнесом»; определение наличия и выраженности дефицита или избытка массы тела по величине индекса массы тела (ИМТ); комплексная оценка состояния здоровья по В.И. Белову (1994); статистические методы обработки материала.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для оценки адекватности рационов питания каждый обследуемый составлял дневник питания за неделю по программе «Фитнес-дневник версии 0.9.4.9.».

Пример фитнес-дневника 35 лет, с массой тела 118 кг представлен  
обследуемого мужского пола в возрасте в таблице 1.

**Таблица 1**

*Фитнес-дневник (суточный набор пищевых продуктов)*

Прием пищи	Время	Продукты	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
1	8:30	Омлет	400	38,4	61,6	7,6	736,0
		Кефир нежирный	250	7,5	0,1	9,5	75,0
		Сумма	650	45,9	61,7	17,1	811,0
2	11:00	Кешью	100	25,2	53,6	12,6	633,0
		Мед натуральный	30	0,2	0,0	24,1	94,2
		Чай черный байховый (сухой)	5	1,0	0,3	0,2	7,3
		Сумма	135	26,4	53,9	36,9	734,5
3	14:00	Борщ на говядине	250	2,8	5,5	16,8	122,5
		Шашлык из белого мяса	180	47,7	41,6	0,0	583,2
		Хлеб бородинский	80	5,4	1,0	32,6	165,6
		Сумма	510	55,9	48,1	49,3	871,3
4	18:00	Куриная грудка	300	64,9	24,9	0,0	504,0
		Картофельное пюре	270	5,9	2,2	38,6	199,8
		Шарлотка	100	3,5	6,0	30,0	186,0
		Апельсиновый сок	200	1,4	0,0	25,6	108,0
		Сумма	870	75,7	33,1	94,2	997,8
5	21:00	Творог 2% жирн.	200	34,0	4,0	3,0	230,0
		Виноград сушеный	70	1,3	0,0	46,2	183,4
		Йогурт 1.5%	400	20,0	6,0	14,0	204,0
		Сумма	670	55,3	10,0	63,2	617,4
Итого за сутки			2835	259,2	206,8	260,7	4032,0

В таблице 2 приведено занимающихся фитнесом, по уровню  
распределение обследуемых, физического здоровья.

**Таблица 2**

*ИМТ контингента (n=108) с разным уровнем физического здоровья (по В.И. Белову)*

Группы по УФЗ	Масса тела	ИМТ	
		Мужчины	Женщины
Высокий	Дефицит	-	-
	Норма	21±2,0	21,5±3,0
	Избыток	-	-
	Ожирение	-	-
Средний	Дефицит	17,0±1,5	18,5
	Норма	21,5±3,0	-
	Избыток	27,5±2,5	27±2,0

	Ожирение	-	-
--	----------	---	---

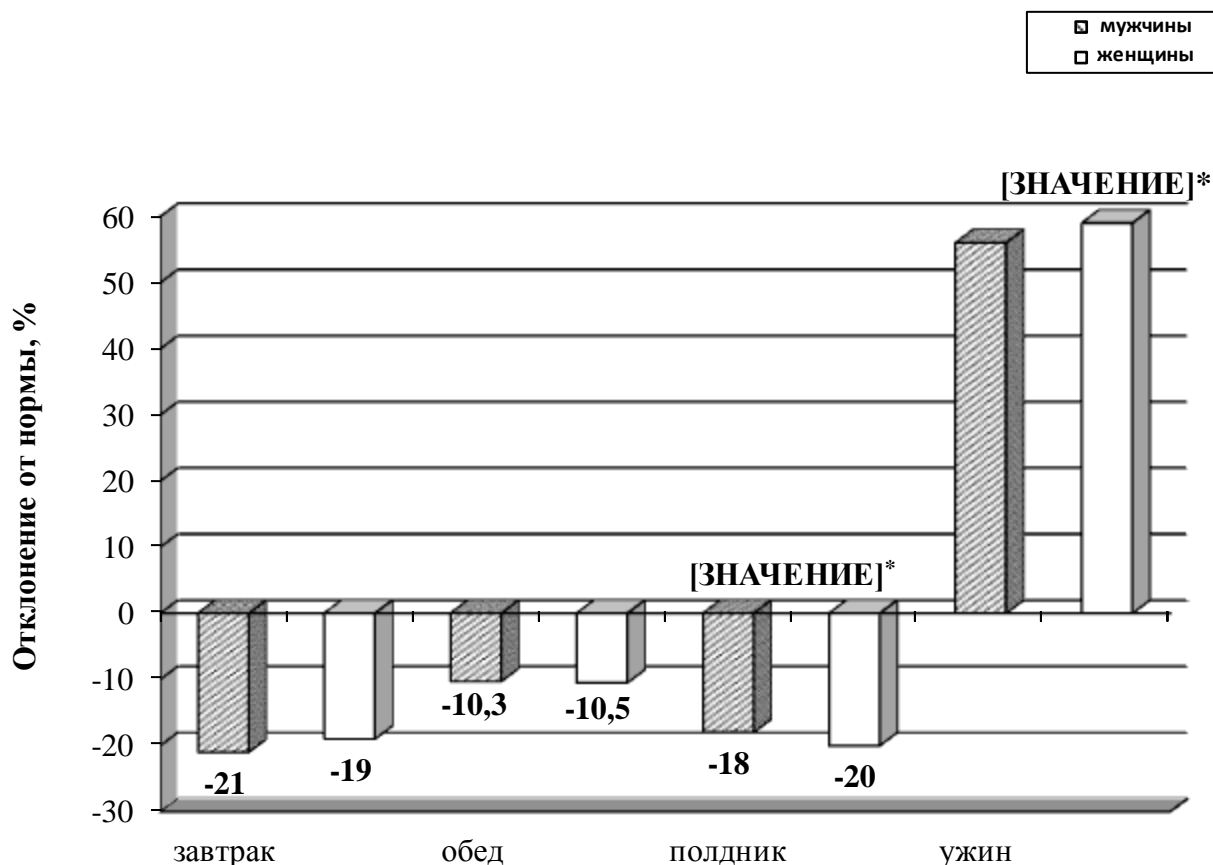
\* норма для мужчин с высоким уровнем здоровья – 19-23,5 кг / м<sup>2</sup>  
 для мужчин со средним уровнем здоровья – 18,5-24,9 кг / м<sup>2</sup>  
 для женщин с высоким уровнем здоровья – 18,5-24,9 кг / м<sup>2</sup>

Предварительный анализ пищевого поведения занимающихся фитнесом показал низкий уровень знаний в области здорового питания. Кроме того, мало кто знает о необходимости поддержания энергетического баланса, что является одной из ведущих причин нарушений режима, структуры, а также качества питания.

Энергетическая ценность каждого приема пищи рассчитана с

учетом норм, разработанных институтом питания РАМН [1].

Результаты исследования (рисунок 1) показали, что в группе обследуемых, имеющих средний УФЗ, все приемы пищи, кроме ужина имеют значимый дефицит энергетической ценности, в то время как энергоёмкость ужина как у лиц мужского, так и у лиц женского пола превосходила нормы на 50%.

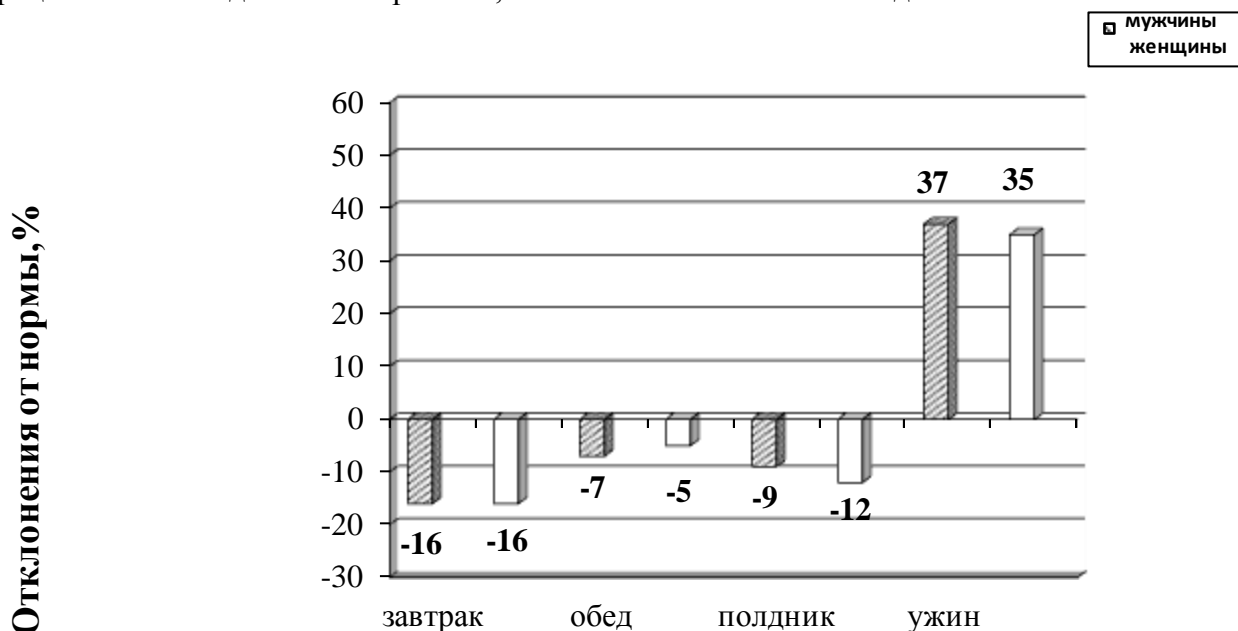


**Рисунок 1.** Распределение энергоёмкости отдельных приемов пищи в группе со средним уровнем здоровья (в % от нормы)

Подобная динамика энергоёмкости отдельных приемов пищи наблюдалась и у лиц с высоким УФЗ (рисунок 2), однако практически

все приемы пищи достоверно приближены к норме. При этом женщины показали более адекватное распределение энергоёмкости суточного

рациона по отдельным приемам, за исключением полдника.



**Рисунок 2.** Распределение энергоемкости отдельных приемов пищи в группе с высоким УФЗ (% от физиологической нормы)

Как показали полученные результаты, прием пищи большинством обследованных осуществлялся три раза в сутки (группа со средним УФЗ), в то время как режим питания должен включать 5-6 приемов. Принимали пищу 5 раз в сутки 3 % опрошенных, причем все они входят в группу с высоким УФЗ.

Для более глубокого изучения пищевого поведения обследуемых нами рассчитаны рационы по энергетическому вкладу основных пищевых веществ в энергоценность суточного рациона.

В таблице 3 приведен пример дневника питания девушки с дефицитом массы тела, имеющей средний УФЗ.

**Таблица 3**

*Пример дневника питания (Средний УФЗ)*

Приемы пищи	Белки, ккал	Углеводы, ккал	Жиры, ккал	Сумма, ккал
Первый завтрак	134	150	141	425
Второй завтрак	-	-	-	-
Обед	191	96	275	562
Полдник	-	-	-	-
Ужин	126	104	94	324
Итого	451	350	510	1311

В таблице 4 приведены результаты дневника среднесуточного приема пищи по энергетической ценности основных пищевых веществ (мужчина, имеющий норму ИМТ с высоким УФЗ).

**Таблица 4**

*Пример дневника питания (Высокий УФЗ)*

Приемы пищи	Белки, ккал	Углеводов, ккал	Жиры, ккал	Сумма, ккал
Первый завтрак	135	198	188	521

Второй завтрак	80	50	2	131
Обед	172	222	214	608
Полдник	65	285	16	366
Ужин	151	445	49	645
Итого	603	1200	469	2271

Таким образом, исходя из приведенных данных, распределение фактического соотношения энергетического вклада жиров и углеводов не соответствует физиологическим нормам для занимающихся фитнесом представителей разных групп.

В таблицах 3 и 4 представлены данные обследуемых, которые придерживаются общей фитнес-программы. При этом количество питательных веществ должно соответствовать нормам для среднестатистического человека (то есть 45-55% углеводов, 3-5 г (кг \* сут); 10-15% жиров, 0,8-1,0 г (кг \* сут); и 25-35% протеинов, 0,5-1,5 г (кг \* сут))[1].

Обследуемые проводили большие и средние объемы тренировок, при которых, согласно рекомендациям, следует включать в рацион больше углеводов и протеинов.

Например, обследуемые, которые проводят среднее количество интенсивных тренировок (2-3 часа в день интенсивных упражнений 5-6 раз в неделю), как правило, нуждаются в потреблении 55-65% углеводов в рационе (5-8 г (кг \* сут) или 250-1200 г сут с массой 50-150 кг), для того чтобы поддерживать надлежащий уровень гликогена в печени и мышцах [13].

Распределение энергоемкости питания по времени приема пищи не соответствует гигиеническим рекомендациям во всех группах.

В среднем, на завтрак приходится  $20 \pm 4,0$  % энергетической ценности суточного рациона, на обед –

$30 \pm 8,0$  %, на полдник –  $10 \pm 6,2$  %, на ужин –  $40 \pm 12,7$ %, в то время как рекомендуемые нормы составляют: 25% – на завтрак, 35% – на обед, 15% – на полдник и 25% – на ужин[1].

Далее проводилось исследование структуры питания лиц, занимающихся фитнесом, которое показало, что, в большинстве своем, рацион питания не сбалансирован. Кроме того, потребление полноценных нутриентов ниже рекомендуемых величин. Так, значительные отклонения от норм выявлены в потреблении следующих нутриентов: бета-каротина, йода, фенилаланина, тирозина, некоторых витаминов групп А, В, С и Е, а также селена. Такие нарушения физиологических норм могут вызвать известные нарушения обмена веществ [6].

В таблице 5 приведены типы нарушений пищевого поведения в группах обследуемых, занимающихся фитнесом, с разным УФЗ.

Методом анкетирования было выделено три типа нарушений пищевого поведения:

- экстернальное (прием пищи неосознанно, при виде пищи. Характерна повышенная реакция на внешние пищевые стимулы, которая наблюдается только в состоянии голода и ее степень прямо пропорциональна интервалу между приемами пищи, во многом зависит от ее количества и состава) [7];

- эмоциогенное (эмоциональное переживание, гиперфагическая реакция). Человек потребляет пищу не потому что голоден, а потому что неспокоен, раздражен, у него плохое настроение,

он подавлен, потерпел неудачу, ему скучно, одиноко и т.д. [8];

- ограничительное пищевое поведение (избыточные пищевые самоограничения и бессистемные слишком строгие диеты). Периоды ограничительного пищевого поведения

сменяются периодами переедания с новым интенсивным набором веса. Указанные периоды при ограничительном пищевом поведении приводят к эмоциональной нестабильности [10].

**Таблица 5**

*Типы нарушений пищевого поведения в группах обследуемых, занимающихся фитнесом, с разным УФЗ*

.Особенности пищевого поведения	уровень физического здоровья						
	Мужчины				Женщины		
	высокий	средний			высокий	Средний	
		норма	избыток	норма		дефицит	норма
Эмоциогенное	9,10%	20,00%	20,00%	9,10%	9,10%	13,60%	13,60%
Экстернальное	27,3	<u>46,70%*</u>	46,70%	13,60%	27,30%	40,90%	<u>4,50%</u>
Ограничительное	22,70%	33,30%	33,30%	36,40%	22,70%	13,60%	36,40%
Отсутствие нарушений	40,90%	-	-	40,90%	40,90%	31,80%	40,90%

Изучение химической направленности питания (таблица 6) обследуемых с разным УФЗ показало, что большая их часть, особенно

женщины, отдавали предпочтение пище углеводной направленности, при этом жировой компонент в их рационах имел самые низкие значения.

**Таблица 6**

*Химическая направленность питания*

Виды химической направленности и питания	уровень физического здоровья						
	Мужчины				Женщины		
	высокий	средний			высокий	Средний	
		норма	избыток	норма		дефицит	норма
белковая	22,75%	10,00%	10,00%	27,30%	22,70%	22,70%	27,30%
углеводная	54,50%	33,30%	33,30%	45,40%	54,50%	68,20%	63,60%

			%				
жировая	22,75%	56,70%	56,70%	27,30%	22,70%	9,10%	9,10%

У мужчин с ИМТ = 25-29,9 кг/м<sup>2</sup> и средним УФЗ, а также у мужчин с ИМТ 18,5-24,9 кг/м<sup>2</sup> и средним УФЗ преобладал экстернальный тип; у мужчин с ИМТ менее 18,5 кг/м<sup>2</sup> и средним УФЗ, а также у женщин с ИМТ менее 18,5 кг/м<sup>2</sup> и средним УФЗ – ограничительное пищевое поведение; у женщин с ИМТ 25-29,9 кг/м<sup>2</sup> и средним УФЗ преобладал экстернальный тип.

**Заключение.** Подобные нарушения пищевого поведения несомненно снижают эффективность тренировочных занятий. В этой связи для повышения уровня физического здоровья средствами фитнеса необходимо проводить индивидуальную коррекцию пищевого поведения.

#### Литература

1. Артемьева, Н. К. Рациональное питание. Курс лекций / Н. К. Артемьева. – Краснодар : Экоинвест, 2013. – 91 с.
2. Вознесенская, Т. Г. Нарушения пищевого поведения при первичном ожирении / Т. Г. Вознесенская // Наркология. – 2006. – №8. – С. 62-64.
3. Иващенко, Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Д. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Науковед, 2008. – 197 с.
4. Малкина-Пых, И. Г. Терапия пищевого поведения. Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2007. – 1030 с.
5. Мальцев, С. В. Показатели физического развития и белково-энергетического статуса у здоровых подростков при дефиците массы тела в Республике Татарстан / С. В. Мальцев // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2009. – Т.54. – № 6. – С. 92-98.
6. Павлюченко, И. И. Окислительный стресс (проблемы мониторинга и коррекции с использованием природных антиоксидантов) / И. И. Павлюченко, М. Ю. Юсупов, А. А. Басов. – Краснодар-Анапа, 2010. – 160 с.
7. Салмина-Хвостова, О. И. Расстройства пищевого поведения у лиц

физического труда / О. И. Салмина-Хвостова, В. Я. Семке // Академический журнал Западной Сибири. – 2008. – № 3. – С. 30-32.

8. Хвостова, О. И. К вопросу коррекции эмоциогенного пищевого поведения / О. И. Хвостова // Вятский медицинский вестник. – 2005. – № 3. – С. 29-33.

9. Хоули Эдвард Оздоровительный фитнес. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

10. Цыганенко, О. И. Концепция системы оздоровительного (функционального) питания в фитнесе / О. И. Цыганенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 107-110.

11. Цыганенко, О. И. Оценка фактического питания женщин, занимающихся фитнесом, с использованием компьютерной программы «Олимп» / О. И. Цыганенко, Н. А. Складорова, Л. Ф. Оксамытная // Спортивна медицина. – 2012. – № 1. – С. 84-86.

12. Официальный сайт международного олимпийского комитета. Режим доступа: <http://www.olympic.org/>

13. Rodriguez, NR, DiMarcoNM, Langley S: Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the AmericanCollege of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. J Am Diet Assoc 2009, 109(3):509–27.

#### References

1. Artemeva N. K. *Ratsional'noe pitanie. Kurs lektzii Rational nutrition* [Course of lectures], Krasnodar : Ecoinvest, 2013, 91 p.
2. Voznesenskaya T. G. *Narusheniya pishchevogo povedeniya pri pervichnom ozhireniy* [Eating behavior disorders in case of initial obesity], 2006, No. 8, pp. 62-64.
3. Ivashchenko L. Y. *Programmirovaniye zanyatii ozdorovitel'nyim fitnessom* [Lessons programing with health-improving fitness], Kiev : Naukoved, 2008, 197 p.
4. Malkina-Pykh I. G. *Terapiya pishchevogo povedeniya. Spravochnik prakticheskogo psikhologa* [Eating behavior therapy. Reference book of a practical psychologist], Moscow : Ecsmo, 2007, 1030 p.
5. Maltsev S. V. *Rossiiskii vestnik perinatologii i pediatrii*, 2009, Vol.54, No. 6, pp. 92-98.
6. Pavlychenko I. I. *Okislitel'nyi stress (problemy monitoringa i korrektsii s ispol'zovaniem prirodnykh antioksidantov)* [Oxidative stress (problems of monitoring and correction using

natural antioxidants)], Krasnodar-Anapa, 2010, 160 p.

7. Salmina-Khvostova O. I. *Akademicheskii zhurnal Zapadnoi Sibiri*, 2008, No.3, pp. 30-32.

8. Khvostova O. I. *Vyatskii meditsinskii vestnik*, 2005, 3, pp. 29-33.

9. *Khouli Edvard Ozdorovitel'nyi fitnes* [Hawley Edward Health-improving fitness], Kiev : Olympic literature, 2000, 367 p.

10. Tsyganenko O. I. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu*, 2011, No.5, pp.107-110.

11. Tsyganenko O. I. *Otsenka fakticheskogo pitaniya zhenshchin, zanimayushchikhsya fitnesom, s ispol'zovaniem*

*komp'yuternoi programmy «Olimp»* [Real nutrition estimation of a woman going in for fitness using a computer program "Olympus"], 2012, No. 1, pp. 84-86.

12. <http://www.olympic.org/>

13. Rodriguez, NR, DiMarcoNM, Langley S: Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *J Am Diet Assoc* 2009, 109(3):509–27.

**Статья поступила в редакцию:  
16.09.2015 г.**

УДК 796.82

DOI 10.14526/01\_1111\_34

## ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ИЗМЕНЕНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ

*Мубаракзянов Р.Б. – аспирант*

*НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма»,  
г. Набережные Челны, Россия*

## THE PECULIARITIES OF GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS TACTICAL TRAINING TAKING INTO ACCOUNT INDIVIDUAL CHARACTERISTICS AND COMPETITIONS RULES CHANGE

*Mubarakzyanov R.B. – post-graduate*

*Naberezhnye Chelny branch of Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Professional Education “Povolzhskaya State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism”  
Naberezhnye Chelny, Russia*

*email: [mubarakzyanov@inbox.ru](mailto:mubarakzyanov@inbox.ru)*

**Ключевые слова:** изменение правил соревнований, особенности соревновательной деятельности, выигрываемость, активность в борьбе, тактическая подготовка, этап совершенствования спортивного мастерства.

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности тактической подготовки борцов греко-римского стиля с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований, влияния изменений правил на соревновательную деятельность борцов греко-римского стиля. Исследования показывают, что в тактической подготовке спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, с учетом изменения правил соревнований важно учитывать антропометрические и психологические особенности спортсменов, в частности типы темперамента.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, статистическая обработка математических данных.

**Результаты:** Разработана экспериментальная программа подготовки спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, к соревнованиям, содержащая взаимосвязанные основные элементы:

- теоретическое обучение тактической деятельности в условиях соревнований с учетом индивидуальных особенностей;
- повышение общей и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и изменения правил соревнований;
- практическое обучение по тактической подготовке с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований (совершенствование

тактических действий в стойке и в партере с учетом индивидуальных особенностей и изменением правил соревнований)

**Заключение:** Результаты исследования показали, что в спорте высоких достижений, как правило, принимают участие уже сформировавшие себя личности, достигшие предела своих физических возможностей, с определенным техническим арсеналом, приобретённым за годы тренировок, что не гарантирует победы. Вследствие этого возникает необходимость совершенствования тактической подготовленности борцов с учетом трех факторов: индивидуальные особенности соперника; правила соревнований и воздействие судьи на спортсмена; индивидуальные особенности самого спортсмена.

**Keywords:** *the competitions rules change, the peculiarities of competitive activity, winning, activity in wrestling, tactical training, the stage of sportsmanship improvement.*

**Annotation.** *The article presents peculiarities of Greco-Roman style wrestlers tactical training taking into account individual characteristics and competitions rules change, the influence of the rules change on competitive activity of Greco-Roman style wrestlers. The research works show that in tactical training of sportsmen, going in for Greco-Roman wrestling, it is important to take into account anthropometric and psychological characteristics of sportsmen, in particular the types of temperament.*

**Research methods:** *scientific-methodical literature analysis and summarizing, questionnaire survey, statistical manipulation of mathematical data.*

**Results:** *The experimental program of Greco-Roman style wrestlers training for competitions is created. The program contains interconnected main elements:*

- *theoretical training tactical activity during competitions taking into account individual characteristics;*
- *general and special endurance increase taking into account individual characteristics of sportsmen and competitions rules change;*
- *practical teaching of tactical training taking into account individual characteristics and competitions rules change (tactical actions development in stand and in the pit taking into account individual characteristics and competitions rules change ).*

**Conclusion:** *The research results showed that in the sport of high achievements, as a rule, take part already formed personalities, who had achieved the limit of their physical abilities, with the definite technical arsenal, which is not the guarantor of victory. As a consequence, there appears a necessity to improve tactical readiness of wrestlers taking into account three factors: an opponent's individual characteristics; the rules of competitions and the influence of a referee on a sportsman; individual characteristics of a sportsman.*

## ВВЕДЕНИЕ

В физическом воспитании граждан Российской Федерации греко-римская борьба признается как действенное средство формирования ценных качеств личности.

В греко-римской борьбе становление правил соревнований можно распределить условно на 6 временных этапов. Каждое изменение правил привносило условия борьбы, заставляющие тренеров и спортсменов переосмыслить и перестроить тренировочный процесс. Если

изменения правил, вступившие в силу в 2005 году, привели к сужению физического и технико-тактического арсенала, то изменения правил 2013 года требуют от спортсменов более широких физических, технико-тактических и психологических возможностей.

В предыдущие десятилетия основными требованиями к борьбе как к виду спорта являлись, с одной стороны, воспитание в личности морально-волевых качеств, стремление к здоровому образу жизни, а с другой –

зрительный интерес к борьбе как к виду спорта.

Анализ и обобщение научно-методической литературы позволили заключить, что вопрос тактической подготовки спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований, изучен фрагментарно.

Таким образом, в настоящее время существует противоречие между необходимостью повышения тактической подготовленности борцов к соревновательному периоду с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований, с одной стороны, и недостаточностью научно обоснованных методов тактической подготовки борцов к соревновательному периоду, с другой.

**Целью** данного исследования является разработка методики тактической подготовки борцов с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований.

#### **Задачи исследования:**

1. Изучить особенности тактической подготовки спортсменов с учетом изменения правил соревнований.

2. Изучить значение индивидуальных особенностей в соревновательной деятельности.

3. Разработать экспериментальную программу подготовки спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой к соревнованиям.

#### **Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Анкетирование.

3. Статистическая обработка математических данных.

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

В результате анализа научно-методической литературы по тактике в

спортивных единоборствах выявлено, что из определения тактики исключается двигательный компонент действия.

Непосредственно в поединке это в основном решения атаковать, защищаться и контролировать. В спортивной борьбе выделяют три вида тактики:

- тактика проведения технических действий;
- тактика ведения схватки;
- тактика участия в соревнованиях.

Е. М. Чумаков указывает на то, что основное содержание соревновательной деятельности спортсменов в поединке – выполнение элементарных, базовых технических и тактических действий с целью получения оценки в соответствии с правилами соревнований.

Во многих литературных источниках по спортивной борьбе тактика рассматривается в основном с позиции осуществления сложных технико-тактических действий, в которые включены только подготовка к проведению приема, комбинации и контрприемы.

В частности, в тактике ведения схватки отсутствие планового обучения борцов особенностям ведения схватки приводит их к неспособности противостоять некоторым борцам, использующим различные методы воздействия и стили ведения схватки. [1]

В тактической подготовке борцов греко-римского стиля важно учитывать три фактора, влияющих на положительный результат схватки: индивидуальные особенности спортсменов, особенности судейства и правила соревнований.

Как одно из важнейших составляющих в построении тактической схемы схватки являются особенности судейской деятельности, в частности субъективизм судейства.

Субъективизм, как и в любой сфере деятельности, имеет место быть и в борьбе. Перевицкий И.С. в своих работах указал на методы выявления признаков субъективизма и борьбы с субъективизмом в судействе посредством физического, технического давления и моральной устойчивости спортсменов, не выявляя факторов, влияющих на объективное судейство и линию поведения судей, что является важной составляющей при построениях тактической схемы соревновательной деятельности. [6, 7]

Для выявления мотивов субъективизма судей и формирования методов противодействия мы провели анкетирование судей разной судейской квалификации и из трех регионов страны.

По результатам анкетирования было выявлено, что из проанкетированных 48 судей трех регионов России 13,04% достигли первого взрослого разряда и ниже, 13,04% достигли спортивной квалификации кандидат в мастера спорта, 73,91% имеют звание мастера спорта, 4,35% – звание мастера спорта международного класса. Также в нашем исследовании было зафиксировано, что среди судей нет заслуженных мастеров спорта, что привлекает пристальное внимание и требует дополнительных исследований. Среди них 15% – судьи первой категории, 30% – республиканской категории, 20% – всероссийской категории и 35% – международной категории (рисунки 1 и 2).

Анализ ответов на вопрос «Почему вы решили продолжить свою деятельность в качестве судьи?» показал, что 39,13% судей стимулирует желание оставаться в спорте, 52,12% нравится судейская деятельность, 8,7%

не смогли по той или иной причине продолжить спортивную деятельность и 65,2% являются тренерами.

Вторая группа вопросов была направлена на выявление факторов, влияющих на объективную судейскую деятельность.

На вопрос «Влияет ли на ваше объективное судейство личностное поведение того или иного спортсмена?» 47,83% ответили, что влияет и 52,17% ответили отрицательно.

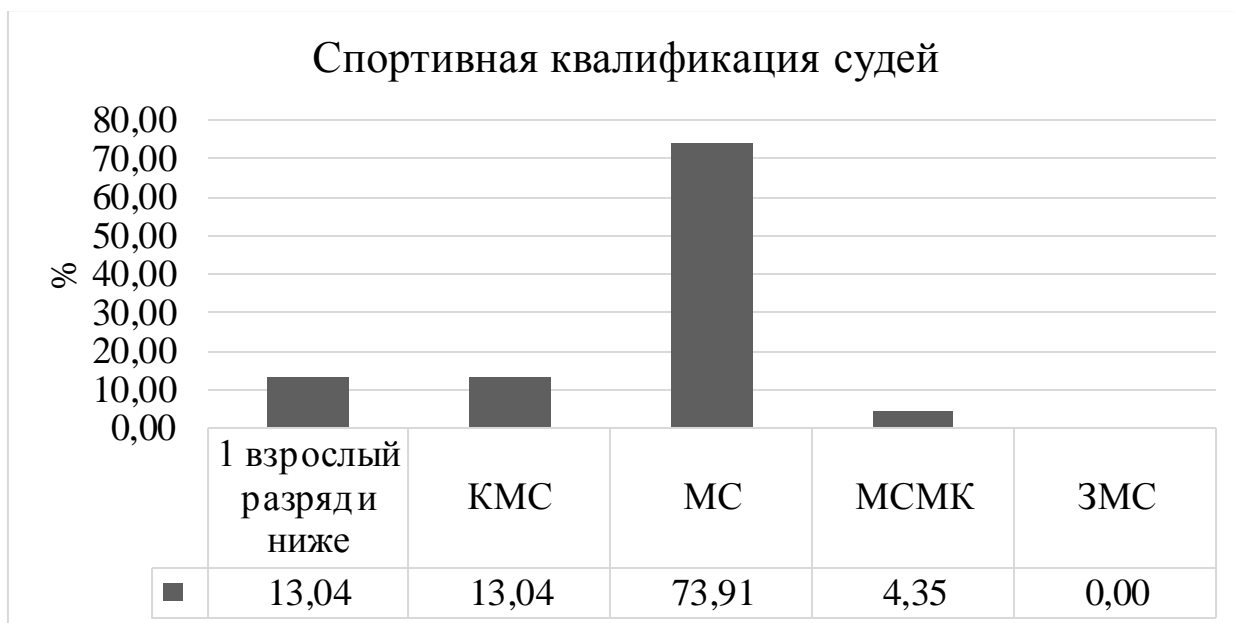
На вопрос «Оказывает ли влияние на объективность судейства секундант?» 43,48% ответили, что влияет и 56,52% ответили, что не влияет.

На вопрос «Оказывают ли влияние на объективность судейства схваток болельщики?» 17,39% ответили утвердительно и 82,61% ответили, что не влияет.

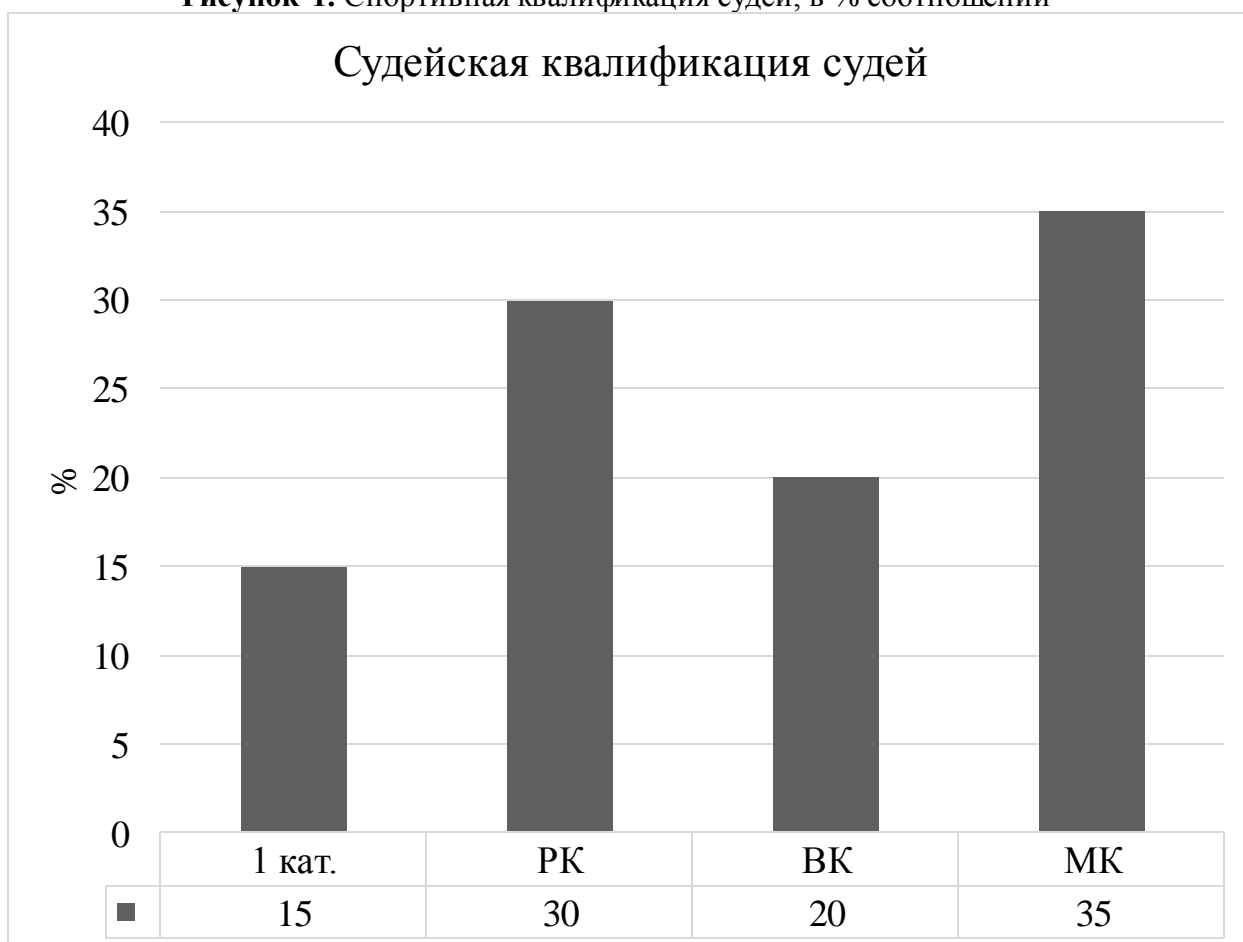
На вопрос «Допускаются ли с Вашей стороны уступки относительно более квалифицированного спортсмена?» 30,43% ответили положительно и 69,57% ответили отрицательно.

На вопрос «Используете ли Вы способы воздействия на спортсмена с целью положительного или отрицательного исхода схватки?» 82,61% дали ответ «нет».

Анкетирование выявило, что в частых случаях субъективизма имеет важное значение личная неприязнь к спортсмену либо к секунданту, команде, что определяет необходимость более тщательного и целенаправленного подхода к подготовке личностного поведения спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.



**Рисунок 1.** Спортивная квалификация судей, в % соотношении



**Рисунок 2.** Судейская квалификация судей, в % соотношении

С целью поиска путей повышения качества тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования было проведено анкетирование 46 высококвалифицированных

спортсменов, из них 6 – КМС, 32 – МС, 2 – МСМК и 6 – ЗМС. В результате анкетирования было выявлено:

- наиболее часто предпочитают позиционный стиль борьбы 30,4%, темповой – 43,5% и навязывающий.

Менее часто спортсмены прибегают к маневрирующему (21,7%) и сдерживающему (26,1%), за редким случаем борцы предпочитают открытый (13,04%) и провоцирующий (8,7%) стили борьбы.

- при учете данных соперника 34,8% респондентов отмечают психологические особенности, 39,13% – длину и пропорции тела, 86,95% – стиль борьбы, 30% – физическое состояние соперника и 1 спортсмен отметил, что необходимо учитывать особенности школы борьбы каждого региона.

- на вопрос «Имеет ли значение в построении тактической схемы схватки личность арбитра?» большинство (63,6%) ответили положительно, 36,4% ответили отрицательно.

- для воздействия на судью 73,9% опрошенных стараются не нарушать правила, 60,1% стараются адекватно реагировать на замечания судьи, 17,4% спортсменов при возможности стараются оспорить решение арбитра.

- для противодействия субъективизму судейства 39,13% спортсменов предпочитают вести сдерживающую борьбу, сговаривая соперника; 8,7% предпочитают реагировать на каждый факт субъективизма, стараются оспорить решение судьи; 43,5% ведут схватку в высоком темпе; 26,08% действуют жестко, агрессивно по отношению к сопернику; 1 спортсмен старается выполнить действие в конце схватки.

Исследования, проводимые на констатирующем этапе, позволили определить направленность и организацию педагогического эксперимента. С целью решения первой задачи был проведен анализ методики подготовки борцов к соревновательной деятельности. Анализ показал, что

соревновательный период годового цикла состоит из предсоревновательного и соревновательного мезоциклов. В соответствии с программой для детско-юношеских спортивных школ на этапе совершенствования спортивного мастерства соблюдается следующее распределение средств подготовки: ОФП – 12-15 %, СФП – 24-26 %, СП – 32-36 %. Процентное соотношение времени тренировочной работы в зонах интенсивности: 1-4(ЧСС до 150 уд/мин, малая) зона интенсивности – 68-70 %, 5-6(ЧСС 150-174 уд/мин, средняя) зона интенсивности – 21-26 %, 7-8 (ЧСС 175 уд/мин и выше, высокая) зона интенсивности.

Результаты исследования соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, по правилам 2006 года и после изменения правил соревнования в 2013 году показали, что изменения положительно повлияли на активность борцов, борьба стала более подвижной и насыщенной, но так как правила предыдущих лет предусматривали стандартные положения, которые в основном и решали исход схватки, технический арсенал борцов оказался низким, и это не могло не отразиться на показателях качества и количества технических действий и, соответственно, выигрышности. Полученные данные говорят о том, что после изменения правил соревнований борьба поровну распределилась между борьбой в партере и борьбой в стойке. Тем самым появилась необходимость расширения тактического арсенала борцов, переход из выжидательной борьбы в атаковую. Стимулом к этому является то, что по новым правилам пассивность одного из спортсменов наказывается в пользу активного борца, тем самым атаковая манера ведения борьбы является более выгодной и создает

больше опасных, рискованных ситуаций как для атакующего, так и для атакуемого. Новые правила искусственно создают условия для совершенствования подготовки спортсменов. [4] В результате анкетирования также было выявлено, что в условиях соревнований интервал времени в динамике схватки для разных типов темперамента имеет свою периодизацию:

- флегматики:

вработывание – 30-40 сек.;

максимальное вложение, атака – 15-30 сек.;

восстановление после атаки – 5-10 сек.

- сангвиники:

вработывание – 20-30 сек.;

максимальное вложение, атака – 5-10 сек.;

восстановление после атаки – 10-20 сек.

- холерики:

вработывание – 20-30 сек.;

максимальное вложение, атака – 30-40 сек.;

восстановление после атаки – 20-30 сек.

Если разделить схватку на чередование периодов смены атаки и восстановления, то за один период схватки в 3 минуты сангвиники могут провести 5-6 атакующих действий, холерики и флегматики – 2-3. Вследствие этого формируется тактическая схема схватки для разных типов темперамента, состоящая из смены атак и восстановлений.

Мнение авторов [1, 2, 3, 5] о том, что индивидуальные особенности имеют важное место в технико-тактической, психологической и физической подготовке спортсменов, и результаты проведенных нами исследований позволили нам выявить, что в тактической подготовке спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, с учетом изменения правил соревнований важно учитывать антропометрические и психологические особенности спортсменов, в частности типы темперамента.

Таким образом, нам необходима организация тактической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства для повышения соревновательной деятельности и реализации тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований.

В связи с вышеизложенным и учитывая отсутствие обоснованной методики тактической подготовки борцов с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и изменения правил соревнований, было решено использовать двухэтапную программу подготовки борцов к соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований.

Экспериментальная программа подготовки спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, к соревнованиям содержит взаимосвязанные основные элементы:

- теоретическое обучение тактической деятельности в условиях соревнований с учетом индивидуальных особенностей;
- повышение общей и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей

спортсменов и изменения правил соревнований;

- практическое обучение по тактической подготовке с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований (совершенствование тактических действий в стойке и в партере с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований).

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В спорте высоких достижений, как правило, принимают участие уже сформировавшие себя личности, достигшие предела своих физических возможностей, с определенным техническим арсеналом, приобретённым за годы тренировок, что не гарантирует победы. Вследствие этого возникает необходимость совершенствования тактической подготовленности борцов с учетом трех факторов: индивидуальных особенностей соперника; правил соревнований и воздействия судьи на спортсмена; индивидуальных особенностей самого спортсмена.

### Литература

1. Борьба греко-римская : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Коллектив авторов под общей редакцией Ю. А. Шулики. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004.

2. Закиров, Д. Р. Методика подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета индивидуально своеобразных свойств психики / Закиров, Д. Р., Кузнецов, А. С. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – 1(95). – С. 72-79.

3. Крикуха, Ю. Ю. Влияние изменения правил на выигрышность в соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой / Крикуха, Ю. Ю., Кузнецов, А. С., Мубаракзянов Р. Б. // Тезисы докладов IV Всероссийской науч.-практич. Конф. «Подготовка единоборцев: теория, методика и практика». – Чайковский : ЧГИФК, 2014.

4. Крикуха, Ю. Ю. Индивидуализация технико-тактической

подготовки борцов греко-римского стиля 16-19 лет при борьбе стоя на этапе спортивного совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец.13.00.04 / Ю. Ю. Крикуха. – Наб.Челны, 2009. – 11 с.

5. Кузнецов, А.С. Влияние изменений правил на соревновательную деятельность спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой / А.С. Кузнецов, Р.Б. Мубаракзянов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. - № 1(30). – С. 55-61. <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744103>.

6. Олейник, В. Г. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения поединка / В. Г. Олейник, П. А. Рожков, Н. И. Каргин. – Спортивная борьба: ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 21-24.

7. Перевицкий, И. С. Исследование качества судейства в греко-римской борьбе / И. С. Перевицкий // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – С. 80-80.

8. Перевицкий, И. С. Субъективизм судейства в греко-римской борьбе и решение борцами ситуационных задач в этих условиях / И. С. Перевицкий, А. Н. Абульханов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 32-33.

### References

1. *Bor'ba greko-rimskaya : uchebnik dlya SDYuShOR, sportivnykh fakul'tetov, pedagogicheskikh institutov, tekhnikumov fizicheskoi kul'tury i uchilishch olimpiiskogo rezerva* [Greco-Roman wrestling : a textbook for sport schools of the Olympic reserve for children and teen-agers, sport faculties, pedagogical Institutes, vocational schools of physical culture and colleges of the Olympic reserve], Rostov-on-Don : Phoenix, 2004.

2. Zakirov D. R. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2013, No.1(95), pp.72-79.

3. Krikukha Y. Y. *Tezisy dokladov IV Vserossiiskoi nauch.-praktich. Konf. «Podgotovka edinobortsev: teoriya, metodika i praktika»* [Theses of the reports at the IV th All-Russian scientific-practical conference. "Wrestlers training: theory, methodology and practice"], Chaykovskiy : Chaykovskiy State Institute of Physical Culture, 2014.

4. Krikukha Y. Y. *Individualizatsiya tekhniko-takticheskoi podgotovki bortsov greko-rimskogo stilya 16-19 let pri bor'be stoya na etape sportivnogo sovershenstvovaniya* [Individualization of technical-tactical training of Greco-Roman style wrestlers (16-19 years old) in vase of combat standing at the stage of sports improvement], xtended abstract of candidate's thesis : speciality 13.00.04, Naberezhnye Chelny, 2009, 11 p.

5. Kuznetsov A.S. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2014, No. 1(30), pp. 55-61, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744103>.

6. Oleynik V. G. *Sportivnaya bor'ba: ezhegodnik*, 1983, pp. 21-24.

7. Perevitskiy I. S. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, 2010, No. 4, pp. 80-80.

8. Perevitskiy I. S. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, 2006, No.12, pp. 32-33.

***Статья поступила в редакцию:  
18.08.2015 г.***

УДК 37.037.01

DOI 10.14526/01\_1111\_35

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Оплетин А.А.* – кандидат педагогических наук, доцент  
*Анненкова С.В.* – соискатель

*Пермский национальный исследовательский политехнический университет (ПНИПУ),  
г. Пермь*

## THE USE OF TOURISTIC TRAINING IN EDUCATIONAL-UPBRINGING PROCESS OF A HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT AT PHYSICAL CULTURE LESSONS

*Opletin A.A.* – candidate of pedagogics, associate professor  
*Annenkova S.V.* – applicant

*Perm National Research Polytechnic University (PNRPU),  
Perm*

**e-mail:** [opletin.a@yandex.ru](mailto:opletin.a@yandex.ru)

**Ключевые слова:** физическая культура, туристическая подготовка, саморазвитие, личность.

**Аннотация.** Социально-экономические преобразования российского общества обозначили острые проблемы в системе обучения и воспитания подрастающего поколения. Увеличилось число студентов, относящихся к группе риска по состоянию здоровья, что влечёт за собой необходимость разработки программ, технологий по укреплению и сохранению здоровья, формированию компетенций в области физической культуры и спорта. Механизмом вовлечения студентов в спортивно оздоровительную деятельность являются туристические, спортивно-ориентированные мероприятия, физически активные виды досуга, неразрывно связанные с воспитательными и образовательными технологиями формирования физической активности и потребности в здоровом образе жизни, познании мира, саморазвитии и самопознании возможностей своего организма.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, анкетирование, моделирование, определение особенностей свойств личности, уровня физического здоровья.

**Материал.** Разработка модуля, обеспечивающего сбалансированность потребности молодёжи в эффективном проведении свободного времени по сохранению и воспроизводству здоровья.

**Результат.** Разработана программа по туризму, технология и методика комплексного воздействия на физическое и психо-эмоциональное состояние студентов с помощью физических упражнений, дыхательной гимнастики, аутогенной тренировки, социально-педагогического тренинга, самомассажа, универсальной

системы разминки, а также дневник самоконтроля, паспорт здоровья и саморазвития личности студента. Экспериментальные данные подтверждают, что предложенная технология реализации созданной программы научно обоснована и способна включить самих студентов в познавательный процесс с акцентом на физическое и социально-нравственное саморазвитие личности, при этом она активно приобщает их к составлению личностной технологии освоения изучаемого материала в русле избранной профессии. У студентов, занимающихся по экспериментальной программе, подтвердилось проявление возросшего положительного отношения к освоению физической культуры с её саморазвивающей направленностью.

**Заключение.** Зафиксирована положительная динамика конкурентоспособности, устойчивости нравственного выбора студентов в проблемных ситуациях, появилась уверенность в себе и своих силах. Целью образования становится подготовка социально и профессионально компетентной, творчески активной, физически и нравственно здоровой, мобильной и толерантной, готовой к саморазвитию на любом этапе жизненного пути личности. Всё это реализуется на занятиях по физической культуре с использованием традиционных и нетрадиционных методов физической культуры, в том числе туристической подготовки.

**Keywords:** *physical culture, touristic training, self-development, personality.*

**Annotation.** *Social-economic changes of society in Russia determined urgent problems in the system of education and upbringing of younger generation. The number of students included into risk group according to health state increased and it demands the creation of programs, technologies on health improvement and preservation, competencies formation in the sphere of physical culture and sport. The mechanism of students involvement into sports health-improving activity are touristic, sport-oriented events, physically active kinds of leisure, connected with the upbringing and educational technologies of physical activity and the need for a healthy life style, world perception, self-development and self-actualization of the organism abilities formation.*

**Research methods:** *scientific and scientific-methodical literature analysis and summarizing, questionnaire survey, modeling, peculiarities of personality qualities and the level of physical health determination.*

**Material.** *The module creation, which provides the balance of the need for an effective free time spending in health preservation and reproduction among young people.*

**Results.** *The program in tourism, the technology and methodology of complex influence on students' physical and psycho-emotional state with the help of physical exercises, respiratory gymnastics, autogenic training, social-pedagogical training, self-massage, a universal system of warming-up and the diary of self-control, passport of health and self-development of a student's personality is created. Experimental results prove that the offered technology of the created program realization is scientifically grounded and is able to involve students into cognitive process with the accent on physical and social-moral self-development of personality. At the same time it involves them into a personal technology of the mastered material creation in the sphere of the chosen profession. The students, taking part in the experimental program, had the increase of a positive attitude to physical culture mastering with its self-developing orientation.*

**Conclusion.** *A positive dynamics of competitiveness, students' moral choice stability in problem situations was defined. There also appeared students' self-reliance. The aim of education becomes socially and professionally competent, creative, physically and morally healthy, mobile and tolerant, ready for self-development at any stage of life personality training. All this is realized at physical culture lessons using traditional and non-traditional methods of physical culture, including touristic training.*

Социально-экономические преобразования российского общества обозначили острые проблемы в системе обучения и воспитания подрастающего поколения. Увеличилось число студентов относящихся к группе риска по состоянию здоровья. Две трети юношей и девушек страдают хроническими или затяжными заболеваниями (В.А.Куренцов, Е.И. Петрова, 2013; С.В. Анненкова, 2014; З.М.Кузнецова, А.А.Оплетин, В.Д. Паначев, 2014; Л.А.Зеленин и др.)[1,2,3,4,5,6,7,8], безопасный уровень здоровья имеют лишь 7% студентов; 30% – средний; 27 – ниже среднего; 36% – низкий (Э.В.Егорычева, А.А.Оплетин, В.Д.Паначев, А.С.Вербитский 2013-2014)[1,3,4,5,6,7,8]. В сложившейся ситуации низкий уровень физической подготовленности и состояния здоровья студентов обусловил необходимость включения в рабочую программу по физической культуре дополнительного модуля – «Туризм».

**Цель исследования:** разработка модуля, обеспечивающего сбалансированность потребности молодёжи в эффективном проведении свободного времени по воспроизводству здоровья.

**Методы исследования:** анкетирование, моделирование, определение особенностей свойств личности, уровня физического здоровья.

В результате исследования решались следующие научные и практические задачи:

- разработка и реализация мероприятий рекреационной направленности со студентами с целью организации эффективного досуга и оздоровительной деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование толерантного отношения к окружающим;
- расширение досуга студенческой молодёжи с целью улучшения показателей психического, физического,

социального и духовно-нравственного здоровья;

- снижение числа студентов, употребляющих табак, алкоголь, наркотики, допинг и другие психоактивные вещества.

Механизмом вовлечения студентов в спортивно оздоровительную деятельность являются туристические, спортивно-ориентированные мероприятия, физически активные виды досуга, неразрывно связанные с воспитательными и образовательными технологиями формирования физической активности и потребности в здоровом образе жизни, познании мира, саморазвитии и самопознании возможностей своего организма.

Реализация программы осуществлялась на основе социологического сопровождения формирования здоровьесоблагообразующего поведения студентов; совершенствования системы управления в сфере туризма, спорта и физической рекреации; разработки технологий и методик формирования психофизического потенциала, общественно и лично значимых свойств личности и внедрения их в быт студенческой молодёжи; совершенствования непрерывного круглогодичного календаря рекреативных, туристических и спортивных мероприятий.

**Результаты исследования.** Для решения поставленных в исследовании задач приняли участие 100 студентов II курса факультета культурологии (специальность «Туризм») в возрасте от 19 до 22 лет. Для определения особенностей специфических свойств личности, определяемых характером конкретной профессиональной деятельности, были использованы шесть тестов, позволяющих исследовать уверенность в себе, творческий потенциал, силу воли, склонность к гуманитарному и естественнонаучному знанию. Психо-эмоциональное состояние студентов, уровень их

физического здоровья определялись по шкале 12 систем организма. Тестовые задания подбирались опытным путём с учётом доступности, информативности и специфичности специальности студентов. Результаты тестирования показали следующее:

Диагностика творческого потенциала: из 100 опрошенных студентов у 20% выявлен значительный творческий потенциал.

Профессиональная готовность к выполнению трудовой деятельности. Данный тест показал, что из 100 респондентов 10% имеют профессиональную ориентацию «человек-техника», 60% – «человек-художественный образ», 30% – «человек-человек».

Уровень потребности одобрения. Данный тест показал, что у 50% студентов низкий уровень потребности одобрения, у 30% – средний уровень, у 20% – высокий уровень потребности одобрения.

Методика определения силы воли. У 10% респондентов определен низкий уровень силы воли, у 80% студентов – средний уровень, у 10% – высокий уровень силы воли.

Тест коммуникативных умений Михельсона. Данный тест выявил, что из 100 человек 20% обладают зависимым способом общения, 70% студентов – компетентным и 10% – агрессивным способом общения.

Тест теоретических основ. Данный тест показал, что из 100 студентов 30% имеют высокий уровень теоретических основ, 50% человек – средний уровень, 20% человек – низкий уровень.

Диагностика уровня психо-эмоционального напряжения. Из 100 человек у 20% обнаружена начальная степень эмоционального напряжения, ярко выраженное эмоциональное напряжение выявлено у 10% студентов, у 70% – умеренное эмоциональное напряжение.

Диагностика сформированности уровня компетентности саморазвития. Выявлено следующее: из 100 респондентов низкий уровень имеют

26%, ниже среднего – 22%, средний уровень – 50%, высокий уровень – 2%.

Индивидуальная оценка уровня здоровья систем организма. В данном тесте результаты таковы: центральная нервная система нормально функционирует у 30% обследуемых, функционирует со средней нагрузкой у 50% человек и значительно перегружена у 20%. Система органов дыхания нормально функционирует у 50% опрошенных и функционирует со средней нагрузкой также у 50%. Система органов кровообращения нормально работает у 80% человек, со средней нагрузкой – у 20% респондентов. Система органов кроветворения нормально работает у 60% человек, функционирует со средней нагрузкой у 40%. Система органов пищеварения функционирует нормально у 60% опрошенных, со средней нагрузкой – у 40%. Система органов мочевыведения и кожи нормально работает у 80% человек и функционирует со средней нагрузкой у 20% респондентов.

Эндокринная, репродуктивная и костно-мышечная системы нормально функционируют у всех 100% респондентов. Тест на определение степени экологической чистоты организма и качество работы выделительных систем (лимфатической, мочевыделительной, включая кожу, дыхательной и пищеварительной) выявил, что из 100 респондентов у 50% нормальное функционирование организма, у 20% одна или несколько из систем выделения работают с нагрузкой и 30% опрошенных требуется реабилитация (системы организма полностью перегружены). В результате проведенных исследований у студентов были выявлены проблемы с экологической чистотой организма, ярко выраженное эмоциональное напряжение (тревожность, депрессия), низкий самоконтроль, слабая саморегуляция, нежелание что-либо исправлять в своей личности. Но следует отметить и положительную динамику: студенты обладают значительным творческим потенциалом и им требуется средний

уровень потребности одобрения. Выявлено наличие среднего уровня силы воли. Оценка уровня здоровья в целом удовлетворительная.

На основании полученных данных была разработана программа по туризму, технология и методика комплексного воздействия на физическое и психо-эмоциональное состояние студентов с помощью физических упражнений, дыхательной гимнастики, аутогенной тренировки, социально-педагогического тренинга, самомассажа, универсальной системы разминки (А.А. Оплетин)[2,3,4,5,6,7]. Кроме того, для достижения наибольшей эффективности двигательную активность следует сочетать с другими элементами здорового образа жизни: режимом труда и отдыха, питания и сна, гигиеническими требованиями, отсутствием вредных привычек. На основе исследования был разработан дневник самоконтроля, паспорт здоровья и саморазвития личности студента. Исходя из вышесказанного, можно сделать следующие **выводы**: Экспериментальные данные подтверждают, что предложенная технология реализации, созданной программы, научно обоснована и способна предельно включить самих студентов в познавательный процесс с акцентом на физическое и социально-нравственное саморазвитие личности, при этом она активно приобщает их к составлению личностной технологии освоения изучаемого материала в русле избранной профессии. У студентов, занимающихся по экспериментальной программе, подтвердилось проявление возросшего положительного отношения к освоению физической культуры с её саморазвивающей направленностью. Если в начале эксперимента было низкое индифферентное у 63%, у остальных 37% среднее относительное, то в конце эксперимента 56% респондентов показали высокий

уровень, а 10% – высший превосходный. В экспериментальной группе резко снизился показатель тревожности, депрессии. Зафиксирована положительная динамика конкурентоспособности, устойчивости нравственного выбора в проблемных ситуациях, появилась уверенность в себе и своих силах. Целью образования в вузе становится подготовка социально и профессионально компетентной, творчески активной, физически и нравственно здоровой, мобильной и толерантной, готовой к саморазвитию на любом этапе жизненного пути личности. Всё это реализуется на занятиях по физической культуре с использованием традиционных и нетрадиционных методов физической культуры, в том числе туристической подготовки.

#### Литература

1. Анненкова, С. В. Аналитический подход к физической культуре: социокультурный анализ / С. В. Анненкова // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма : материалы VII международной науч.-практ. конф. (г. Пермь, 17-18 ноября 2013г.), VIII международной науч.-практ. конф. (г. Пермь, 7-8 февраля 2014г.). – С. 25-26.
2. Афтимичук, О.Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О.Е. Афтимичук, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – №2(35). – С. 28-38. <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.
3. Новоселова, А. С. Саморазвитие личности студента нетрадиционными методами физической культуры : учеб.пособие для самостоятельной работы студ. и преподавателей вузов / А. С. Новоселова, А. А. Оплетин. – Пермь : Филиал СПб ИВЭСЭП, 2007. – С. 140.
4. Оплетин, А. А. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающей и спортивно ориентированной физической культуры / А. А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №10. – С. 20-23.
5. Оплетин, А. А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности / А. А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №5. – С. 25-31.

6. Оплетин, А. А. Саморазвивающаяся активность в процессе занятий физической культурой / А. А. Оплетин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – 2013. – №2(27). – С. 160-165. – Режим доступа: <http://www.kamgifik.chelny.net/journal>.

7. Оплетин, А. А. Саморазвитие личности студентов вузов с помощью универсальной системы разминки на занятиях физической культурой : монография / А. А. Оплетин. – Пермь : ИВЭСЭП, 2012. – 190 с.

8. Оплетин, А. А. Потенциальные возможности физической культуры в процессе саморазвития личности студентов вуза / А. А. Оплетин, З. М. Кузнецова // Мир психологии. – № 4 (80). – 2014. – С. 264-272. (1/0,5 п.л.)

9. Паначев, В. Д. Стрелковый тренинг как средство формирования ситуативной стрессоустойчивости студентов вуза / В. Д. Паначев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – 2013. – №1 (26). – С. 173-178. – Режим доступа: <http://www.kamgifik.chelny.net/journal>.

#### References

1. Annenkova S. V. *Aktual'nye problemy innovatsionnogo razvitiya fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma* [Urgent problems of physical culture, sport and tourism innovative development], materials of the VIIth International scientific-practical conference, Perm, November, 17-18, 2013, the VIIIth International scientific-practical conference, Perm, February, 7-8, 2014, pp. 25-26.

2. Aftimichuc O.E. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2015, No. 2(35), pp. 28-38, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.

3. Novoselova A. S. *Samorazvitie lichnosti studenta netraditsionnymi metodami fizicheskoi kul'tury* [Student's personality self-development by means of non-traditional methods of physical culture], Perm : Branch of Saint-Petersburg Institute of External-Economic Relations, Economics and Law, 2007, 140 p.

4. Opletin A. A. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2007, No.10, pp. 20-23.

5. Opletin A. A. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2009, No. 5, pp. 25-31.

6. Opletin A. A. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport], 2013, No. 2(27), pp.160-165, available at: <http://www.kamgifik.chelny.net/journal>.

7. Opletin A. A. *Samorazvitie lichnosti studentov vuzov s pomoshch'yu universal'noi sistemy razminki na zanyatiyakh fizicheskoi kul'turoi* [Students' personality self-development at higher educational establishments with the help of a universal system of warming-up at physical culture lessons], Perm : Saint-Petersburg Institute of External-Economic Relations, Economics and Law, 2012, 190 p.

8. Opletin A. A. *Mir psikhologii* [The world of psychology], 2014, No. 4 (80), pp. 264-272.

9. Panachev V. D. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport], 2013, No. 1 (26), pp. 173-178, available at: <http://www.kamgifik.chelny.net/journal>.

**Статья поступила в редакцию:  
14.08.2015 г.**

УДК 796

DOI 10.14526/01\_1111\_36

## ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ РОССИЙСКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ САМООБОРОНЫ

*Оплетин А.А.* – кандидат педагогических наук, доцент

*Паначев В.Д.* – доктор социологических наук, профессор

*Филатов А.В.* – кандидат педагогических наук, доцент.

*Пермский национальный исследовательский политехнический  
университет (ПНИПУ),  
г. Пермь*

## PERSONAL SAFETY COMPETENCY FORMATION AMONG STUDENTS BY MEANS OF RUSSIAN NATIVE SYSTEM OF SELF- DEFENSE

*Opletin A.A.* – candidate of pedagogics, associate professor

*Panachev V.D.* – doctor of sociological sciences, professor

*Filatov A.V.* - candidate of pedagogics, associate professor

*Perm National Research Polytechnic University  
(PNRPU),  
Perm*

*e-mail: [opletin.a@yandex.ru](mailto:opletin.a@yandex.ru)*

**Ключевые слова:** физическая культура, российская отечественная система самообороны, компетенция личной безопасности.

**Аннотация:** В статье рассмотрен вопрос внедрения российской отечественной системы самообороны в учебный процесс вуза, на занятиях физической культурой с целью формирования компетенций личной безопасности студентов как средства, направленного на воспитание нравственной, физически и психологически здоровой личности студента.

**Материал.** В данной статье рассматривается вопрос формирования компетенции личной безопасности на занятиях физической культурой, способной предельно включить студентов в познавательный процесс с акцентом на физическое и социально-нравственное саморазвитие личности, формирование базовых ключевых и предметных компетенций.

**Методы исследования:** анализ научной и научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, эксперимент.

**Результаты.** Применение российской отечественной системы самообороны на занятиях физической культурой реализует основные требования к формированию физкультурно-спортивных компетенций в области личной безопасности.

**Результаты.** Применение российской отечественной системы самообороны на занятиях физической культуры реализует основные требования к формированию физкультурно-спортивных компетенций в области личной безопасности.

**Заключение.** Экспериментальные данные подтверждают, что сформированная компетенция личной безопасности научно обоснована, обеспечивает физическую и психологическую устойчивость личности в любых жизненных ситуациях, что делает умения и навыки, приобретенные студентами на занятиях РОСС, не только профессионально-прикладными, но и жизненно необходимыми.

**Keywords:** *physical culture, Russian native system of self-defense, personal safety competency.*

**Annotation:** *The article is about the question of Russian native system of self-defense introduction into educational process of a higher educational establishment at physical culture lessons in order to form personal safety competencies among students as the means directed at morally, physically and psychologically healthy personality upbringing.*

**Material.** *The article presents the question of personal safety competency formation at physical culture lessons, which is able to involve students into a cognitive process with the accent on physical and social-moral personality self-development, base key and subject competencies formation.*

**Research methods:** *scientific and scientific-methodical literature analysis, pedagogical observations, questionnaire survey, experiment.*

**Results.** *The use of Russian native system of self-defense at physical culture lessons realizes the main demands to physical-sports competencies formation in the sphere of personal safety.*

**Conclusion.** *Experimental results prove that the formed competency of personal self-defense is scientifically grounded, provides physical and psychological steadiness of a personality in any life situations and it makes the skills and abilities, got by the students during the lessons of Russian native system of self-defense (RNSS), not only professionally-applied, but also important in life.*

## ВВЕДЕНИЕ

Значение безопасности как глобальной ценности человечества постоянно возрастает, что обусловлено социально-экономическими условиями жизни, возрастающими информационно-психологическими нагрузками на каждого человека, состоянием окружающей среды. В контексте идей новой образовательной парадигмы изменились современные требования к качеству подготовки специалистов различного профиля [1,2,3,4,5,6,7]. От специалистов требуется способность к ускоренному освоению наукоемких технологий. Нам представляется, что одним из направлений в решении обсуждаемого вопроса должен быть заложен принцип построения адекватных программ, включающих в свою структуру определенные модули и обеспечивающих овладение совокупностью компетенций,

относящихся к личностному, профессиональному и социальному развитию будущего специалиста, в том числе и в области личной безопасности. Обеспечение безопасности человека становится стратегией обеспечения качества жизни в обществе, при этом становление безопасности личности студента особенно актуально в настоящий период. По материалам исследования учёных, в последние годы в Пермские вузы поступают более 40% выпускников общеобразовательных школ, отнесённых по состоянию здоровья к специальной и подготовительной медицинским группам. (А.С.Новосёлова, 2010, В.В.Маркелов, 2012; Л.А.Титова, 2013; С.В. Анненкова С.В, 2014; З.М. Кузнецова, 2014; А.А.Оплетин, 2014; З. В.Д.Паначев, 2014; Л.А.Зеленин и др.) [1,3,4,5,6]. Эти студенты имеют значительные отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень физической

и функциональной подготовленности. Педагогические наблюдения выявили, что студенты с ослабленным здоровьем на занятиях пассивны, нерешительны, боязливы, стеснительны, рассеянны, медлительны, малоактивны, у них проявляется быстрая утомляемость, пониженная работоспособность. Как правило, данные студенты не могут справиться с учебной нагрузкой вуза и после 1-2-го курса их отчисляют за невыполнение учебного плана [4]. На современном этапе развития общества, когда обостряется проблема оздоровления нации, особое значение приобретает не столько реализация медицинских мероприятий, направленных на лечение уже больных студентов, поступающих в вузы, сколько создание спортивно-оздоровительной среды учебного заведения, способствующей формированию у студентов позитивного отношения к своему здоровью, к физической культуре, к формированию компетенции личной безопасности. Рост популярности единоборств среди студенческой молодёжи делает актуальным вопрос создания методик использования этих систем в прикладной физической подготовке на занятиях физической культурой. Взяв за основу исследования И.В. Манжелей, мы будем рассматривать *компетенцию* как требуемую готовность личности для осуществления разного рода деятельности, а *компетентность* – как способность реализовать эту готовность на практике [3]. Современные образовательные результаты студентов связаны с наличием у них системы сформированных универсальных действий (ключевых компетентностей), среди которых жизненно важной является компетентность его личной безопасности, поскольку она обеспечивает выживание человека в условиях нестабильной ситуации и происходящих в стране социально-

политических изменений. Под компетентностью личной безопасности студентов мы понимаем интегративное качество личности, характеризующее её потребностью в психологической и физической безопасности; знаниями о безопасном поведении и условиях его проявления; устойчивостью усилий по оказанию поддержки и помощи другим; наличием навыков рефлексии; ответственностью за безопасность свою и других; умением предвидеть потенциальную опасность для человека или группы людей ситуацию; использованием безопасных моделей поведения.

В нашем исследовании *компетенция личной безопасности* формируется средствами РОСС через овладение студентами: методическими принципами и средствами физического воспитания, самовоспитания, нравственного и духовного саморазвития; использование приёмов саморегуляции с достаточно высоким уровнем самоконтроля, формирование навыков рукопашного боя (с оружием и без оружия) в целях самозащиты себя, родных, близких, а также готовности выполнить долг по защите Родины, умений отстаивать свои права, интересы, проявлять ответственность, толерантность к разным этнокультурам и религиям. Наравне с физическим развитием человека и укреплением его здоровья в нашем варианте решаются вопросы воспитания ума, воли, чувств, формирование социально-ценностных ориентаций студентов и компетенции личной безопасности [2,4]. Сегодня, по справедливому замечанию А. Клизовского, из воспитания человека (человечества) «в нашей современности изъят главный рычаг совершенствования, главный фактор развития жизни – воспитание духа, духовного развития из-за утери своих духовных ценностей» [2, с.41.]. Занимаясь РОСС, студенты учатся дисциплине мысли, тела и духа, ведь

только через единение мысли, слова и дела обретается целостность и полная энергетическая независимость.

### МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе высших учебных заведений города Перми: ПГНИУ, ВШЭ, ПНИПУ, ПГАИК, ИВЭСЭП. Общее количество студентов, участвующих в эксперименте, составило 350 человек. На начало эксперимента в каждом вузе были выбраны контрольная группа в количестве 35 студентов первого курса, занимающаяся по традиционной программе, и экспериментальная группа из 35 студентов, занимающихся по экспериментальной программе с использованием российской системы самообороны. Была разработана экспериментальная программа по внедрению российской отечественной системы самообороны на занятиях физической культурой в вузы города Перми с целью формирования компетенции личной безопасности студентов средствами РОСС на занятиях физической культурой.

Задачи, решаемые в процессе реализации данной программы: - оздоровительные, образовательные, развитие личностных качеств; - овладение студентами нетрадиционными методами ФК (элементами медитации, йоги, дыхательной гимнастики, самомассажа), системой оздоровления Е.Д. Марченко (скафандриальная гимнастика, информо- гимнастика, энергогимнастики), системой универсальной разминки по А.А. Оплетину [4]; - выявление корреляционной связи компетенции личной безопасности с межпредметными сквозными и физкультурно-спортивными компетенциями.

Само изучение российской отечественной системы самозащиты, которая основана на славянском

фольклоре, проходит в доброжелательном, спокойном темпе с танцевальными элементами. РОСС воспитывает не только физические качества, которые могут пригодиться в других видах единоборств, но и эстетику, не позволяет проявляться агрессивности. Кроме того, при правильном применении РОСС студент затрачивает всего 25-30% своего биоэнергетического потенциала, что позволяет организму самовосстанавливаться в процессе ведения боя, вести поединок практически не ограниченно по времени. Очень важно, что обучение по системе РОСС не приводит к ломке психики спортсмена, уже владеющего другими видами единоборств.

В ходе экспериментального исследования использовались следующие методы:

#### 1) анкетирование

Выявление сформированности уровней компетенций осуществлялось с помощью анкетирования на основе «Карты компетенций» (А.А. Оплетин, А. Имашев, 2014), включающей 12 элементов по 10 компонентам: коммуникативному, организационно-управленческому, конструктивному, проектировочному, гностическому, информационному, ориентационно-воспитательному, развивающему, мобилизационному, двигательному (выделена буква обозначения в таблице и графиках), по правилу: «0» – отсутствие (нет понятия, представления); «1 балл» (низкий уровень) – знание (демонстрация на вербальном уровне); «2 балла» (средний уровень) – умение (демонстрация на функциональном сознательном уровне); «3 балла» (высокий уровень) – навык (демонстрация на функциональном автоматизированном уровне);

2) методы математической статистики;

3) в построении экспериментальной программы

применялись моделирование, проектирование;

4) эксперимент.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе эксперимента было выявлено, что на начальном этапе студенты контрольной и экспериментальной групп показали низкий индифферентный уровень сформированности компетенций (75%), средний относительный – 25%, высокий достаточный – не выявлен. У студентов присутствует высокий показатель тревоги (76%), низкий самоконтроль (68%), слабая саморегуляция (72%), нежелание что-то изменять в себе (69%). После первого года обучения показатели в контрольной группе существенно не изменились, уровень сформированности компетенций составил низкий индифферентный – 69%, средний относительный – 31%, высокий достаточный не проявился. Тревожность осталась на высоком уровне – 71%, низкий самоконтроль – 60%, нежелание что-то изменить в себе – 61% студентов. В экспериментальной группе более выраженные сдвиги: низкий индифферентный уровень сформированности компетенций составил 51%, средний относительный – 39%, проявился высокий достаточный – 10%. Повышенная тревожность снизилась с 79%, до 60%, низкий самоконтроль составил 50%, средний относительный уровень самоконтроля – 29%, достаточно высокий – у 21% студентов. Третий год обучения выявил следующие показатели в области сформированности компетенций контрольной группы: низкий относительный уровень составили – 55% студентов, средний относительный уровень – 45%, достаточно высокий – 10%. Тревожность осталась на прежнем высоком уровне – 70%, самоконтроль – 50%, саморегуляция – 51%, желают изменить что-то в себе – 51% студентов. В экспериментальной группе

проявилась положительная динамика во всех показателях: низкий уровень сформированности компетенций у студентов составил 11%, средний относительный – 36%, достаточно высокий – 40%, проявился высший превосходный уровень у 13% студентов экспериментальной группы. Высокий пограничный уровень тревожности снизился до 40%, увеличилась область педагогической коррекции. Низкий уровень самоконтроля остался у 13% студентов, средний относительный – у 25%, достаточно высокий уровень возрос до 48%, высший превосходный составил 14% от общего числа экспериментальной группы. Саморегуляция проявилась у 76% студентов. 85% студентов выявили желание что-то изменить в своей жизни, появилась цель.

### ВЫВОДЫ

1. Применение российской отечественной системы самообороны на занятиях физической культурой реализует основные требования к формированию физкультурно-спортивных компетенций в области личной безопасности. 2. Результаты нашей экспериментальной работы доказывают, что данные компетенции находятся в тесной взаимосвязи между собой. 3. Экспериментальные данные подтверждают, что созданная авторская программа по физической культуре научно обоснована и способна предельно включить студентов в познавательный процесс с акцентом на физическое и социально-нравственное саморазвитие личности по формированию базовых ключевых и предметных компетенций. 4. При использовании этой системы (методики) обучения русскому рукопашному бою у студентов увеличивается диапазон возможных действий и повышается безопасность при работе в экстремальной обстановке. Занятия РОСС повышают эффективность и продуктивность сенсорно-технических

процессов, способствуют воспитанию волевых качеств личности. Все это обеспечивает физическую и психологическую устойчивость в любых жизненных ситуациях, что делает умения и навыки, приобретенные студентами на занятиях РОСС, не только профессионально-прикладными, но и жизненно необходимыми.

#### Литература

1. Анненкова, С. В. Аналитический подход к физической культуре: социокультурный анализ / С. В. Анненкова. – Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма : материалы VII международной науч.-практ. конф. (г. Пермь, 17-18 ноября 2013г.) VIII международной науч.-практ. конф. (г. Пермь, 7-8 февраля 2014г.) с. 25-26
2. Клизовский, А. И. Основы миропонимания новой эпохи / А. И. Клизовский. – М., 2001. – 344 с.
3. Манжелей, И. В. Физическая культура: компетентностный подход. Учебное пособие. / И. В. Манжелей. – Тюмень, 2011. – 182 с.
4. Оpletin, А. А. Формирование компетенции саморазвития личности студентов средствами физической культуры / А. А. Оpletin // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №10. – С. 13-17.
5. Оpletin, А. А. Потенциальные возможности физической культуры в процессе саморазвития личности студентов вуза / А. А. Оpletin, З. М. Кузнецова // Мир психологии. – № 4 (80). – 2014. – С. 264-272. (1/0,5 п.л.)
6. Паначев, В. Д. Стрелковый тренинг как средство формирования ситуативной стрессоустойчивости студентов вуза / В. Д. Паначев // Педагогико-психологические и медико-биологические

проблемы физической культуры и спорта. – №1 (26). – 2013. – С. 173-178.

7. Паначев, В. Д. Социологический анализ изменений ценностных ориентаций молодежи / В. Д. Паначев // Дискуссия. – № 2 (32). – 2013. – Екатеринбург. – С. 81-84.

#### References

1. Annenkova S. V. *Formirovanie gumanitarnoi sredy v vuze: innovatsionnye obrazovatel'nye tekhnologii. Kompetentnostnyi podkhod* [Humanitarian environment formation at a higher educational establishment: innovative educational technologies. Competence based approach], materials of the XIIIth All-Russian scientific-practical conference, Perm, April, 23, 2013, Perm : Perm National Research Polytechnic University publishing house, 2013, Volume 2, pp. 45-46.
2. Klizovskiy A. I. *Osnovy miroponimaniya novoi epokhi* [The basis of worldview of a new epoch], Moscow, 2001, 344 p.
3. Manzheley I. V. *Fizicheskaya kul'tura: kompetentnostnyi podkhod* [Physical culture: competence based approach], Tyumen, 201, 182 p.
4. Opletin A. A. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, 2013, No.10, pp. 13-17.
5. Opletin A. A. *Mir psikhologii* [The world of psychology], 2014, No. 4 (80), pp. 264-272.
6. Panachev V. D. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2013, No.1 (26), pp.173-178.
7. Panachev V.D. *Diskussiya*, Ekaterinburg, 2013, No. 2 (32), pp. 81-84.

**Статья поступила в редакцию:  
21.09.2015 г.**

УДК 796.1

DOI 10.14526/01\_1111\_37

## ФУТБОЛ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

*Оплетин А. А.* – кандидат педагогических наук, доцент  
*Паначев В.Д.* – доктор социологических наук, профессор  
*Филатов А. В.* – кандидат педагогических наук, доцент

*Пермский национальный исследовательский политехнический университет  
(ПНИПУ),  
г. Пермь*

## FOOTBALL DURING STUDENT'S PERSONALITY SELF- DEVELOPMENT COMPETENCY FORMATION

*Opletin A. A.* – candidate of pedagogics, associate professor  
*Panachev V.D.* – doctor of sociological sciences, professor  
*Filatov A.V.* - candidate of pedagogics, associate professor

*Perm National Research Polytechnic University  
(PNRPU),  
Perm*

*e-mail: [opletin.a@yandex.ru](mailto:opletin.a@yandex.ru)*

**Ключевые слова:** саморазвитие, личность, футбол, физические кондиции, технические качества студентов занимающихся футболом.

**Аннотация.** Педагогическая система вуза воплощает в практику социальный заказ современной парадигмы образования на формирование конкурентной, физически, нравственно и духовно здоровой личности. Современное открытое образовательное пространство вуза подразумевает наличие системы образовательных процессов, в которых созданы условия для самоорганизации личностных образовательных сред. Футбол популярен среди студенческой молодёжи и является одним из средств формирования физических кондиций, физических качеств личности в процессе самореализации студентов в избранной профессии.

**Материал.** В статье рассмотрены подходы к феномену и сущности формирования компетенции саморазвития личности средствами футбола. Использование футбола в учебно-воспитательном процессе вуза для саморазвития студентов средствами физической культуры способствует самореализации личности студентов и формированию физкультурно-спортивных компетенций и компетенции саморазвития.

**Методы исследования:** теоретический анализ научной и учебно-методической литературы по футболу; изучение и ведение дневников самоконтроля и саморазвития, карты здоровья студентов; тестирование уровня развития физических качеств, эксперимент.

**Результаты.** В ходе исследования и тестирования подтверждена тесная связь развития скоростно-силовых, технических качеств оценки уровня здоровья и

формирования физкультурно-спортивных компетенций и компетенции саморазвития студентов, занимающихся футболом. Представленные результаты исследования можно использовать с целью осуществления контроля за уровнем развития отдельных физических и технических качеств студентов, занимающихся футболом, вносить коррективы в тренировочный процесс изменяя его направленность по формированию физкультурно-спортивных компетенций и компетенции саморазвития.

**Заключение.** Наблюдается положительный прирост показателей физических кондиций студентов, занимающихся по экспериментальной программе. Студенты, занимающиеся в секции футбола реже болеют простудными заболеваниями (ОРЗ, ОРВИ, грипп) и имеют более высокую мотивацию к физической активности. Регулярные занятия футболом приучают студентов к дисциплинированности, уверенности в своих силах, коллективизму, товариществу, взаимовыручке, способствует нормализации психических состояний, формированию физкультурно-спортивных компетенций и компетенции саморазвития.

**Keywords:** self-development, personality, football, physical conditions, technical qualities of students going in for football.

**Annotation.** Pedagogical system of a higher educational establishment embodies social order of a modern educational paradigm to form a competitive, physically, morally and spiritually healthy personality. Modern available educational sphere of a higher educational establishment provides the system of educational processes, where the conditions are created for self-organization of personal educational environments. Football is popular among students and is one of the means of physical conditions, personality physical qualities formation during the process of students' self-realization in a chosen profession.

**Material.** The article presents the approaches to the phenomenon and essence of personality self-development competency formation by means of football. The use of football in educational-upbringing process of a higher educational establishment for students' self-development by means of physical culture provides personality self-realization among students and physical-sports competencies and self-development competency formation.

**Research methods:** scientific and educational-methodical literature about football analysis; the diaries of self-control and self-development, students' health cards study and maintenance; the level of physical qualities development testing, experiment.

**Results.** During the research and testing a close connection of speed-power technical qualities of health level estimation development, and physical-sports competencies and students' going in for football self-development competency formation is proved. The presented research results can be used of the separate physical and technical qualities for the development level control among students going in for football, in order to correct the training process, changing its orientation in physical –sports competencies and self-development competency formation.

**Conclusion.** A positive indices increase of physical conditions among students, studying according the experimental program, is determined. Students going in for football are rarely taken ill with cold (acute respiratory disease, acute respiratory viral infection, influenza) and have higher motivation for physical activity. Regular football lessons make students disciplined, confident, teach them collectivism, friendship, mutual help, provide psychic states normalization, physical-sports competencies and self-development competency development.

**Актуальность** исследования. Современные тенденции развития российского образования обуславливают изменение

приоритетных задач образовательного процесса в высшей школе: возрастает роль внутренних детерминант в обеспечении личностного и

профессионального роста человека, высшей ценностью становится личность с её потребностью в самореализации, саморазвитии, реализации своего потенциала[1,5,6,7]. Новые ориентиры образования предполагают создание инновационной среды, способствующей максимальному раскрытию внутренних потенциалов студентов в процессе формирования компетенции саморазвития личности[5,6]. Одним из видов образовательной среды в вузе по саморазвитию личности в нашем исследовании выступают секционные занятия по футболу.

Регулярные занятия футболом приучают студентов к дисциплинированности, уверенности в своих силах, приучают к коллективизму, товариществу, взаимовыручке. Воспитывают как физические (силу, скорость, выносливость, прыгучесть и т.п.), так и психические (уверенность, настойчивость, решительность, способность быстро принимать правильное решение) качества личности. А это одна из составляющих сторон в формировании компетенции саморазвития личности. Комплексное применение занятий по футболу положительно влияет на динамику физической, психической, умственной работоспособности студентов. Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у студентов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков. Игровая и тренировочная деятельность

оказывает комплексное и разностороннее воздействие, на организм студентов, развивает основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Систематические занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. У студентов формируется правильное телосложение и высокие показатели физического развития: выше среднего рост, соответствующие его величине вес, жизненная емкость легких и окружность груди, высокая амплитуда грудной клетки, становая сила, хорошо развитая мускулатура, особенно нижних конечностей (развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей сравнительно отстает), чему необходимо постоянно уделять внимание. В силу универсальности футбола как средства физического воспитания упражнения из его арсенала в той или иной мере применяются предусмотренной комплексной программой на занятиях физической культурой. Знание принципов построения обучающей тренировки и методики обучения техническим приемам позволит оценивать построение тренировочного

процесса и правильно подбирать способы, средства и методы, применяемые на занятиях с технической направленностью[3,8]. При обучении технике футбола в ряде исследований применяется индивидуально-групповой способ тренировки, который значительно эффективнее командных занятий. Конечно, для этого в организацию тренировочного процесса надо внести определенные изменения, но эффективность как отдельных упражнений, так и всей тренировки с технической направленностью значительно повысится[9, 47с.]. В ряде исследований у студентов были выявлены благоприятные предпосылки для совершенствования технических приемов игры. В то же время отсутствуют исследования, направленные на выявление эффективности специально разработанных методических приемов, где футбол является одним из важнейших видов подготовки в профессиональной деятельности специалиста.

**Цель исследования** – использование футбола на занятиях физической культурой в вузе для формирования компетенции саморазвития личности студентов.

**Задачи исследования:** 1. Анализ и обобщение данных физического и функционального состояния студентов первых-четвёртых курсов. 2. Разработка методики использования игрового и соревновательного методов в физическом воспитании студентов на основе футбола в процессе формирования компетенции саморазвития личности. 3.

Нормализация психических состояний студентов средствами футбола.

**Методы исследования:** анализ методической литературы по футболу; изучение и ведение дневников самоконтроля и саморазвития, карты здоровья; тестирование; эксперимент.

**Объект исследования** – учебно-воспитательный процесс студентов вуза.

**Предмет исследования** – занятия футболом студентов в физкультурно-оздоровительном процессе вуза.

В учебных играх и соревнованиях по футболу у студентов совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый на занятиях физической культурой, техническая, тактическая, психическая, физическая и волевая подготовка[3, 144 с.]. Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

**Результаты исследования.** На этапе исследования мы провели оценку уровня развития интересующих нас технических качеств. Для этого мы использовали тесты: с ведением мяча, удары на дальность и точность, ведение мяча, обвод стоек, бросок мяча рукой на дальность. Для определения уровня технической подготовленности применяли контрольные упражнения, оценивающие точность, результативность, надежность техники. В процессе исследования были проведены испытания с целью выявления уровня технической подготовленности занимающихся.

Таблица 1

Испытания технических качеств студентов

Формула $x = \frac{n}{m} y$	Тест 1. Жонглирование мячом в парах в одно касание, расстояние 4-5 м.						Тест 2. Передачи мяча верхом в парах, расстояние 25-30 м, остановка мяча, не опуская его на землю					
Кол-во	60	50	40	30	20	10	20	16	12	8	4	2
баллы	6	5	4	3	2	1	6	4,8	3,6	2,4	1,2	0,6
Формула $x = \frac{n}{m} y$	Тест 3. Передачи мяча в заданный квадрат на расстояние 30-40 м с сопротивлением						Тест 6. Остановка мяча на скорости после длинной передачи, удар по воротам					
Кол-во	20	16	12	8	4	2	10	8	6	4	2	1
Баллы	6	4,8	3,6	2,4	1,2	0,6	6	4,8	3,6	2,4	1,2	0,6
Формула $x = n - h - k$	Тест 4. Обвод 10 стоек с ограниченным числом касаний, 10-е касание – удар по воротам						Тест 5. Челночный бег с мячом 6*9 м, касаясь фишки рукой					
Секунды +ошибки	7	8	9	10	11	12	17	18	19	20	21	22
Баллы	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1
Формула $x = \frac{n}{m} y$	Тест 7. Бег 30 м. с ведением мяча (с.)						Тест 8. Удар по мячу ногой на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м.)					
Время, кол-во	4,6	4,7	5,0	5,1	5,3	5,6	82	78	72	66	63	51
Баллы	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1
Формула $x = \frac{n}{m} y$	Тест 9. Удары по мячу со штрафной точки (число попаданий)						Тест 10. Бросок мяча рукой на дальность (м.)					
Кол-во	8	7	6	5	4	2	25	22	20	18	17	15
Баллы	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1

Программа тестирования предусматривала оценку скоростной техники владения мячом и специальной координации. Педагогическое тестирование позволило определить уровень технической подготовленности и выявить пробелы в структуре спортивного мастерства студентов. Сложность всех тестов соответствовала 6 баллам по шкале оценки технической сложности тренировочных упражнений, предложенной П.Ф. Ежовым. В каждом тесте экспертным мнением определялся результат, соответствующий максимальному количеству баллов. За ошибки и неточности снимались баллы. Безупречное прохождение гарантировало максимальное

количество баллов. В тестах 1,2,3,6,7,8,9,10 баллы рассчитывались по формуле  $x = \frac{n}{m} y$ , где  $x$  – полученное количество баллов,  $n$  – максимально возможное количество баллов;  $m$  – результат, соответствующий максимально возможному количеству баллов;  $y$  – достигнутый результат. В тестах 4 и 5 баллы рассчитывались по формуле  $x = n - h - k$ , где  $x$  – полученное количество баллов;  $n$  – максимально возможное количество баллов;  $h$  – штрафные секунды;  $k$  – ошибки при выполнении теста.

Анализ тестирования показал, что уровень мастерства студентов в технической подготовленности составляет около 70%. Многие из студентов испытывали трудности с обработкой мяча, с длинными передачами, при остановке мяча. Эти упражнения отражали степень владения техническими приемами. Жонглирование мячом в одно касание выявило у студентов уровень согласованности в действиях. Длинные передачи мяча в заданном квадрате с сопротивлением показали, насколько точны действия игроков в условиях сопротивления и лимита времени. Челночный бег с мячом выявил координацию движений, ловкость, резкость и физическую подготовленность. Бросок рукой на дальность выявлял силу и точность вбрасывания, что немаловажно в футболе.

Высокий уровень владения специальными техническими навыками, характерными для футболиста определенного амплуа, подразумевает высокую степень развития специализированных функциональных структур, формирование которых напрямую определяется условиями учебно-тренировочного процесса. Во время проведения тренировок велась целенаправленная работа по устранению ошибок в группах, для этого применялись индивидуальный и групповой подходы. В результате значительно улучшилась содержательная сторона игровой деятельности студентов в техническом и физическом плане. Увеличение числа технических и физических упражнений, таких как челночный бег, бег на 30 м, 1000 м, 3000 м, поднимание туловища из положения лежа, прыжки на скакалках, обводка и удары по мячу, ведение и бросок мяча, жонглирование мячом, длинные передачи, остановка и обработка мяча увеличились более чем в 1,5 раза, что обуславливает

возросшую ценность индивидуально сильных игроков и предполагает преимущественное их использование в технико-тактическом плане игры в футбол на межвузовских соревнованиях. Уделяя внимание эффективности обучения техническим приемам определяли успешность овладения техническими навыками игры и их реализации в условиях соревновательной деятельности[4, 82 с.].

В течение 2011-2014 гг. был проведен эксперимент на выявление уровня физической подготовленности и функционального состояния юношей, занимающихся футболом, составивших экспериментальную группу (15 студентов), и контрольной группы из 16 студентов, занимающихся по традиционной программе физической культуры. Достоверные различия в контрольной группе юношей до и после проведения эксперимента подтверждены в одном из девяти тестов: наклоне туловища вперед (тест №6). Таким образом, независимая эффективность улучшения показателей по существующей (общепринятой) методике составляет 11%. Достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами юношей после проведения эксперимента подтверждены в шести из девяти тестов, а именно: в ходьбе на 3000 м, прыжках на скакалке, наклоне туловища вперед, поднимании туловища; сгибании и разгибании рук в упоре лежа, тесте Руфье (тесты № 3, 5-9). Таким образом, результативность качества прироста и улучшения показателей по новой методике составляет 67%. Наибольший прирост показателей физической подготовленности у юношей экспериментальной группы выявлен в тестах на гибкость – наклоне вперед (8,6%), сгибании и разгибании рук в упоре лежа (7,5%) и тесте Руфье (9,8%). В контрольной группе увеличился лишь

один показатель – в наклоне туловища вперед (8,1%).

**Таблица 2**

*Результаты тестирования уровня физической подготовленности и функционального состояния юношей, начальный (2011 г.), промежуточный (2013 г.), контрольный (2014 г.) срез*

Тест		Экспериментальная группа				Контрольная группа				Уровень значимости -а		
		X	$\delta$	m	V(%)	X	$\delta$	m	V(%)	Эдп	Кдп	Э-К
1.Бег 30м, с	Нач exper	5,48	0,6	0,05	11,0	5,47	0,5	0,04	9,14			>0,05
	Проме	4,47	0,6	0,05	11,1	5,41	0,5	0,04	9,14			>0,5
	Контр	5,42	0,7	0,06	12,9	5,45	0,8	0,06	14,7	>0,05	>0,05	>0,05
2.Бег 1000 м,	Нач эксп.	4,18	0,57	0,05	13,6	4,17	0,61	0,05	14,6			>0,05
	Проме	4,16	0,59	0,05	15,8	4,18	0,61	0,05	14,6	>0,05	>0,05	>0,05
	Контр	4,20	0,62	0,05	14,8	4,24	0,65	0,05	15,0	>0,05	>0,05	<0,05
3. Ходьба 3000 м, мин	Нач эксп.	19,3	2,2	0,17	11,4	19,37	2,8	0,23	15,0			>0,05
	Проме	19,29	2,4	0,19	11,6	19,39	2,6	0,21	14,0	>0,05	>0,05	>0,05
	Контр	19,15	2,8	0,22	14,6	19,72	2,1	0,17	10,7	>0,05	>0,05	<0,05
4.Прыжок в длину с места, м	Нач exper	2,15	0,32	0,03	14,9	2,13	0,32	0,03	15,0			>0,05
	Проме	2,14	0,31	0,03	14,8	2,13	0,32	0,03	15,0			>0,05
	Контр	2,12	0,3	0,02	14,2	2,08	0,31	0,02	14,9	>0,05	>0,05	<0,05
5.Прыжки на скакалке за 20 с, раз	Нач exper	38,83	5,2	0,41	13,4	38,56	5,5	0,44	14,5			>0,05
	Проме	38,85	5,3	0,40	13,0	38,0	5,4	0,41	14,3			>0,05
	Контр	38,98	2,6	0,21	6,7	37,61	2,6	0,21	6,9	>0,05	>0,05	<0,05
6.Гибкость. Наклон туловища вперед, см	Нач exper	10,43	1,6	0,13	15,0	10,38	1,58	0,13	15,0			>0,05
	Проме	10,45	1,5	0,12	14,0	10,35	1,56	0,11	13,0			>0,05
	Контр	11,1	0,95	0,08	8,6	10,12	0,82	0,07	8,1	>0,05	>0,05	<0,05
7. Поднимание тулови	Нач exper	41,54	4,3	0,34	10,4	41,59	5,35	0,76	12,9			>0,05
	Проме	41,56	4,5	0,37	10,6	41	5,37	0,74	13,1			>0,05

ша за 1 мин, раз	Контр	42,47	6,3	0,5	14,8	40,93	6,2	0,49	15,2	>0,05	>0,05	<0,05
8. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, раз	Нач экспер	33,59	4,2	0,33	12,5	33,67	4,8	0,38	14,3			>0,05
	Проме	33,7	4,0	0,31	12,3	33,69	4,6	0,36	14,1			>0,05
	Контр	35,5	2,65	0,21	7,5	33,79	3,15	0,25	9,3	>0,05	>0,05	<0,05
9. Тест Руфье, у. е.	Нач экспер	9,34	1,32	0,1	14,1	9,30	1,42	0,11	15,3			>0,05
	Проме	9,32	1,30	0,1	13,9	3,32	1,40	0,9	15,1			>0,05
	Контр	8,94	0,88	0,07	9,8	9,91	0,67	0,05	6,8	>0,05	>0,05	<0,05

### ВЫВОДЫ

За период исследования (2011 по 2014 гг.) в контрольной и экспериментальной группах наблюдается положительный прирост показателей физических кондиций, но в экспериментальной группе он более выражен. Студенты, занимающиеся в секции футбола, реже болеют простудными заболеваниями. Регулярные занятия футболом приучают студентов к дисциплинированности, уверенности в своих силах, приучают к коллективизму, товариществу, взаимовыручке, способствуют нормализации психических состояний, формированию компетенции саморазвития.

### Литература

1. Анненкова, С. В. Международное сотрудничество в области физической культуры среди студенческой молодежи / С. В. Анненкова // Формирование гуманитарной среды в вузе: инновационные образовательные технологии. Компетентностный подход : материалы XII Всеросс. науч.-практ. конф. (г. Пермь, 23 апр. 2013 г. / Перм. нац. исслед. политех ун-т). – Пермь : Изд-во ПНИПУ, 2013. – С. 85-86.
2. Голомазов, С. В. Футбол. Универсальная техника атаки / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 209 с.
3. Кудряшов, Е. В. Современные подходы к системе оценивания знаний студентов на основе использования модульно-рейтинговой технологии обучения (на примере раздела

«Тактика игры волейбол») / Е. В. Кудряшов // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы II международной научно-практической конференции молодых ученых – Минск, 2006. – С. 443-445.

4. Манжелей, И. В. Субъекты и среда физического воспитания и спорта / И.В. Манжелей, В.Н. Потапов. – М. : ТПФКиС. – 2010. – 191 с.

5. Оплетин, А. А. Формирование компетенции саморазвития личности студентов средствами физической культуры / А. А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №10. – С. 13-17.

6. Оплетин, А. А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности / А. А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 25-31.

7. Паначев, В. Д. Стрелковый тренинг как средство формирования ситуативной стрессоустойчивости студентов вуза / В. Д. Паначев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – №1 (26). – 2013. – С. 173-178.

8. Петухов, А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства футболистов / А. В. Петухов // М. : Совет. спорт, 2006. – С. 270.

9. Селуянов, В. Н. Проблемы технической подготовки в футболе : монография / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, С. Диас, М. Ферейра. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 104 с.

### References

1. Annenkova S. V. *Formirovanie gumanitarnoi sredy v vuze: innovatsionnye obrazovatel'nye*

- tehnologii. Kompetentnostnyi podkhod* [Humanitarian environment formation at a higher educational establishment : innovative educational technologies. Competence based approach], materials of the XIIth All-Russian scientific-practical conference, Perm, April, 23, 2013, Perm : Perm National Research Polytechnic University publishing house, 2013, pp. 85-86.
2. Golomazov S. V. Football. *Universal'naya tekhnika ataki* [Universal technique of attack], Moscow : Physical culture and sport, 2010, 209 p.
3. Kudryashov E. V. *Aktual'nye problemy teorii i metodiki fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma* [Urgent problems of theory and methodology of physical culture, sport and tourism], materials of the IIInd International scientific-practical conference of young scientists, Minsk, 2006, pp. 443-445.
4. Manzheley I. V. *Sub"ekty i sreda fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Subjects and environment of physical upbringing and sport], Moscow : TPPCS, 2010, 191 p.
5. Opletin A. A. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, 2013, No.10, pp.13-17.
6. Opletin A. A. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, 2009, No. 5, pp. 25-31.
7. Panachev V. D. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2013, No.1 (26), pp. 173-178.
8. Petukhov A. V. Football. *Formirovanie osnov individual'nogo tekhniko-takticheskogo masterstva futbolistov*, Moscow : Soviet sport, 2006, 270 p.
9. Seluyanov V. N. *Problemy tekhnicheskoi podgotovki v futbole* [The problems of technical readiness in football], Moscow : TVT Division, 2009, 104 p.

**Статья поступила в редакцию:  
16.09.2015 г.**

УДК 796

DOI 10.14526/01\_1111\_38

## ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ НА ОСНОВЕ САМОРАЗВИВАЮЩЕЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Оплетин А.А. – кандидат педагогических наук, доцент  
Пермский национальный исследовательский политехнический  
университет (ПНИПУ),  
Пермь*

## PERSONALITY'S SELF-DEVELOPMENT COMPETENCE FORMATION ON THE BASIS OF SELF-DEVELOPMENTAL ACTIVITY DURING PHYSICAL CULTURE LESSONS

*Opletin A.A. – candidate of pedagogics, associate professor  
Perm National Research Polytechnic University  
(PNRPU),  
Perm*

*e-mail: [opletin.a@yandex.ru](mailto:opletin.a@yandex.ru)*

**Ключевые слова:** физическая культура, саморазвивающая активность, саморазвитие личности студента.

**Аннотация.** Понятие «физическая активность» в большей степени отражает социально-мотивированное отношение человека к физической культуре и своему здоровью, предполагает осуществление определённой деятельности с целью достижения физического здоровья. В нашем исследовании за основу мы взяли саморазвивающую активность как важный фактор, определяющий направленность личности на саморазвитие. Саморазвивающая активность - это системное образование, интегрирующее в себе познавательную, волевую, интеллектуальную, творческую и социальную активность в процессе занятий физической культурой. Такое системное образование способно не только обеспечить определённый уровень включенности субъекта в процесс целенаправленного самостроения личности, но и представить характер его взаимодействия с окружающей средой, проявляющийся в самопознании, самоопределении, самоактуализации в целях самореализации и самоутверждения в процессе формирования компетенции саморазвития.

**Материал.** В данной статье отражены особенности педагогической системы по формированию компетенции саморазвития личности средствами физической культуры в условиях вуза, а также показатели уровня саморазвивающей активности в процессе формирования компетенции саморазвития студентов на занятиях физической культурой. Эти данные получены в результате экспериментальных испытаний и могут быть применены преподавателями физической культуры на практике для активизации занимающихся физическими упражнениями.

**Методы:** теоретический анализ научной литературы по теме исследования, тестирование саморазвивающей активности, моделирование, педагогический эксперимент.

**Результаты.** Модернизация программы физической культуры в условиях вузовского образования путём введения новой педагогической категории – саморазвивающая активность – оптимизирует учебный педагогический процесс в целом и, в частности, систему саморазвития и самосовершенствования личности не только в двигательной, но и в волевой, интеллектуальной, творческой областях. У студентов проявилось владение самоуправлением своей личностью, значительно повысился уровень самоконтроля, социальной значимости саморазвития, нормативности поведения; также повысился уровень конкурентоспособности, уровень владения рефлексией и т.д.

**Заключение.** Представленная методика определения саморазвивающей активности позволяет качественно организовать учебно-тренировочный процесс по формированию компетенции саморазвития средствами физической культуры.

**Keywords:** physical culture, self-developmental activity, student's personality self-development.

**Annotation.** The notion of “physical activity” mainly reflects social-reasoned attitude of a person to physical culture and own health, provides the definite activity realization in order to achieve physical health. In our research work the base is self-developmental activity, as an important factor, which determines the orientation of personality to self-development. Self-developmental activity is a system education, which integrates cognitive, volitional, intellectual, creative and social activity during physical culture lessons. This kind of a system education is able not only to provide the definite level of the subject's involvement into the process of a purposeful personality self-construction, but also to present the character of its interaction with environment, which is revealed in self-knowledge, self-determination, self-actualization in order to fulfill self-realization and self-affirmation during the process of self-development competence formation.

**Material.** The article reflects the peculiarities of the pedagogical system of personality self-development competence formation by means of physical culture at a higher educational establishment and the indices of self-developmental activity level during the process of students' self-development competence formation at physical culture lessons. These results are received during the experiment and can be used by physical culture teachers at practice for activation of those, going in for physical exercises.

**Research methods:** theoretical analysis of scientific literature according to the topic of the research, self-developmental activity testing, modeling, pedagogical experiment.

**Results.** Physical culture program modernization in higher education by means of a new pedagogical category introduction - self-developmental activity – optimizes educational pedagogical process in general and the system of personality self-development and self-perfection not only in motional, but also in volitional, intellectual, creative spheres. Students showed the ability of own personality self-management, considerably increased the level of self-control, social importance of self-development, normativity of behavior; also increased the level of competitiveness, the level of mastering reflection.

**Conclusion.** The presented methodology of self-developmental activity determination helps to organize qualitatively educational-training process of self-development competence formation by means of physical culture.

## ВВЕДЕНИЕ

Одна из центральных проблем современной системы образования – это

формирование и развитие активности, в том числе и двигательной.

Согласно исследованиям [1,6,7,8,9,10,11 и др.], возрастание интереса к социальным аспектам здоровья и здорового образа жизни, двигательной активности напрямую связано с развитием физической культуры личности.

Личность студента, субъективно интерпретируя реальность, активно выстраивает отношения с миром, а не пассивно реагирует на него. Поэтому данный подход позволяет проследить активное культурное самостроение личности в области физической культуры в процессе неспециального физкультурного образования.

Это объясняется, в первую очередь, тем, что физическая активность является важнейшим компонентом здорового стиля жизни, а само понятие «*физическая активность*» в большей степени отражает социально-мотивированное отношение человека к физической культуре и своему здоровью, предполагает осуществление определённой деятельности с целью достижения физического здоровья. (В.К. Бальсевич, 1996). «Двигательная активность человека рассматривается как специфическая, базовая в определённом смысле, стихия, где рождается, разворачивает себя человеческая сущность, где эта сущность себя рефлексивно реализует» (Н.Н. Визетей, 2008). В нашем исследовании за основу мы взяли саморазвивающую активность как важный фактор, определяющий направленность личности на саморазвитие.

**Цель** работы: разработка педагогической системы по формированию концепции саморазвития личности средствами физической культуры в условиях вуза.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс в вузе по дисциплине «Физическая культура».

**Предмет исследования:** процесс создания педагогической системы по

формированию концепции саморазвития личности, средствами физической культуры в условиях образовательного процесса вуза.

**Гипотеза:** педагогическая активность личностного саморазвития студентов средствами физической культуры предполагает стимулирование как внутреннего потенциала в виде саморазвивающей активности, так и внешне педагогической поддержки, что в целом может представлять новую, более эффективную педагогическую концепцию личностного саморазвития в процессе формирования компетенции в данном виде деятельности.

**Новизна** исследования заключается в представлении нетрадиционной концепции личностного саморазвития средствами физической культуры, которая отражает процесс стимулирования саморазвивающей активности личности в раскрытии сущности саморазвивающей активности, как педагогической категории в модернизации программы обучения физической культуре в условиях вузовского образования, основываясь на взаимодействии традиционных и нетрадиционных педагогических технологий.

В ходе эксперимента решались следующие **задачи:** расширение области физического развития студентов, усиление функции воспитывающего обучения и социально-нравственного саморазвития личности студентов в процессе освоения основ физической культуры на основе саморазвивающей активности, использования традиционных и нетрадиционных методов физической культуры.

Для решения задач была организована экспериментальная работа. В исследовании приняли участие студенты Института искусства и культуры в количестве 270 человек. Из них 130 человек контрольной

группы (КГ) занимались по традиционной программе, а со 140 студентами экспериментальной группы (ЭГ) обучение шло по разработанной модернизированной программе в соответствии с задачами исследования.

Экспериментально на материале пилотного поиска была разработана общая структурная модель программы, способной решать эти задачи. Следует отметить, что в основу модернизации учебной программы положен, прежде всего стандарт. В то же время расширены его границы и раскрыты возможности, как в содержательной, так и в методической части программы. Содержательная часть усиливалась за счет более глубокой реализации принципов гуманности, интегративности, индивидуализации и социально-нравственной направленности, что отражено уже в разделе «Целеполагание». При решении вопросов социально-нравственной направленности программы акцент сделан на развитие «самости» в овладении всеми аспектами методов физической культуры, а также на стимулирование саморазвивающей активности, способности к саморазвитию и самоуправлению своей личностью в области как физического, так и личностного развития.

Рассматривая активность применительно к возрасту студенческой молодёжи, можно говорить о наличии двигательной активности как способе самосовершенствования и самовыражения в процессе учебной деятельности. Исходный срез контрольной и экспериментальной группы показал: в ЭГ низкая активность – 54%; средняя – 37%; высокая – 9%; высшая превосходная – 0%; в КГ низкая активность – 49%; средняя – 40%; высокая – 11%; высшая превосходная – 0%. Во многом такие показатели обусловлены стереотипами студентов, которые они перенесли в вуз из школьной среды: быть ведомыми и

контролируемыми; отсутствием должной мотивации, необходимых знаний, умений и навыков самостоятельной организации двигательной активности; нет знаний в построении системы и технологии личностного саморазвития [1,7,8,9,11].

Анализ литературы по проблеме раскрытия сущности активности саморазвития показал многогранность и многоаспектность данного явления, когда в соответствии с целями и задачами исследований в области психологии и педагогики активность разными авторами рассматривается в разных гранях ее проявления. В психологической литературе отмечается, что в начале 20-го века в трудах отечественных ученых активность выступает в качестве психологической реальности, отражающей субъективную позицию человека с осознанием права свободного выбора, смысла и созидания (Лазурский А.Ф., Лосский Н.О., Челпанов Г.И. и др.).

В физиологическом аспекте это явление рассматривалось учеными в свете рефлексивной теории И.М. Сеченова. В последующие годы категория активности определялась как способность к самоутверждению (Бернштейн Н.А., Узнадзе Д.Н. и др.). К этой характеристике прибавляется субъективность человеческой психики, отражающей ее отношения и переживания (Выгодский Л.С., Рубинштейн С.А., Мясищев В.Н. и др.). Определяется место активности в структуре личности как мера взаимодействия с окружающей действительностью (Альбульханова-Славская К.А., Брушинский А.В., Рубинштейн С.М. и др.). Внесено понятие влияния активности на видоизменение деятельности (Ананьев Б.Г., Асмолов А.Г., Петровский В.А. и др.). В своем развитии категория активности обогащается содержанием

гуманистической направленности (Петровский В.А., Леонтьев Н.А. и др.).

Особое место в изучении категории активности занимает школа В.С. Мерлина. Она рассматривает активность в теории интегральной индивидуальности личности, где активность может выступать как иницирующее начало в отношениях с окружающей средой и как систематизирующая роль в образовании межуровневых связей (Вяткин БА., Дорфман ИЛ., Мерлин В.С., Щукин М.Р. и др.). Наиболее важна для педагогических исследований интегральная характеристика активности, где каждый уровень обладает своей собственной активностью (Мерлин В.С.). Это определяет содержательную сущность того или иного вида активности: интеллектуальная активность (Богоявленская Д.Б., Лейтес Н.С. и др.); творческая активность (Матюшкин А.М., Юркевич В.С. и др.); волевая активность (Высоцкий А.И.); личностная активность (Абульханова – Славская КА., Асмолов А.Г. и др.); коммуникативная активность (Андреева Г.М., Бодалев А.А., Петровский А.В. и др.). В педагогическом аспекте широко представлена социальная активность (Белкин А.С., Газман О.С., Семенов В.Д., Левитан Л.М., Мудрик А.В. и др.). В психологической литературе сделана попытка интегрирования отдельных видов активности в отдельный учебный блок (Волочков А.В.).

Целостная учебная активность определяется автором как системное образование, обеспечивающее определенный уровень и характер взаимодействия личности с обучающей средой. Автор акцентирует внимание на важнейшей особенности учебной активности – ее принадлежности к субъекту, определяющей способность силы самодвижения. В учебной

деятельности, по мнению автора, активность интегрирует наиболее существенные ее виды – познавательную и волевую [2, с.11]. В.А. Волочков рассматривает активность как "полигон" для самостроения личности.

Такой подход наиболее близок к педагогическому аспекту рассмотрения категории саморазвития личности. При этом активность в этом процессе интегрирует не только интеллектуальную, познавательную активность (по Волочкову А.В.), но и социальную (по Мудрику А.В.). Учитываются и такие особенности активности, как регуляция деятельности и мера включенности субъекта в процесс самостроения своей личности (Андреев В.И., Добрынин Н.Д., Зюбин Л.М. и др.). Изучая феномен саморазвития в педагогическом аспекте, мы на основе экспериментального исследования (2005) делаем попытку условного выделения еще одного вида – так называемой «саморазвивающей активности» применительно к образовательной деятельности в области физической культуры. Саморазвивающая активность как системное образование представляется определенной иерархией, имеющей свою структуру.

За основу предлагаемой структуры нами взята структурная модель активности А.И. Крупнова (1984 г.) с ориентацией на структурную модель целостной учебной активности А.В. Волочкова (2002 г.).

В нашем варианте структура имеет пять подсистем, представленных следующими компонентами: мотивационно-смысловой, аффективно-чувственный, регулятивный, деятельно-динамический и результативно-аксеологический.

1. Мотивационно-смысловой – на основе тенденции к самодвижению определяет побудительные силы, активизирующие раскрытие

потенциала, активности личности и потребность ее к самостроению.

2. Аффективно-чувственный - выражает состояние эмоциональной сферы в процессе саморазвития личности в связи с ее успехами и неудачами, фиксируя при этом позицию личности и характер ее психических состояний.

3. Регулятивный – отражает процесс наличия или отсутствия самоконтроля в произвольной и произвольной саморегуляции, ставящий личность в позицию выбора в предложенных обстоятельствах.

4. Деятельностно-динамический – фиксирует динамику проявления саморазвивающей активности в процессе деятельности по самостроению своей личности.

5. Результативно-аксеологический – выражает соотношение полученных результатов в самостроении личности с личностной самооценкой и оценкой со стороны других.

В нашем понимании саморазвивающая активность – это системное образование, интегрирующее в себе познавательную, волевою, интеллектуальную, творческую и социальную активность. Такое системное образование способно не только обеспечить определенный уровень включенности субъекта в процесс целенаправленного самостроения личности, но и представить характер его взаимодействия с окружающей средой, проявляющийся в самопознании, самоопределении, самоактуализации в целях самореализации и самоутверждения. Саморазвивающая активность имеет гуманистическую окрашенность. Она связана с переживанием субъекта неудовлетворительностью положения в коллективе и социуме, с рефлексией по поводу соизмерения ценностей, с потоком новых средств самореализации

для достижения новых ценностей и реализации их в новом опыте. Представленная саморазвивающая активность реализуется через внутренний монолог субъекта с самим собой на основе рефлексии, что выводит личность на более высокий уровень самореализации и самоутверждения, основываясь на саморегуляции и самомотивации.

Представление саморазвивающей активности позволяет переводить ее из теоретического плана в практический, что особенно важно для педагогических исследований, где активность выступает как комплекс ее отдельных видов, реализуемых в образовательной деятельности, интегрируя психическую реальность с социально-нравственной направленностью в решении педагогических задач по развитию, саморазвитию и формированию личности на занятиях физической культурой.

На основании полученных показателей всех компонентов структуры в уровне измерении определяется в целом уровень саморазвивающей активности личности (см. таблицу).

Уровень сформированности саморазвивающей активности при изучении проблемы саморазвития личности является ведущим показателем уровня саморазвития личности, но не единственным, несмотря на его комплексность. Он требует уточнения в зависимости от цели и задач исследования и характера системообразующего вида деятельности. В данном случае аппарат диагностики изучается на материале, отражающем саморазвитие личности в образовательном процессе в области физической культуры и спорта в условиях института культуры.

Таблица

Определение уровня саморазвивающей активности

Компоненты структуры	Уровни проявления компонентов структуры																		
	ни	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со
1. Мотивационно - смысловой	ни	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со
2. Аффективно - чувственный	ни	ни	со	ни	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со
3. Регулятивный	ни	ни	ни	ни	ни	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со
4. Деятельно - динамический	ни	ни	ни	со	ни	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со
5. Результативно - аксеологический	ни	ни	ни	ни	ни	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со
Уровни саморазв. активности	Низкий (индифферентный)					Средний (относительный)					Высокий (достаточный)					Высший (превосходный)			

В процессе модернизации программы по обучению студентов физической культуре в систему был внесён модуль нетрадиционных методов физической культуры: исцеляющие звуки, элементы массажа и йоги, медитация, растяжки, усиливающих меру включённости в процесс саморазвития самих студентов и активирующих их психическую деятельность в процессе самостроения своей личности. После этого был сделан промежуточный срез проявления саморазвивающей активности, который показал следующее: в ЭГ низкая активность – 30%; средняя – 59%; высокая – 11%; высшая превосходная – 0%; в КГ низкая активность – 45%; средняя – 43%; высокая – 12%; высшая превосходная – 0%.

Но социально-нравственная сторона саморазвития личности продвинулась незначительно, в связи с чем в программу обучения студентов физической культуре был введён второй модуль (социально-педагогический тренинг по А.С. Новосёловой). С введением модуля социально-педагогического тренинга резко возрос достаточный уровень (до 33%) и уменьшился низкий показатель до 14%.

Такое положение даёт основание считать, что нетрадиционные методы физической культуры не просто привлекли внимание студентов, но в определенной мере стимулировали их психическую активность в работе над собой, способствуя саморазвивающей активности. В нашем варианте социально-нравственного саморазвития личности занимающихся средствами физической культуры саморазвивающая активность имеет особую значимость как сложный комплекс проявления разных свойств. Показатель положительной динамики этого свойства характеризует во многом педагогический эффект разработанной программы в целом и технологии её реализации. Как свидетельствуют данные таблицы, исходный срез фиксирует слабое проявление саморазвивающей активности как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Доминирует низкий уровень у 54% и у 49% студентов соответственно. Это означает, что у большинства студентов активность к саморазвитию почти не проявляется. Введение в экспериментальный курс модуля нетрадиционных методов физической культуры несколько активизировало

проявление саморазвивающей активности. Снизилось количество студентов с низким уровнем – от 54% до 30%, за счет чего на 22% увеличилось количество студентов с относительным уровнем по сравнению с исходным, т.е. проявление саморазвивающей активности на этих занятиях несколько активизировалось. И только стимулирующая роль социально-педагогического тренинга дала значительный результат.

Проявилось владение самоуправлением своей личности. Значительно повысился уровень самоконтроля, социальной значимости саморазвития, нормативность поведения; увеличился уровень конкурентоспособности, уровень владения рефлексией и т.д.

Высший уровень саморазвивающей активности отмечен у 15% студентов от числа всей экспериментальной группы, что даёт право полагать наличие у них умения самостимулировать её. У половины экспериментальной группы студентов (53%) она проявилась на достаточном уровне, активизируя процесс приобщения к саморазвитию. 11% студентов остались безучастными в самоактивизации себя в этом виде деятельности. Ещё 21% студентов самостимулировал себя к этой деятельности выборочно, в значимых личностных ситуациях. В контрольной группе, где студенты занимались по традиционной программе физической культуры, педагогические сдвиги чрезвычайно малы и не показательны.

### ВЫВОДЫ

1. Модернизация программы физической культуры в условиях вузовского образования путём введения новой педагогической категории – саморазвивающая активность – оптимизирует в целом учебный педагогический процесс и в частности систему саморазвития и самосовершенствования личности не

только в двигательной области, но и в волевой, интеллектуальной, творческой и т.д.

2. Саморазвивающая активность обеспечивает высокий уровень включённости субъекта в процесс целенаправленного самостроения личности.

3. Подключение нетрадиционных методов физической культуры усиливает социально-нравственный, воспитывающий эффект за счёт активного взаимодействия с саморазвивающей активностью.

### Литература

1. Анненкова, С. В. Международное сотрудничество в области физической культуры среди студенческой молодежи /С. В. Анненкова // Формирование гуманитарной среды в вузе: инновационные образовательные технологии. Компетентностный подход : материалы: материалы XII всерос. науч.-практ. конф., г. Пермь, 23 апр. 2013 г. / Перм. нац. исслед. политех. ун-т. – Пермь : Изд-во ПНИПУ. 2013. – Т.2. – С. 45-46.
2. Афтимичук, О.Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О.Е. Афтимичук, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – №2(35). – С. 28-38. <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.
3. Белкин, А. С. Ситуация успеха. Как ее создать: Кн. для учителя А. С. Белкин. – М. : Просвещение, 1991. – 168 с.
4. Волчков, А. Л. Учебная активность в интегральном исследовании индивидуальности : автореф. канд. псих. наук / А. Л. Волчков. – Пермь, 2002.
5. Высоцкий, А. И. Волевая активность школьников и методы ее изучения : учеб. пособие / А. И. Высоцкий. – Челябинск : ЧГПИ, 1979. – 69 с.
6. Кудряшов, Е. В. Построение и контроль тренировочного процесса в волейболе : монография / Е. В. Кудряшов. – Луганск, 2005. – 254 с.
7. Новоселова, А. С. Психолого-педагогические основы взаимодействия убеждения и внушения как условие ресоциализации личности осужденных: Теория и технология / А. С. Новоселова. – М., 2000. – 243 с.
8. Новосёлова, А. С. Диагностика саморазвивающей активности в

образовательном процессе / А. С. Новосёлова, А. А. Оплетин [и др.]. – Пермь : ПГПУ, 2005.

9. Оплетин, А. А. Педагогическая технология социально-нравственного саморазвития личности студентов (на материале физического воспитания) : автореф. ... канд. пед. наук / А. А. Оплетин. – Пермь, 2005.

10. Оплетин, А. А. Потенциальные возможности физической культуры в процессе саморазвития личности студентов вуза / А. А. Оплетин, З. М. Кузнецова // Мир психологии. – № 4 (80). – 2014. – С. 264-272. (1/0,5 п.л.)

11. Оплетин, А. А. Саморазвитие личности студентов вуза с помощью универсальной системы разминки на занятиях физической культурой : монография / А. А. Оплетин. – Пермь, 2012. – 190 с.

12. Оплетин, А. А. Средства физической культуры в решении задач саморазвития личности / А. А. Оплетин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – № 3 (32). – С. 91-97.

13. Паначев, В. Д. Развитие личности студента в вузе под воздействием спорта / В. Д. Паначев // Состояние, проблемы и перспективы внедрения биотехнических средств в системе подготовки и реабилитации спортсменов : материалы Всерос. научн.-практ. конф., г. Набережные Челны, 11 июня 2010 г. / Кам. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2010. – С. 47.

14. Санникова, А. И. Развитие творческого потенциала личности в образовательном процессе / А. И. Санникова. – Пермь : ПГПУ, 2000. – 132 с.

15. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии : учеб. пособие / Г. К. Селевко. – М. : Нар. Образование, 1998. – 255 с.

16. Станкин, М. И. Самовоспитание как победа над собой / М. И. Станкин // Физическая культура в школе. – 2003. – № 5. – С. 48-51.

#### References

1. Annenkova S. V. *Formirovanie gumanitarnoi sredy v vuze: innovatsionnye obrazovatel'nye tekhnologii. Komptentnostnyi podkhod* [Humanitarian environment formation at a higher educational establishment: innovative educational technologies. Competence based approach], materials of the XIIth All-Russian scientific-practical conference, Perm, April, 23, 2013, Perm : Perm National Research Polytechnic University publishing house, 2013, Volume 2, pp. 45-46.

2. Aftimichuc O.E. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2015, No.

2(35), pp. 28-38, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.

3. Belkin A. S. *Situatsiya uspekha. Kak ee sozdat'* [The situation of success. How to create it], Moscow : Prosveshchenie, 1991, 168 p.

4. Volchkov A. L. *Uchebnaya aktivnost' v integral'nom issledovanii individual'nosti* [Educational activity in integral study of individuality], Perm, 2002.

5. Vysotskiy A. I. *Volevaya aktivnost' shkol'nikov i metody ee izucheniya* [Volitional activity of schoolchildren and the methods of its study], Chelyabinsk : Chelyabinsk State Pedagogical Institute, 1979, 69 p.

6. Kudryashov E. V. *Postroenie i kontrol' trenirovochnogo protsesssa v voleibole* [Training process organization and control in volley-ball], Lugansk, 2005, 254 p.

7. Novoselova A. S. *Psikhologo-pedagogicheskie osnovy vzaimodeistviya ubezhdeniya i vnusheniya kak uslovie resotsializatsii lichnosti osuzhdennykh: Teoriya i tekhnologiya* [Psychological-pedagogical bases of persuasion and suggestion interaction as the condition for resocialization of convicts' personality: Theory and technology], Moscow, 2000, 243 p.

8. Novoselova A. S. *Diagnostika samorazvivayushchei aktivnosti v obrazovatel'nom protsesse* [Self-developmental activity diagnostics in educational process], Perm : Perm State Pedagogical University, 2005.

9. Opletin A. A. *Pedagogicheskaya tekhnologiya sotsial'no-nravstvennogo samorazvitiya lichnosti studentov (na materiale fizicheskogo vospitaniya)* [Pedagogical technology of social-moral personality self-development of students (on the basis of physical upbringing material)], Perm, 2005.

10. Opletin A. A. *Mir psikhologii* [The world of psychology], 2014, No. 4 (80), pp. 264-272.

11. Opletin A. A. *Samorazvitie lichnosti studentov vuza s pomoshch'yu universal'noi sistemy razminki na zanyatiyakh fizicheskoi kul'turoi* [Students' personality self-development at a higher educational establishment with the help of the universal system of warming-up at physical culture lessons], Perm, 2012, 190 p.

12. Opletin A. A., *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2014, No.3 (32), pp.91-97, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=22559247>.

13. Panachev V. D. *Sostoyanie, problemy i perspektivy vnedreniya biotekhnicheskikh sredstv v sisteme podgotovki i reabilitatsii sportmenov* [State, problems and prospects of biotechnical means introduction in the system of sportsmen's training and rehabilitation],

materials of All-Russian scientific-practical conference, Naberezhnye Chelny, June, 11, 2010, Kama State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Naberezhnye Chelny, 2010, p. 47.

14. Sannikova A. I. *Razvitie tvorcheskogo potentsiala lichnosti v obrazovatel'nom protsesse* [Creative potential development of a personality in educational process], Perm : Perm State Pedagogical University, 2000, 132 p.

15. Selevko G. K. *Sovremennye obrazovatel'nye tekhnologii* [Modern educational

technologies], Moscow : National education, 1998, 255 p.

16. Stankin M. I. *Fizicheskaya kul'tura v shkole* [Physical culture at school], 2003, No. 5, pp. 48-51.

**Статья поступила в редакцию: 14.08.2015 г.**

УДК 796.1

DOI 10.14526/01\_1111\_39

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Оплетин А. А. – кандидат педагогических наук, доцент  
Пермский национально исследовательский политехнический  
университет (ПНИПУ),  
г. Пермь*

## PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PERSONALITY SELF- DEVELOPMENT COMPETENCY FORMATION BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

*Opletin A. A. – candidate of pedagogics, associate professor  
Perm National Research Polytechnic University  
(PNRPU),  
Perm*

*e-mail: [opletin.a@yandex.ru](mailto:opletin.a@yandex.ru)*

**Ключевые слова:** физическая культура, программа саморазвития личности, педагогическая технология, физкультурно-спортивные компетенции, компетенция саморазвития.

**Аннотация.** Модернизация образования в России затронула в первую очередь целевую установку на формирование результата образовательного процесса вузов. Выпуск специалистов с высшим образованием предполагает высокую степень профессиональной направленности студентов на основе качественной профессиональной подготовки.

Социально-экономические преобразования последнего десятилетия в Российской Федерации привели к переосмыслению роли и функций физической культуры студентов, способствующей формированию человеческого потенциала студенческой молодежи. Функции физической культуры в новых условиях выходят за традиционные рамки формирования физических качеств и обучения двигательным действиям, становясь социальным фактором воспроизводства одного из элементов производительных сил трудовых ресурсов.

Физическое воспитание студентов вузов должно осуществляться с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), использовать средства физической культуры и спорта для формирования у студентов профессиональных компетенций.

**Материал.** В статье представлена разработанная нами педагогическая система, экспериментальная программа и технология её реализации по саморазвитию личности средствами физической культуры.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научной и научно-методической литературы,

**Результаты:** У студентов нормализовались психические состояния тревоги, депрессии; к концу эксперимента произошли достоверные изменения показателей, которые характеризуют уровень развития общей выносливости, статической выносливости мышц спины, силовой выносливости мышц брюшного пресса, верхнего плечевого пояса; повысился уровень коммуникативных и организаторских способностей, способности к самоуправлению своей личностью. Показатели сформированности физкультурно-спортивных компетенций и компетенции саморазвития оказались достоверно значимыми.

**Заключение.** Согласно проведённому эксперименту и полученным экспериментальным данным экспериментальная программа и технология её реализации успешно формируют компетенцию саморазвития, физкультурно-спортивные компетенции и является платформой для самореализации личности в избранной профессии и социализации личности в обществе, способствуют саморазвивающей активности, творческой деятельности студентов, повышению интереса к себе и веры в свои силы. На основании сформированных предметных компетенций студентами разрабатывается индивидуальная программа, направленная на укрепление и поддержание высокого уровня физического здоровья, профессиональных компетенций в избранной профессии.

**Keywords:** *physical culture, personality self-development program, pedagogical technology, physical-sports competencies, self-development competency.*

**Annotation.** *Education modernization in Russia influenced, first of all, the main aim to form the result of educational process at higher educational establishments. Specialists with higher education should have a high degree of professional orientation on the basis of a qualitative professional training.*

*Social-economic changes of the last decade in the Russian Federation led to the role and function rethinking of students' physical culture, which provides human potential formation among students. Physical culture functions in new conditions are not only traditional physical qualities formation and motional actions teaching, they become a social factor of one of labor resources productive forces reproduction elements.*

*Students' physical upbringing at higher educational establishments is realized taking into consideration the conditions and character of their future professional activity and should include the elements of professional-applied physical training (PAPT), use physical culture and sport means in order to form professional competencies among students.*

**Material.** *The article presents created by us pedagogical system, the experimental program and technology of its realization on personality self-development by means of physical culture.*

**Research methods:** *scientific and scientific-methodical literature analysis and summarizing.*

**Results:** *Student's psychic states of anxiety, depression became normal; to the end of the experiment there were valid indices changes, which characterize the level of general endurance, static endurance of back muscles, power endurance of abdominal muscles, upper shoulder girdle development; the level of communicative and organizational skills, the ability to control own personality improved. The indices of physical-sports competencies and self-development competency formation turned out to be significant.*

**Conclusion.** *According to the held experiment and the received results the experimental program and the technology of its realization successfully form self-development competency, physical-sports competencies and are a platform for personality self-realization in a chosen profession and personality socialization in society, provide students' self-developmental activity, creative activity, increase the interest to oneself and belief in own abilities. On the basis of the formed subjective competencies students create an*

*individual program, directed at a high level of physical health, professional competencies improvement and preservation in a chosen profession.*

## **ВВЕДЕНИЕ**

Трансформационные механизмы включения России в единое образовательное пространство Европы (Болонский процесс) поставили в центр внимания современного общества потребности населения в качественных товарах и услугах. Как потребители, так и работодатели стали предъявлять более высокие требования к квалификационным характеристикам специалистов с высшим и средним образованием. Особое место в этом процессе занимает профессиональная подготовка выпускников вузов, ориентированных на реализацию трудовых функций в социальной сфере как предоставляющей услуги, удовлетворяющие высшему уровню потребностей [1,2,3,4,5,6].

В связи с этим модернизация образования в России затронула в первую очередь целевую установку на формирование результата образовательного процесса вузов. Выпуск специалистов с высшим образованием предполагает высокую степень профессиональной направленности студентов на основе качественной профессиональной подготовки.

Другими словами, процесс «производства» ВУЗа сопряжен с его результатом: эффективный образовательный процесс способен «выдать» высокое качество «продукции» (развивающийся уровень профессиональной подготовки).

Социально-экономические преобразования последнего десятилетия в Российской Федерации привели к переосмыслению роли и функций физической культуры студентов, способствующей формированию человеческого потенциала студенческой молодежи. Функции физической культуры в новых условиях выходят за

традиционные рамки формирования физических качеств и обучения двигательным действиям, становясь социальным фактором воспроизводства одного из элементов производительных сил трудовых ресурсов.

Физическое воспитание студентов вузов должно осуществляться с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), использовать средства физической культуры и спорта для формирования у студентов профессиональных компетенций.

**Актуальность** темы исследования обусловлена социально-экономическими изменениями в стране, связанными с переходом к рыночной экономике, и духовными потребностями современного общества, его дальнейшим развитием. Исходя из значимости высшего музыкального образования, физическая культура и здоровый образ жизни должны содействовать всестороннему развитию личности, созданию конкурентоспособного специалиста в сфере культуры и искусства с необходимым набором профессиональных качеств, отвечающих запросам рынка труда и общества. Такая постановка вопроса требует модернизации процесса образования, ставящего личность в позицию самопознания и саморазвития по формированию межпредметных компетенций и компетенций саморазвития.

**Цель исследования:** разработка педагогической системы саморазвития для формирования межпредметных компетенций, физкультурно-спортивных компетенций, компетенции саморазвития и личной безопасности.

**Объект исследования** – учебно-воспитательный процесс в условиях Пермской государственной академии искусств и культуры.

**Предмет исследования** – процесс обучения студентов-музыкантов профессиональным качествам средствами физической культуры.

**Гипотеза исследования** – педагогическая технология, основанная на изучении личности студента вуза, включающая образовательные модули традиционных и нетрадиционных методов физической культуры, способных создавать условия для формирования профессиональных качеств у студентов-музыкантов.

Цель и гипотеза обуславливают постановку следующих **задач**:

1. Провести логический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Определить методологические и теоретические основы физической культуры.
3. Изучить личность студентов для составления адресной программы на занятиях физической культуры.
4. Разработать педагогическую технологию создания благоприятных условий для активного участия студентов в формировании профессиональных качеств и навыков здорового образа жизни.

Социальная значимость проблемы здорового образа жизни и укрепление физического здоровья студента актуализируют ряд важнейших аспектов в данной сфере. Это, прежде всего, уровень общей культуры, образованности и социальной активности, осознанный индивидуальный подход к физкультурно-оздоровительной деятельности, а также социализация и ценностная ориентация молодежи на занятиях физической культурой. Формирование у студентов устойчивой ориентации на здоровый образ жизни затрудняется стереотипом мышления,

ограниченным стремлением жить одним днем, не задумываясь о своих жизненных перспективах, нежеланием исправлять что-либо в себе, повышенным чувством тревоги. Разрешение данных противоречий возможно посредством построения рациональной системы ценностных ориентаций на здоровьесберегающее поведение студентов и реализация ее в следующих направлениях: овладении знаниями о здоровом образе жизни будущих специалистов, формировании у них потребности – мотивационной сферы в здоровом образе жизни, создании условий способствующих формированию мотивов в решении проблемы здоровьесберегающего поведения.

Все это потребовало создать педагогическую систему, комплексную программу «Саморазвитие личности средствами физической культуры» и педагогическую технологию ее реализации. Были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная, по 35 человек в каждой. Основная цель программы, по которой занималась контрольная группа, – это общая физическая подготовка, формирование основных двигательных навыков и умений, оздоровление организма. В экспериментальной группе занятия проводились по экспериментальной методике, в которой основное внимание уделялось воспитанию профессионально значимых физических и психических качеств по формированию компетенций саморазвития личности студентов. Профессиональная направленность должна способствовать формированию индивидуальной программы в сфере здорового образа жизни личности на базе определения и получения специальных знаний, создания мотивации, определения места своего здоровья в иерархии жизненных ценностей, оптимальной двигательной активности, состояния физического и

психического здоровья, формирования социальных и духовных ценностей. В программу были включены 2 модуля. Первый модуль – карта здоровья для индивидуальной оценки уровня здоровья систем организма студентов. Второй модуль – нетрадиционные методы физической культуры. В него вошли музыкотерапия, цветотерапия, дыхательная гимнастика, растяжки, элементы йоги, медитации, социально-педагогический тренинг, приёмы самозащиты, правильное питание по группе крови. Они направлены на нормализацию психических состояний студентов (тревожности, депрессии) и управление психическими состояниями во время концертно-исполнительной деятельности.

В первый модуль программы входят следующие блоки:

1. Блок определения уровня физического состояния.
2. Блок оценки уровня психо-эмоционального напряжения.
3. Блок определения конституционных особенностей.
4. Блок определения уровня физического здоровья.
5. Блок определения уровня специальных знаний в сфере ЗОЖ.
6. Блок формирования компетенций в области физической культуры.
7. Блок формирования компетенции саморазвития и безопасности жизнедеятельности.

На основании полученных данных формируется индивидуальная программа, направленная на укрепление и поддержание высокого уровня физического здоровья, профессиональных компетенций в избранной профессии. Программа включает следующие разделы:

- "Народное хоровое творчество" – постановка голоса, укрепление голосовых связок, развитие слуха, укрепление мышц брюшного пресса, развитию грудной клетки.

- "Музыкально-инструментальное творчество" – развитие физической силы (мышц рук,

плечевого пояса, спины, ног), выносливости, устойчивости к гиподинамии.

- "Танцевальное творчество" – овладение школой движений (акробатической подготовкой), совершенствование музыкально-ритмической подготовки, развитие подвижности в суставах.

- "Организация и постановка досуговых программ и театрализованных представлений" – развитие и укрепление грудной клетки, укрепление голосовых связок, постановка голоса для работы с большой аудиторией.

- "Актёрское искусство" – развитие сердечно-сосудистой системы, акробатики, силовой подготовки.

Названные задачи реализуются в условиях организации, проведения прикладной физической подготовки с учётом особенностей каждой специальности и специализации. В программу введены аутотренинг, массаж, самомассаж, единоборства, элементы йоги, дыхательной гимнастики, растяжки, суставной гимнастики, информогимнастика, энергогимнастика.

Так, на специальности "Актёрское искусство" больше внимания уделено педагогическому аутотренингу с элементами самомассажа, который даёт студентам возможность настроиться на выступление на сцене, снять напряжение, найти выход в трудной жизненной ситуации. В ходе обучения названной специальности студенты занимаются по различным специализациям, которые предполагают усиление внимания характерным особенностям, специфике избранного направления искусства.

Например, на специализации "Организация и постановка досуговых программ и театрализованных представлений" больше внимания уделено гимнастике (для развития ловкости, улучшения осанки,

координации движений). Дыхательная гимнастика применяется для развития и постановки голоса при работе с большой аудиторией. Особое внимание уделено изучению методик обучения играм на свежем воздухе.

На специализации "Музыкальное инструментальное творчество" особое внимание уделено атлетической гимнастике для развития координации движений, особенно пальцев рук.

На специализации "Народное хоровое творчество" больше используются дыхательные упражнения для укрепления и развития голосовых связок, брюшного пояса, сердечно-сосудистой системы.

С целью активизации студентам предоставляется выбор по интересам после занятий на основе изученного учебного материала предлагаемой программы: секции по различным видам спорта (лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, гири, большой теннис, настольный теннис, приёмы самозащиты). Особенность программы состоит в том, что предлагаемый материал предполагает индивидуализацию обучения через видозаменяемые виды с учётом специализаций. Например, для хоровиков и актёров нормативы, связанные со скоростной выносливостью (бег на короткие дистанции), где нагрузка больше на органы дыхания и голосовые связки, заменены бегом на длинные дистанции без учёта времени.

Анализ результатов исследования после введения в программу 1 и 2-го модулей показал, что у студентов нормализовалось психическое состояние (тревоги, депрессии): до введения – 60%, после введения – 45%.

К концу эксперимента произошли достоверные изменения показателя, характеризующего уровень развития общей выносливости, в обеих группах. В ЭГ показатель статистически

достоверно улучшился на 24,2% ( $p < 0,01$ ), в КГ – на 13,5% ( $p < 0,01$ ). Статическая выносливость мышц спины достоверно улучшилась в ЭГ на 15,9% ( $p < 0,05$ ), в КГ – на 4,5%, но статистически достоверность изменения не подтвердилась ( $p > 0,05$ ). Силовая выносливость мышц брюшного пресса в ЭГ увеличилась на 30% ( $P < 0,05$ ), а в КГ – на 1,55%, что является статистически недостоверным. Силовая выносливость мышц брюшного пресса в ЭГ достоверно возросла на 16,5% ( $p < 0,05$ ), в КГ – на 2,2%, при статистической обработке достоверность изменений в КГ не подтвердилась ( $p > 0,05$ ). Статическая выносливость мышц брюшного пресса в ЭГ и КГ улучшилась на 42 и 16,6%. Улучшение данного показателя было статистически достоверным в ЭГ ( $p < 0,05$ ), а в КГ статистически достоверных различий не обнаружено ( $p > 0,05$ ). Таким образом, воздействие комплексной программы способствует позитивным изменениям профессионально важных физических качеств специалистов в области культуры: общей выносливости, статической и силовой выносливости мышц верхнего пресса, силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса, статической силы мышц спины.

Коммуникативные и организационные способности возросли в ЭГ на 15,8% ( $p < 0,01$ ) и на 23,9% ( $P < 0,01$ ), в КГ, соответственно, на 2,6% ( $p > 0,05$ ) и на 11,8% ( $p < 0,05$ ). Способность к самоуправлению также достоверно повысилась в ЭГ и в КГ – на 28,6% ( $p < 0,01$ ) и на 15,9% ( $p < 0,05$ ) соответственно. Показатели уровня развития оперативной памяти претерпели достоверные изменения в ЭГ на 14,3% ( $p < 0,01$ ), а в КГ – на 5,9%, что не является достоверно значимым ( $p > 0,05$ ). Динамика показателей логического мышления оказалась достоверно значимой в ЭГ и возросла на 9,8% ( $p < 0,01$ ), а в КГ произошел

незначительный прирост – на 0,96%, что при статистической обработке не выявило достоверных различий ( $p > 0,05$ ). Динамика функции внимания в ЭГ и в КГ оказалась достоверно значимой и повысилась на 23,8% ( $p < 0,01$ ) и 12,5% ( $p < 0,05$ ) соответственно.

Показатели сформированности физкультурно-спортивных компетенций и компетенции саморазвития в ЭГ и в КГ оказалась достоверно значимой и повысилась на 69,8% ( $p < 0,01$ ) и 19,5% ( $p < 0,05$ ) соответственно.

### ВЫВОДЫ

Педагогическая система саморазвития личности средствами физической культуры, экспериментальная программа и технология её реализация способствовали развитию профессиональной активности, творческой деятельности, повышению у студентов интереса к себе и веры в свои профессиональные возможности, улучшению самочувствия и настроения. Студенты сами стали заботиться о своем здоровье, интересоваться вопросами профилактики профессиональных заболеваний, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и психологическими тренингами, посещать спортивные секции, реже болеть ОРВИ и ОРЗ, а также самостоятельно контролировать организацию учебы, труда и отдыха, что позволило им в процессе занятий физической культурой создать психологические установки на реализацию себя в избранной профессии по формированию компетенций саморазвития, а в дальнейшем (после прохождения педагогической практики) закрепить и перевести психологические установки в социальные.

### Литература

1. Анненкова, С. В. Аналитический подход к физической культуре: социокультурный анализ / С. В. Анненкова //

Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма : материалы VII международной науч.-практ. конф. (г. Пермь, 17-18 ноября 2013г.), VIII международной науч.-практ. конф. (г. Пермь, 7-8 февраля 2014г.). – С. 25-26.

2. Афтимичук, О. Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О. Е. Афтимичук, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 2 (35). – С. 28-38. DOI 10.14526/01\_1111\_04

3. Новосёлова, А. С. Саморазвитие личности студента нетрадиционными методами физической культуры : учеб. пособие для самостоятельной работы студентов и преподавателей вузов / А. С. Новосёлова, А. А. Оплетин. – Пермь : ИВЭСЭП, 2007. – 140 с.

4. Оплетин, А. А. Программы физического воспитания студентов Пермской академии искусств и культуры / А. А. Оплетин. – Пермь, 2011. – 105 с.

5. Оплетин, А. А. Потенциальные возможности физической культуры в процессе саморазвития личности студентов вуза / А. А. Оплетин, З. М. Кузнецова // Мир психологии. – № 4 (80). – 2014. – С. 264-272.

6. Оплетин, А. А. Педагогические основы социально-нравственного саморазвития личности студента (на материал физического воспитания) : монография / А. А. Оплетин. – Пермь, 2008. – 224 с.

7. Паначев В. Д. Социологический анализ изменений ценностных ориентаций молодежи / В. Д. Паначев // Дискуссия № 2 (32) февраль 2013, Екатеринбург. – С. 81-84.

### References

1. Annenkova S. V. *Formirovanie gumanitarnoi sredy v vuze: innovatsionnye obrazovatel'nye tekhnologii. Kompetentnostnyi podkhod* [Humanitarian environment formation at a higher educational establishment: innovative educational technologies. Competence based approach], materials of the XIIth All-Russian scientific-practical conference, Perm, April, 23, 2013, Perm : Perm National Research Polytechnic University publishing house, 2013, Volume 2, pp. 45-46.

2. Aftimichuc O.E. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2015, No. 2(35), pp. 28-38, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.

3. Novoselova A. S. *Samorazvitie lichnosti studenta netraditsionnymi metodami fizicheskoi kul'tury* [Personality self-development of a student by means of non-traditional physical culture methods], Perm : Institute of External Economic Connections, Economics and Law, 2007, 140 p.

4. Opletin A. A. *Programmy fizicheskogo vospitaniya studentov Permskoi akademii iskusstv i kul'tury* [Physical upbringing programs of students form Perm Academy of Arts and Culture], Perm, 2011, 105 p.

5. Opletin A. A. *Mir psikhologii* [The world of psychology], 2014, No. 4 (80), pp. 264-272.

6. Opletin A. A. *Pedagogicheskie osnovy sotsial'no-nravstvennogo samorazvitiya lichnosti studenta (na material fizicheskogo vospitaniya* [Pedagogical basis of personality social-moral self-development of a student (based on the material of physical upbringing)], Perm, 2008, 224 p.

7. Panachev *Diskussiya*, Ekaterinburg, 2013, No. 2 (32), pp. 81-84.

**Статья поступила в редакцию: 21.09.2015 г.**

УДК 796.966

DOI 10.14526/01\_1111\_40

## СПЕЦИАЛЬНАЯ СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ХОККЕИСТОВ В БЕГЕ НА КОНЬКАХ И ИНФОРМАТИВНОСТЬ МЕТОДОВ ЕЕ ОЦЕНКИ

*Павлов А. С.* – преподаватель кафедры теории и методики хоккея,  
аспирант

*Павлов С. Е.* – кандидат медицинских наук, зав. лабораторией НИИ  
спортивной медицины,

*Кучава Т. С.* – преподаватель,

*Петров А. А.* – преподаватель, аспирант,

*Павлова Т. Н.* – кандидат педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической  
культуры, спорта, молодежи и туризма»,  
г. Москва

## HOCKEY PLAYERS SPECIAL SPEED ENDURANCE IN SKATING AND INFORMATIVENESS OF ITS ESTIMATION METHODS

*Pavlov A. S.* – teacher of hockey theory and methodology department, post-  
graduate

*Pavlov S. E.* – candidate of medicine, head of Scientific Research sports  
medicine Institute laboratory,

*Kuchava T. S.* –lecturer,

*Petrov A. A.* – lecturer, post-graduate,

*Pavlova T. N.* – candidate of pedagogics, professor  
Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Professional  
Education “Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and  
Tourism”,  
Moscow

***e-mail: dr.spav@yandex.ru***

**Ключевые слова:** хоккей, тренированность, механизмы энергообеспечения, специальная скоростная выносливость, тестирование.

**Аннотация.** Уровень тренированности хоккеистов определяется степенью развития комплекса технических и специальных двигательных навыков хоккеиста, отражающих уровень его готовности к игровой деятельности. Одна из таких характеристик – специальная скоростная выносливость хоккеистов в беге на коньках. Важную роль в оценке специальной скоростной выносливости хоккеистов в беге на коньках играет информативность используемых тестовых упражнений.

Информативность тестовых упражнений в спорте должна оцениваться, в первую очередь, по степени схожести «внешних» параметров тестовых упражнений

и двигательных актов, непосредственно используемых в соревновательной деятельности. Традиционно используемый в хоккее для оценки скоростной выносливости тест недостаточно информативен, поскольку хоккеисты при выполнении данного теста не достигают максимально возможных для них скоростей в беге на коньках.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, статистическая обработка данных.

**Материалы.** В работе рассматривается оценка степени информативности тестовых упражнений – «непрерывное «челночное» пробегание на коньках с максимальной скоростью дистанции 5x54 м» и «непрерывное «челночное» пробегание на коньках с максимальной скоростью дистанции 4x54 м» – в плане эффективности их использования для оценки скоростной выносливости хоккеистов.

**Результаты.** В эксперименте с участием квалифицированных хоккеистов доказано, что в модифицированном тестовом упражнении, используемом для оценки скоростной выносливости в беге на коньках, спортсмены демонстрируют более высокие скоростные показатели.

В качестве исходных показателей при изучении реакции сердечно-сосудистой системы на выполняемую спортсменами работу следует использовать не показатели частоты сердечных сокращений, измеренные в покое, а показатели частоты сердечных сокращений, зафиксированные непосредственно перед выполнением конкретной работы.

**Заключение.** Предложена и рекомендована для использования в практике хоккея более информативная модификация теста для оценки специальной скоростной выносливости хоккеистов в беге на коньках.

**Keywords:** hockey, level of training, mechanisms of energy supply, special speed endurance, testing.

**Annotation.** Hockey players' level of training is determined by the development degree of the complex of technical and special motional skills of a hockey player, which reflect the level of his readiness to play. One of such kind of characteristics is a special speed endurance of hockey players in skating. An important role in special speed endurance estimation of hockey players in skating plays informativeness of the used testing exercises.

Informativeness of the testing exercises in sport should be estimated, first of all, according to the degree of the testing exercises and motional acts "outer" parameters similarity, used in competitive activity. Traditionally used in hockey test for speed endurance estimation is not informative enough, as hockey players don't achieve maximum for them speed in skating while fulfilling this test.

**Research methods:** scientific-methodical literature analysis, pedagogical experiment, testing, statistical data manipulation.

**Materials.** The article is about the degree of the test exercises informative mess estimation – "a continuous "shuttle" skating with a maximum speed at the distance 5x54 meters" and "a continuous "shuttle" skating with a maximum speed at the distance 4x54 meters" – whether they are effective for hockey players' speed endurance estimation.

**Results.** The experiment among qualified hockey players proved that in a modified test exercise, used for estimation of speed endurance in skating, sportsmen show higher speed indices.

While studying the reaction of cardiovascular system to the fulfilled by sportsmen work as the initial indices should be used not the indices of heart rate, estimated at rest, but the indices of heart rate, estimated before the fulfillment of a definite work.

**Conclusion.** *More informative modification of the test for special speed endurance estimation among hockey players in skating is offered and recommended in the practice of hockey.*

### **Введение.**

Повышение уровня тренированности, достижение и сохранение состояния спортивной формы – главные задачи, которые должны решаться на протяжении каждого годичного цикла подготовки хоккеистов. «Спортивная форма – это состояние функциональной готовности спортсмена к совершению соревновательной деятельности на основе достигнутого на данный момент уровня тренированности и динамически меняющееся состояние, отражающее характер взаимодействия различных сторон подготовленности спортсмена в демонстрации им спортивного результата» [2]. Тренированность – «количественная» составляющая состояния «спортивная форма» – специфическая структурно-функциональная готовность спортсмена к совершению им соревновательной деятельности [2]. Уровень тренированности в хоккее – это уровень развития комплекса технических и специальных двигательных навыков хоккеиста, которые в сумме определяют уровень его готовности к игровой деятельности. Уровень тренированности хоккеистов должен оцениваться в динамике с помощью комплекса информативных тестовых упражнений [8].

В теории и практике хоккея развитию так называемых «физических качеств» всегда уделялось и уделяется особое внимание. Физическую подготовку в спортивной педагогике традиционно разделяют на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Хоккейные специалисты [6, 11, 14 и др.] пишут о специализированной физической

подготовке, которая, по их мнению, должна быть направлена на развитие у спортсменов физических качеств, требуемых в хоккее.

Под скоростными способностями спортсмена принято понимать функциональные свойства его организма, определяющие скоростные характеристики движений и время двигательной реакции [6, 10, 11, 14 и др.]. Выносливость представляется как способность организма длительно выполнять заданную работу и противостоять утомлению в ходе выполнения этой работы [6, 10, 11, 14 и др.]. Выделяют общую и специальную выносливость [5, 6, 10, 11, 14 и др.]. В. Н. Платонов (1986) предлагает понимать общую выносливость как «способность спортсмена к продолжительному выполнению им работы неспецифического характера» [10]. При этом следует упомянуть мнение И. В. Захаркина с соавт. (2008), утверждающих, что самостоятельных «физических качеств» не существует, а существуют взаимосвязанные и взаимозависимые характеристики конкретных двигательных актов организма, направленных на достижение конкретного результата [4]. Под специальной выносливостью в спортивной педагогике принято понимать «способность спортсмена эффективно выполнять соревновательную работу и преодолевать утомление в условиях ее выполнения» [5]. Скоростную выносливость предлагается рассматривать как способность организма спортсмена противодействовать утомлению при выполнении им спортивных действий с высокой скоростью на протяжении

какого-либо временного промежутка или при преодолении какой-либо дистанции [5, 11, 14]. При этом игнорируется тот факт, что развивающееся утомление неизбежно нарушает структуру спортивного движения, а противостоять утомлению, сохраняя структуру спортивного движения, невозможно, поскольку в основе процесса утомления всегда лежат структурно-функциональные изменения в конкретных физиологических системах организма, ответственных за совершение той или иной конкретной работы. Предложено понимать скоростную выносливость как способность организма длительно выполнять какую-либо конкретную работу с околопредельной и предельной скоростью без снижения эффективности выполнения работы [7].

Значительное число спортивных педагогов в своих публикациях так или иначе затрагивает механизмы энергообеспечения работы организма спортсмена. Согласно широко распространенному представлению, включение разных механизмов энергообеспечения работы мышц происходит поэтапно: первые секунды работы обеспечиваются креатинфосфатным механизмом; продолжение работы организма (до 2-3 минут) запускает механизм анаэробного гликолиза; аэробный механизм энергообеспечения включается через 2-3 минуты работы организма [3]. Однако практически всеми авторами игнорируется тот факт, что ни один биохимический или физиологический процесс при отсутствии патологии в организме не может быть выключен ни в какой момент, а значит, все механизмы энергообеспечения здорового организма используются им непрерывно, хотя, согласно системным законам физиологии, степень задействованности каждого из этих механизмов различна и зависит от характера работы физиологических

систем организма [1, 9, 13 и др.]. Соответственно, корректно говорить о преимущественности работы того или иного механизма энергообеспечения в связи с выполнением организмом конкретной работы. При этом следует учитывать, что, согласно законам системной физиологии [1, 9, 13 и др.], выраженность разных процессов энергообеспечения в разных органах и тканях организма при совершении им той или иной работы различна, что определяется характером работы данных органов и тканей организма и степенью их вовлеченности в конкретную деятельность организма. Наконец, следует помнить, что спортсмен перед началом тренировочной или соревновательной работы всегда разминается, подготавливая организм для выполнения тренировочной или соревновательной работы и интенсифицируя, в том числе, работу всех механизмов энергообеспечения [9]. Более того, предшествующее любому действию организма формирование в коре головного мозга «образа» этого будущего действия [1] приводит в состояние относительной готовности к началу работы все необходимые для выполнения данного действия механизмы, а сформированные в результате предшествующих тренировок функциональные системы (конкретные двигательные акты) запускают все необходимые для их работы физиологические механизмы с момента начала работы организма [1, 9, 13]. Из всего вышесказанного следует, что все механизмы энергообеспечения деятельности организма задействованы как в покое, так и в любой момент выполнения организмом любой работы.

По непонятным причинам при оценке специфичности тренировочных нагрузок специалисты в области теории хоккея [6, 11] предлагают ориентироваться на представления о поэтапности включения при

совершении организмом работы разных механизмов энергообеспечения. Но характеристики энергообеспечения жизнедеятельности организма относительно неспецифичны и могут оцениваться исключительно в рамках совершения организмом конкретной деятельности [1, 9, 13 и др.]. Постулат о структурно-функциональной специфичности конкретных поведенческих (двигательных) актов [9, 13] диктует необходимость оценки, в первую очередь, основных параметров совершаемого действия – «внешних» характеристик и промежуточных, а также конечного результатов каждого конкретного двигательного акта. Именно эти показатели, характеризующие тренировочные и тестовые упражнения, позволяют оценить степень их специфичности (а в отношении тестов – и степень их информативности) по отношению к соревновательным упражнениям.

В хоккее для оценки специальной скоростной выносливости хоккеистов на протяжении уже многих десятилетий используется тест – «непрерывное «челночное» пробегание на коньках с максимальной скоростью 5 отрезков по 54 метра». Данный тест может быть охарактеризован как комплексный, высокоспецифичный по отношению к игровой деятельности в хоккее тест, поскольку он включает целый ряд технических элементов из арсенала хоккея: бег со старта, бег накатом, торможение с последующим выбеганием в обратную сторону. Однако главным оцениваемым компонентом данного теста является время его выполнения, а наиболее важная его составляющая – скорость бега хоккеистов по дистанции. Многолетняя экспериментальная и практическая работа с квалифицированными хоккеистами позволили нам предположить, что хоккеисты не демонстрируют полностью свои максимальные

скоростные качества в беге на коньках в тесте 5x54м из-за выраженного противодействия при выполнении этого теста двух различных «физических качеств» – скорости и выносливости. Выдвинуто предположение, что укорочение тестовой дистанции позволит хоккеистам демонстрировать на всех ее отрезках более высокую скорость бега на коньках.

Цели и задачи исследования.

Цель настоящего исследования – оценка степени информативности тестовых упражнений – «непрерывное «челночное» пробегание на коньках с максимальной скоростью дистанции 5x54 м» и «непрерывное «челночное» пробегание на коньках с максимальной скоростью дистанции 4x54 м» – в плане эффективности их использования для оценки скоростной выносливости хоккеистов.

Основные задачи исследования – сравнить и проанализировать временные параметры выполнения хоккеистами тестовых упражнений: «непрерывное «челночное» пробегание на коньках с максимальной скоростью дистанции 5x54 м» и «непрерывное «челночное» пробегание на коньках с максимальной скоростью дистанции 4x54 м».

Дополнительные задачи исследования – сравнить и проанализировать среднegrupповые показатели частоты сердечных сокращений хоккеистов в покое, исходные среднegrupповые показатели частоты сердечных сокращений хоккеистов, зафиксированные непосредственно перед выполнением ими тестов, и максимальные среднegrupповые показатели частоты сердечных сокращений хоккеистов, зафиксированные во время выполнения испытуемыми тестов.

Методы и организация исследования.

В экспериментальной работе, проведенной на кафедре теории и

методики хоккея РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) с участием 10 квалифицированных хоккеистов в возрасте 19-25 лет, оценивали временные параметры пробегания хоккеистами на коньках с максимальной скоростью тестов 5x54 м и 4x54 м. Тестирование проводилось во время утренней тренировки, после разминки. С помощью системы «Polar» дистанционно, в режиме реального времени оценивали динамику частоты сердечных сокращений каждого испытуемого в состоянии покоя и при выполнении тестовых упражнений. Сначала хоккеисты выполняли тест 5x54 м, а после 15 минут полного отдыха – тест 4x54 м. Процесс тестирования фиксировали на цифровую видеокамеру. Полученный видеоматериал был проанализирован с помощью компьютерной программы Sony Vegas Pro 13.0. При анализе видеоматериала оценивали время пробегания как тестов в целом, так и каждого 54-метрового отрезка в обоих тестах. Сравнивали и анализировали среднегрупповые показатели времени пробегания хоккеистами на коньках первого, второго, третьего и четвертого отрезков в тестах 5x54 м и 4x54 м и показатели времени среднегруппового пробегания хоккеистами финишных отрезков в обоих тестах. Сравнивали и анализировали среднегрупповые показатели частоты сердечных сокращений хоккеистов в покое, исходные среднегрупповые показатели частоты сердечных сокращений хоккеистов, зафиксированные непосредственно перед выполнением ими тестов, и максимальные среднегрупповые показатели частоты сердечных сокращений хоккеистов, зафиксированные во время выполнения испытуемыми тестов.

Результаты исследования и их обсуждение.

Среднегрупповой показатель частоты сердечных сокращений

хоккеистов, измеренный в покое перед тренировкой (в раздевалке), составил  $76 \pm 5$  уд/мин.

Исходный среднегрупповой показатель частоты сердечных сокращений хоккеистов, зафиксированный непосредственно перед выполнением испытуемыми теста 5x54 м составил  $127 \pm 21$  уд/мин. Максимальный среднегрупповой показатель частоты сердечных сокращений хоккеистов, зафиксированный непосредственно во время выполнения испытуемыми теста 5x54 м, составил  $182 \pm 7$  уд/мин.

Исходный среднегрупповой показатель частоты сердечных сокращений хоккеистов, зафиксированный непосредственно перед выполнением испытуемыми теста 4x54 м составил  $143 \pm 11$  уд/мин. Максимальный среднегрупповой показатель частоты сердечных сокращений хоккеистов, зафиксированный непосредственно во время выполнения испытуемыми теста 4x54 м, составил  $182 \pm 5$  уд/мин.

Сравнение среднегруппового показателя частоты сердечных сокращений хоккеистов, измеренного в покое перед тренировкой, и исходных среднегрупповых показателей частоты сердечных сокращений хоккеистов, зафиксированных непосредственно перед выполнением тестов 5x54 м и 4x54 м, подтвердили наше предположение о том, что к выполнению тестовых упражнений спортсмены подходят в состоянии определенной функциональной готовности к выполнению предстоящей работы, а не в состоянии покоя.

Величины максимальных среднегрупповых показателей частоты сердечных сокращений хоккеистов, зафиксированные непосредственно во время выполнения испытуемыми тестов 5x54 м и 4x54 м, свидетельствуют о том, что при выполнении тестов спортсмены работали в полную силу.

Достоверное ( $p \leq 0,05$ ) различие исходных среднегрупповых показателей частоты сердечных сокращений хоккеистов, зафиксированных непосредственно перед выполнением спортсменами тестов 5x54 м и 4x54 м, свидетельствует о том, что 15 минут отдыха после выполнения высокоинтенсивной относительно продолжительной работы оказывается недостаточно для ликвидации кислородного долга у квалифицированных хоккеистов, выполнивших тест «непрерывное «челночное» пробегание на коньках с максимальной и субмаксимальной скоростью дистанции 5x54 м».

Среднегрупповой показатель времени пробегания хоккеистами теста 5x54 м составил  $43,942 \pm 1,762$  с. Среднегрупповой показатель времени пробегания хоккеистами теста 4x54 м составил  $33,827 \pm 1,135$  с.

Среднегрупповые показатели времени пробегания хоккеистами первого, второго, третьего, четвертого и пятого отрезков в тесте 5x54 м составили  $7,768 \pm 0,475$  с,  $8,549 \pm 0,385$  с,  $8,985 \pm 0,499$  с,  $9,397 \pm 0,607$  с и  $9,243 \pm 0,524$  с. Среднегрупповые показатели времени пробегания хоккеистами первого, второго, третьего и четвертого отрезков в тесте 4x54 м составили  $7,819 \pm 0,470$  с,  $8,613 \pm 0,394$  с,  $8,735 \pm 0,412$  с и  $8,660 \pm 0,425$  с.

Различия между показателями времени пробегания первого и второго отрезков в тестах 5x54 м и 4x54 м недостоверны ( $p \geq 0,5$ ). Различия между показателями времени пробегания третьих отрезков в тестах 5x54 м и 4x54 м относительно достоверны ( $p \geq 0,05$ ). Достоверно различны ( $p \leq 0,001$ ) показатели времени пробегания четвертых отрезков в тестах 5x54 м и 4x54 м. Достоверно различны ( $p \leq 0,001$ ) показатели времени пробегания финишных отрезков в тестах 5x54 м и 4x54 м.

Таким образом, скоростной компонент пробегания хоккеистами на коньках теста 4x54 м более выражен,

чем тот же компонент в пробегании хоккеистами на коньках теста 5x54 м.

Выводы:

1. Тест «непрерывное «челночное» пробегание на коньках с максимальной скоростью отрезков 4x54 м» в большей степени соответствует задаче оценки скоростной выносливости хоккеистов, поскольку в данном тесте в отличие от теста 5x54 м хоккеисты демонстрируют более высокую скорость бега.

2. В качестве исходных показателей при изучении реакции сердечно-сосудистой системы на выполняемую спортсменами работу следует использовать не показатели частоты сердечных сокращений, измеренные в покое, а показатели частоты сердечных сокращений, зафиксированные непосредственно перед выполнением конкретной работы.

3. В процесс подготовки хоккеистов необходимо вводить средства и методы, способствующие повышению скорости ликвидации кислородного долга организмом спортсмена после выполнения ими интенсивной тренировочной и соревновательной работы.

Заключение.

Тест – «непрерывное «челночное» пробегание на коньках с максимальной скоростью дистанции 4x54 м» более информативен в плане оценки специальной скоростной выносливости, чем тест «непрерывное «челночное» пробегание на коньках с максимальной скоростью дистанции 5x54 м». В связи с этим для контроля за динамикой специальной скоростной выносливости хоккеистов в беге на коньках рекомендуется использовать тест – «непрерывное «челночное» пробегание на коньках с максимальной скоростью дистанции 4x54 м».

Литература

1. Анохин, П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1968. – 546 с. : ил.

2. Блеер, А. Н. Пути развития теории и практики спорта / А. Н. Блеер, А. П. Бондарчук, С. Е. Павлов, М. М. Ковылин, А. С. Павлов // Экстремальная деятельность человека. – № 3 (32). – 2014. – С. 47-52.

3. Волков, Н. И. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки : Учебное пособие для слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФК / Н. И. Волков. – М., 1986. – 63 с.

4. Захаркин, И. В. Современный взгляд на специальную физическую подготовку хоккеистов / И. В. Захаркин, А. П. Давыдов, В. В. Крутских, Д. Р. Черенков, С. Е. Павлов // Олимпийский бюллетень. – № 9. – М. : Физкультура и спорт. – 2008. – С. 123-128.

5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – 4-е изд., испр. и доп. / Л. П. Матвеев. – СПб. : Издательство «Лань», 2005. – 384 с : ил.

6. Никонов, Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов : Учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Мн. : ООО «Асар», 2003. – 232 с. : ил.

7. Павлов, С. Е. Один из принципов формирования и работы функциональных систем спортивной деятельности / С.Е. Павлов, Т.Н. Павлова, А.С. Павлов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 2(35). – С. 141-142. - Режим доступа : <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.

8. Павлов, А. С. Тестирование специальной скоростной выносливости хоккеистов / А. С. Павлов, Н. Н. Урюпин, Т. С. Кучава, А. А. Петров, С. Е. Павлов // Фундаментальные исследования. – № 2 (часть 19). – 2015. – С. 4309-4314.

9. Павлов, С. Е. «Секреты» подготовки хоккеистов / С. Е. Павлов – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 224 с.

10. Павлов, С. Е. Технология подготовки спортсменов / С. Е. Павлов, Т. Н. Павлова – МО, Щелково : Издатель Мархотин П. Ю., 2011. – 344 с.

11. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с. : ил. 522, табл. 206.

12. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : Учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. П. Савин. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с. : ил.

13. Теппермен, Дж. Физиология обмена веществ и эндокринной системы. Вводный курс : Пер. с англ. / Дж. Теппермен. – М. : Мир, 1989. – 656 с., ил.

14. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов :

Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С. Е. Павлов. – Малаховка : МГАФК, 2010. – 88 с.

15. Шестаков, М. П. Специальная физическая подготовка хоккеистов / М. П. Шестаков, А. П. Назаров, Д. Р. Черенков. – М. : СпортАкадемпресс, 2000. – 143 с.

#### References

1. Anokhin P. K. *Biologiya i neurofiziologiya uslovnogo refleksa* [Biology and neurophysiology of [conditioned reflex](#)], Moscow : Medicine, 1968, 546 p.

2. Bleer A. N. *Ekstremal'naya deyatel'nost' cheloveka*, 2014, No. 3 (32), pp. 47-52.

3. Volkov N. I. *Zakonomernosti biokhimicheskoi adaptatsii v protsesse sportivnoi trenirovki* [The rules of biochemical adaptation during sports training], Moscow, 1986, 63 p.

4. Zakharkin I. V. *Olimpiiskii byulleten'*, 2009, No. 9, pp. 123-128.

5. Matveev L. P. *Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty*, 2005, 384 p.

6. Nikonov Y. V. *Qualified hockey players training : a manual* / Y. V. Nikonov. – Mн. : [limited \(liability\) company](#) “Asar”, 2003. – 232 p. : illustrated

7. Pavlov S. E. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2015, No. 2(35), pp. 141-142, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.

8. Pavlov, A. S. *Fundamental'nye issledovaniya*, 2015, No. 2 (part 19), pp. 4309-4314.

9. Pavlov S. E. *«Sekrety» podgotovki khokkeistov* [“Secrets” of hockey players training], Moscow : Physical culture and sport, 2008, 224 p.

10. Pavlov S. E. *Tekhnologiya podgotovki sportsmenov* [The technology of sportsmen training], Moscow region, Shchelkovo : editor Markhotin P. Y., 2011, 344 p.

11. Platonov V. N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte: obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya* [System of sportsmen training in the Olympic sport: general theory and its practical supplements], Moscow : Soviet sport, 2005, 820 p.

12. Savin V. P. *Teoriya i metodika khokkeya* [Theory and methodology of hockey], Moscow : “Academy” publishing center, 2003, 400 p.

13. Teppermen J. *Fiziologiya obmena veshchestv i endokrinnoi sistemy. Vvodnyi kurs* [Physiology of metabolism and endocrine system. Introduction course], Moscow : Mir, 1989, 656 p.

14. *Fiziologicheskie osnovy podgotovki kvalifitsirovannykh sportsmenov* [Physiological basis of qualified sportsmen training], Malakhovka

: Moscow State Academy of Physical Culture,  
2010, 88 p.

15. Shestakov M. P. *Spetsial'naya fizicheskaya podgotovka khokkeistov* [Special physical training of hockey players], Moscow : SportAcadempress, 2000, 143 p.

**Статья**                    **поступила**                    **в**  
**редакцию: 16.09.2015 г.**

УДК 796.015.6

DOI 10.14526/01\_1111\_41

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНОСТИ КРЕАТИНФОСФОКИНАЗЫ В  
ОЦЕНКЕ СРОЧНОЙ И ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ  
ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ  
НАГРУЗКАМ**

**Рыбина И.Л.** – кандидат биологических наук, ведущий научный сотрудник  
Республиканский научно-практический центр спорта

г. Минск, Беларусь

**Кузнецова З.М.** – доктор педагогических наук, профессор

Набережночелнинский институт социально-педагогических ресурсов и  
технологий,

Г. Набережные Челны,

Россия

**THE USE OF CREATINE PHOSPHOKINASE LEVEL IN ASSESSMENT  
OF ATHLETES' URGENT AND LONG-TERM ADAPTATION TO  
TRAINING LOADS**

**Rybina I. L.** - PhD

Republican scientific and practical center of sports, Minsk, Belarus

**Kuznetsova Z.M.** - Doctor of pedagogics, professor

Naberezhnochelninsky Institute of Socio-Educational Technologies and  
Resources,

Naberezhnye Chelny, Russia

**e-mail: [i\\_rybina@mail.ru](mailto:i_rybina@mail.ru)**

**Ключевые слова:** креатинфосфокиназа, адаптация организма, тренировочные нагрузки, циклические виды спорта, биохимический мониторинг.

**Аннотация.** Система подготовки спортсменов в циклических видах спорта на современном этапе характеризуется высокой интенсификацией тренировочного процесса, находящегося на пределе физических возможностей. Чрезмерная интенсификация физических нагрузок требуют адекватных и информативных методов контроля процесса адаптации к напряженной мышечной деятельности. Биохимические методы исследования в значительной степени отвечают вышеуказанным требованиям и широко используются для контроля тренировочного процесса. Главным условием эффективного использования биохимических методов оценки адаптации является правильная интерпретация полученных данных и на ее основе коррекция тренировочного процесса и медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.

**Материал.** Изучение динамики фермента КФК и разработка критериев оценки срочной и долговременной адаптации организма спортсменов циклических видов

спорта к тренировочным нагрузкам различной направленности.

**Методы исследования:** анализ научной литературы, тестирование, клиничко-лабораторный мониторинг, методы математической статистики.

**Результат.** Скорость элиминации КФК из мышц в сосудистое русло является индивидуальной характеристикой, и динамика концентрации данного фермента может быть интегральным отражением отставленного эффекта выполненной мышечной нагрузки. Большая внутри- и межиндивидуальная вариация затрудняет разработку надежных физиологических значений для спортсменов. Существует достоверная зависимость активности КФК от принадлежности к гендерной группе, что требует учета данного аспекта и разработки референтных значений для представителей мужского и женского пола. Залогом правильной интерпретации результатов мониторинга КФК является необходимость принимать во внимание этап подготовки спортсмена и другие факторы, способные оказывать влияние на полученные результаты.

**Заключение.** Динамика клиничко-лабораторных показателей, измеренных в состоянии покоя и после выполненных тренировочных нагрузок, позволяет давать объективное заключение о состоянии систем энергообеспечения, переносимости тренировочных нагрузок, скорости и качестве восстановительных процессов. Возможности клинической лабораторной диагностики оказывают неоценимую помощь тренеру для выявления и предотвращения синдрома перетренированности. Практическая ценность мониторинга активности КФК в тренировочном процессе заключается в том, что, используя динамику данного фермента под влиянием физических нагрузок, можно подобрать упражнения различного характера и интенсивности, не вызывающие негативных процессов в мышечной ткани.

**Введение.** Система подготовки спортсменов в циклических видах спорта на современном этапе характеризуется высокой интенсификацией тренировочного процесса, находящегося на пределе физических возможностей. Чрезмерная интенсификация физических нагрузок требуют адекватных и информативных методов контроля процесса адаптации к напряженной мышечной деятельности. Биохимические методы исследования в значительной степени отвечают вышеуказанным требованиям и широко используются для контроля тренировочного процесса. Главным условием эффективного использования биохимических методов оценки адаптации является правильная интерпретация полученных данных и на ее основе коррекция тренировочного процесса и медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.

Биохимическое определение активности некоторых ферментов в

сыворотке крови после тренировочных и соревновательных нагрузок даёт ценную информацию о внутриклеточном метаболизме [1-3]. Гиперферментемия возникает в результате биохимических изменений, вызванных в клетках интенсивной или длительной работой мышц, следствием чего является изменение проницаемости клеточных мембран.

Активность фермента КФК в сыворотке крови является информативным маркером функционального состояния мышечной ткани и широко используется в мониторинге тренировочного процесса [4, 8, 10, 11]. На активность фермента оказывают влияние такие факторы, как уровень подготовки спортсмена, пол, группы мышц, участвующих в выполнении упражнения, а также объем нагрузок силового характера [10]. Имеются данные, что активность общей креатинфосфокиназы зависит также от возраста, гендерной

принадлежности, расы, мышечной массы, направленности физической нагрузки и климатических условий [4, 15]. Выявлено, что у высокотренированных спортсменов болезненность мышц, обусловленная явлениями повреждающего характера, не всегда ассоциируется с повышением активности КФК [8].

Определение активности КФК в сыворотке крови при высокоинтенсивных физических нагрузках имеет большое диагностическое значение для оценки появления мышечных микротравм или растяжений мышц [2, 4]. Высокие уровни КФК наблюдали после марафонского и полумарафонского бега [11], силовых упражнений и бега вниз с горы вследствие больших нагрузок уступающего характера [4]. В исследовании [10] показано, что активность этого фермента возрастает примерно на 100% через 8 часов, а пиковые значения могут быть достигнуты в интервале от 24 до 96 часов в зависимости от вида упражнений и индивидуальных особенностей организма спортсменов [3, 5, 12].

**Цель работы** - изучение динамики фермента КФК и разработка критериев оценки срочной и долговременной адаптации организма спортсменов циклических видов спорта к тренировочным нагрузкам различной направленности.

**Методы.** В исследовании влияния характера и направленности тренировочных нагрузок на динамику биохимических показателей принимали участие 8 биатлонисток высокой квалификации (МС И МСМК). Исследования проводились в процессе повседневных тренировок в течение подготовительного периода на протяжении многолетней подготовки. Обследуемые спортсменки выполняли по две тренировочные сессии в течение дня. В основной тренировке решались

задачи тренировочного цикла, а вторая тренировка всегда была аэробной направленности.

В процессе работы анализировались 4 группы тренировочных нагрузок:

- с интенсивностью на уровне аэробного порога (АП) (общей продолжительностью 2-2,5 часа);
- на уровне анаэробного порога (АнП) (общей продолжительностью 35-40 мин);
- гликолитической направленности (общей продолжительностью 20-25 мин);
- тренировки силовой направленности (общей продолжительностью 1-1,5 часов).

Забор крови для определения КФК осуществляли из пальца утром натощак и после окончания вечерней тренировки для определения суммарного адаптационного сдвига в течение тренировочного дня. Всего обработаны результаты биохимического мониторинга 180 тренировок различной направленности. В качестве критерия оценки интенсивности циклической нагрузки в различных зонах энергообеспечения использовалось содержание лактата периферической крови, которое определялось несколько раз в течение тренировки и свидетельствовало о разворачивании соответствующих механизмов энергообеспечения. Исследование лактата в капиллярной крови проводилось с применением анализатора лактата BIOSEN (EKF, Германия).

В исследовании долговременной адаптации организма спортсменов на различных этапах годичного цикла подготовки приняли участие 311 спортсменов высокой квалификации циклических видов спорта (плавание, биатлон, лыжные гонки, академическая гребля, велоспорт, гребля на байдарках и каноэ) в возрасте 20-29 лет (180 мужчин и 131 женщина). Спортсмены

имели квалификацию МС (74,6%) и МСМК (25,4 %). Многократное обследование проводилось в рамках текущего клинико-лабораторного мониторинга на учебно-тренировочных сборах на этапах многолетней подготовки (2004-2014 гг). Всего обработаны данные 6950 исследований активности КФК в капиллярной крови. Забор крови проводили утром натощак в начале микроцикла. Исследование проводилось с применением фотометра РМ 2111( Солар, Республика Беларусь) и реагентов производства «Витал Диагностикс» (Россия), а также портативного биохимического анализатора PICCOLO Xpress

(ABAXIS, США).

Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием прикладного пакета компьютерных программ обработки данных Statistika for Windows. Применялись методы описательной статистики и сравнительного анализа с использованием U-критерия Манна-Уитни для независимых переменных.

**Результаты и их обсуждение.**

Результаты сравнительного анализа динамики биохимических показателей под влиянием тренировочных нагрузок различной направленности представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

*Сравнительный анализ динамики биохимических показателей под влиянием тренировочных нагрузок различной направленности у биатлонисток высокой квалификации (X±σ)*

Показатели	Виды тренировочных нагрузок			
	1-я группа АП (n=53)	2-я группа ПАНО (n=66)	3-я группа Гликолитическая (n=16)	4-я группа Силовая (n=45)
Лактат, ммоль/л	2,09±0,75	4,02±1,09	9,81±1,55	
КФК (до нагрузки), ЕД/л	178,7±132,6	138,7±83,0	140,6±88,0	173,7±139,6
КФК (после нагрузки), ЕД/л	246,0±160,7	210,4±115,1	215,5±113,2	308,4±245,9
Изменение КФК, ЕД/л	67,3±69,9* <sup>4</sup>	71,7±56,1* <sup>4</sup>	74,9±55,1* <sup>4</sup>	134,7±155,5* <sup>1,2,3</sup>
Изменение КФК, %	49,9±50,8* <sup>4</sup>	58,3±44,4	59,5±46,1	97,7±81,0* <sup>1</sup>

Примечание: \* - различия достоверны с соответствующей группой, P < 0,05

Динамика активности фермента КФК под влиянием тренировки различной направленности отражает диапазоны изменений активности данного фермента и характеризуется значительной индивидуальной вариативностью. Следует обратить внимание, что скорость выхода фермента КФК в кровь, обусловленная повышением проницаемости клеточных мембран, индивидуальна и максимальные значения могут быть достигнуты значительно позже времени его определения. После нагрузки на уровне аэробного порога значения вышеуказанного фермента варьировались от 90 до 880 ед/л, ПАНО – 89-695 ед/л, гликолитической направленности – 105-515 ед/л.

Наибольшие значения активности КФК выявлялись после силовой тренировки и находились в пределах 87-1221 ед/л. Здесь следует отметить, что усредненные значения сравнительно мало отличались при различных типах тренировочной деятельности, тогда как крайние величины варьировали в значительных пределах.

Наибольшие средние значения абсолютного прироста КФК (в ед/л) наблюдались после тренировок силовой направленности, которые достоверно отличались от соответствующих изменений при других режимах тренировочных нагрузок (P<0,05). Оценка относительного увеличения активности КФК (в %) выявила подобную тенденцию, и данные

значения могут быть использованы в качестве ориентиров при оценке степени активации креатинфосфатной реакции после тренировок различной направленности. Средние значения прироста КФК после силовой

тренировки свидетельствуют об увеличении КФК практически в 2 раза.

В таблице 2 представлены результаты изучения активности КФК у представителей циклических видов спорта.

**Таблица 2**

*Активность КФК (ЕД/л) в сыворотке крови у спортсменов циклических видов спорта*

Вид спорта	Мужчины		Женщины	
	n	M±m	n	M±m
Биатлон	116	286,4±18,8	617	202,9±6,98
Велоспорт	135	252,1±14,5	85	181,1±8,63
Гребля академическая	1089	209,7±4,13	233	134,5±3,96
Гребля на байдарках и каноэ	2938	312,5±5,28	472	187,6±5,75
Лыжные гонки	112	288,7±17,4	122	200,1±9,41
Плавание	581	276,7±11,8	450	171,1±10,4

Как видно из представленных данных, существует большая вариация активности сывороточной КФК. Коэффициент вариации активности данного энзима находится в интервале 65,0-102,9% для мужчин и 44,0-128,8% для женщин. Наибольшие коэффициенты вариации и максимальные значения величины КФК у представителей мужского пола отмечены в плавании и гребле на байдарках и каноэ, у женщин – в плавании и биатлоне. Представители мужского пола в гребле на байдарках и каноэ характеризуются достоверно более высокими значениями активности КФК по сравнению с представителями велоспорта и академической гребли ( $P<0,05$ ). Среди женщин достоверно более низкая активность КФК отмечена у представительниц академической гребли по сравнению с представительницами биатлона, гребли на байдарках и каноэ, лыжных гонок и велоспорта ( $P<0,05$ ).

Сравнительный анализ активности КФК в гендерном аспекте выявил достоверное превышение активности энзима у представителей мужского пола по сравнению с женщинами для всех исследуемых циклических дисциплин ( $P<0,05$ ).

Анализ динамики фермента на различных этапах подготовки выявил тенденцию к снижению среднегрупповых данных КФК при переходе от общеподготовительного к специально-подготовительному (в академической гребле различия достоверны,  $P<0,05$ ) и соревновательному периодам (в гребле на байдарках и каноэ различия достоверны,  $P<0,05$ ) у представителей мужского пола (таблица 3). Противоречит данной тенденции только достоверное возрастание КФК в специально-подготовительном периоде по сравнению с общеподготовительным у гребцов на байдарках и каноэ ( $P<0,05$ ).

**Таблица 3**

*Активность КФК (ЕД/л) в сыворотке крови у спортсменов циклических видов спорта на различных этапах подготовки (мужчины)*

Вид спорта	Обще-подготовительный		Специально-подготовительный		Соревновательный	
	n	M±m	n	M±m	n	M±m
Биатлон			102	275,5±14,5		
Велоспорт	98	257,3±14,8	35	246,3±37,3		
Гребля академическая	338	227,6±7,90*	322	196,6±5,63	429	205,4±7,25
Гребля на байдарках и каноэ	739	293,1±12,3* <sup>+</sup>	1470	351,4±7,35	706	251,9±8,09
Лыжные гонки	35	303,8±28,0	52	258,4±23,4		
Плавание	191	294,1±23,5	349	271,7±14,5	41	237,7±26,3

Примечание: \* различия достоверны со специально-подготовительным периодом (P<0,05);  
<sup>+</sup> различия достоверны по сравнению с соревновательным периодом (P<0,05)

У представителей женского пола в биатлоне и велоспорте величины КФК в специально-подготовительном периоде достоверно выше, чем в обще-подготовительном (P<0,05) (таблица 4).

В академической гребле активность данного фермента в соревновательном периоде достоверно ниже, чем в обще- и специально-подготовительном (P<0,05).

**Таблица 4**

*Активность КФК (ЕД/л) в сыворотке крови у спортсменов циклических видов спорта на различных этапах подготовки (женщины)*

Вид спорта	Обще-подготовительный		Специально-подготовительный		Соревновательный	
	n	M±m	n	M±m	n	M±m
Биатлон	245	223,5±13,3*	372	188,0±7,48		
Велоспорт	45	215,2±12,1*	28	143,0±11,5		
Гребля академическая	104	148,5±6,80 <sup>+</sup>	55	154,4±6,64 <sup>+</sup>	74	100,0±4,14
Гребля на байдарках и каноэ	79	190,3±18,8	250	194,5±7,50	143	174,0±9,00
Лыжные гонки			61	201,2±12,8	61	199,1±13,9
Плавание	119	175,6±14,1	283	175,8±15,2	48	132,0±16,2

Примечание: \* различия достоверны со специально-подготовительным периодом (P<0,05);  
<sup>+</sup> различия достоверны по сравнению с соревновательным периодом (P<0,05)

Значительная вариация активности креатинфосфокиназы обусловлена различиями в скорости выхода фермента в кровь, которая зависит от состояния клеточных мембран и изменения их проницаемости под воздействием физических нагрузок. В зависимости от направленности тренировочных нагрузок выход

фермента в кровь из клетки может быть обусловлен различными причинами, главными из которых являются механические повреждения мышц, индуцированные физической нагрузкой, и, возможно, метаболический стресс, обусловленный образованием свободных радикалов в процессе тренировки.

Анализ активности креатинфосфокиназы у представителей различных циклических дисциплин показал, что существуют особенности повышения активности энзима в зависимости от вида спорта и характера тренировочных нагрузок для развития ведущих механизмов энергообеспечения. Более высокие среднегрупповые значения, коэффициенты вариации и максимальные значения величины КФК в гребле на байдарках и каноэ и в плавании, возможно, обусловлены большим объемом силовой работы, направленной на развитие креатинкиназного механизма энергообеспечения у представителей спринтерских специализаций этих дисциплин. Несмотря на то, что в специальной литературе существуют противоречивые мнения о наличии положительной взаимосвязи между объемом силовой нагрузки и активностью КФК, ряд авторов придерживаются мнения о наличии такой зависимости [14, 16]. При выполнении тренировок силовой направленности образование энергии в алактатной системе энергообеспечения происходит при расщеплении богатых энергией фосфатных соединений – АТФ и креатинфосфата. Реакция расщепления креатинфосфата стимулируется ферментом креатинфосфокиназой.

С другой стороны, различия в активности КФК в разных видах спорта могут быть отражением степени вовлечения различных групп мышц в выполнение упражнений в зависимости от вида спорта. Например, в гребле на байдарках и каноэ в выполнение упражнений вовлечены главным образом мышцы верхней части тела. В специальной литературе имеются данные в большей степени о возрастании активности КФК после упражнений, вовлекающих мышцы верхней части тела, по сравнению с

упражнениями для нижних конечностей [6, 9, 13, 17]. Природа данного явления может быть объяснена тем, что нижние конечности в большей степени задействованы в повседневной жизни и по сравнению с верхними конечностями менее подвержены изменениям повреждающего характера, которые сопровождаются повышением активности мышечных энзимов [9].

На различия в активности КФК могут в определенной степени накладываться отпечаток особенности системы построения тренировочных циклов с учетом различных тренировочных методик и субъективных факторов, связанных с квалификацией тренерского состава. Однако, по нашему мнению, проводимое исследование охватывает значительный временной отрезок наблюдений и включает мониторинг различных тренировочных подходов, что позволяет объективно судить об исследуемых процессах.

Выявленные различия в величинах КФК в гендерном аспекте связаны, по-видимому, с различной мышечной массой испытуемых различных групп и особенностями компонентного состава тела представителей мужского и женского пола. Влияние половых различий на активность КФК может быть в определенной степени обусловлена особенностями гормонального статуса обследуемых контингентов и положительным влиянием эстрогенов на состояние мышц [18]. В исследованиях на животных показано, что самки менее подвержены повреждениям мышц, чем самцы. Вместе с тем исследования на людях дают противоречивые результаты влияния эстрогенов на мышечный метаболизм [7, 12].

Повышенная напряженность энергообмена в мышцах в общеподготовительном периоде подготовки может быть связана с

большими объемами тренировочных нагрузок, а также с различной скоростью адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам. Высокие значения активности КФК у спортсменов на фоне отдыха дают основание для полного диагностического обследования состояния мышц для выявления скрытых мышечных проблем, вызванных тренировочными нагрузками на фоне пролонгированного утомления. Это также является основанием для снижения интенсивности тренировочных нагрузок с целью обеспечения адекватного восстановления организма.

**Заключение.** Скорость элиминации КФК из мышц в сосудистое русло является индивидуальной характеристикой, и динамика концентрации данного фермента может быть интегральным отражением отставленного эффекта выполненной мышечной нагрузки. Большая внутри- и межиндивидуальная вариация затрудняет разработку надежных физиологических значений для спортсменов. Существует достоверная зависимость активности КФК от принадлежности к гендерной группе, что требует учета данного аспекта и разработки референтных значений для представителей мужского и женского пола. Залогом правильной интерпретации результатов мониторинга КФК является необходимость принимать во внимание этап подготовки спортсмена и другие факторы, способные оказывать влияние на полученные результаты.

Динамика клинико-лабораторных показателей, измеренных в состоянии покоя и после выполненных тренировочных нагрузок, позволяет давать объективное заключение о состоянии систем энергообеспечения, переносимости тренировочных нагрузок, скорости и качестве восстановительных процессов.

Возможности клинической лабораторной диагностики оказывают неоценимую помощь тренеру для выявления и предотвращения синдрома перетренированности.

Практическая ценность мониторинга активности КФК в тренировочном процессе заключается в том, что, используя динамику данного фермента под влиянием физических нагрузок, можно подобрать упражнения различного характера и интенсивности, не вызывающие негативных процессов в мышечной ткани.

#### Литература

1. Banfi, G. Metabolic markers in sports medicine / G. Banfi, A. Colombini, G. Lombardi, A. Lubkowska // *Adv. Clin. Chem.* – 2012. – № 56. – P. 1-54.
2. Brancaccio, P. Biochemical markers of muscular damage / P. Brancaccio, G. Lippi, N. Maffulli // *Clin. Chem. Lab. Med.* – 2010. – № 48(6). – P. 757-67.
3. Brancaccio, P. Serum enzyme monitoring in sports medicine / P. Brancaccio, N. Maffulli, R. Buonauro, F.M. Limongelli // *Clin. Sports Med.* – 2008. – № 27 (1). – P. 1-18.
4. Brancaccio, P. Creatine kinase monitoring in sport medicine / P. Brancaccio, N. Maffulli, F.M. Limongelli // *Br. Med. Bull.* – 2007. – № 81-82. – P. 209-30.
5. Carmo, F.C. Variability in resistance exercise induced hyperCKemia / F.C. Carmo, R. Pereira, M. Machado // *Isok. Exerc. Sci.* – 2011. – №19. – P. 191-197. □
6. Chen, T.C. Comparison in eccentric exercise-induced muscle damage among four limb muscles / T.C. Chen, K.Y. Lin, H.L. Che, M.J. Lin, K. Nosaka // *Eur. J. Appl. Physiol.* – 2011. – №111. – P. 211-223.
7. Clarkson, P.M. Are women less susceptible to exercise-induced muscle damage? / P.M. Clarkson, M.J. Hubal // *Curr. Opin. Clin. Nutr. Metab. Care.* – 2001. – № 4. – P. 527-531.
8. Gleeson, M. Biochemical and immunological markers of overtraining / M. Gleeson // *Journal of Sport Science and Medicine.* – 2002. – № 1. – P. 31-41.
9. Jamurtas A.Z. Comparison between leg and arm eccentric exercises of the same relative intensity on indices of muscle damage / A.Z. Jamurtas, V. Theocharis, T. Tofas, A. Tsiokanos, C. Yfanti, V. Paschalis, Y. Koutedakis, K. Nosaka // *Eur. J. Appl. Physiol.* – 2005. – № 95. – P. 179-185.
10. Koch A.J. The creatine kinase response to resistance exercise / A.J. Koch, R.

Pereira, M. Machado // J. Musculoskelet Neuronal Interact. – 2014. – № 14(1) . – P. 68-77.

11. Lippi G., Acute variation of biochemical markers of muscle damage following a 21-km, half-marathon run / G. Lippi, F. Schena, G.L. Salvagno, M. Montagnana, M. Gelati, C. Tarperi, G. Banfi, G.C. Guidi // Scand. J. Clin. Lab. Invest. – 2008. – № 68 (7). – P. 667-72.

12. Machado M. Effect of varying rest intervals between sets of assistance exercises on creatine kinase and lactate dehydrogenase responses / M. Machado, A.J. M Koch, J.M. Willardson, L.S. Pereira, M.I. Cardoso, M.K. Motta, R. Pereira, A.N. Monteiro // J. Strength. Cond. Res. – 2011. – №25. – P. 1339-1345.

13. Machado, M. Is □exercise-induced muscle damage susceptibility body segment dependent? Evidence for whole body susceptibility / M. Machado, L.E. Brown Augusto-Silva, R. Pereira // J. Musculoskelet Neuronal Interact. – 2013. – № 13. – P.105-110.

14. Machado, M. Creatinekinase activity weakly correlates to volume completed following upper body resistance exercise / M., Machado, J.M.

Willardson, D.P. Silva, I.C. Frigulha, A.J. Koch, S.C. Souza // Res. Q. Exerc. Sport. – 2012. – № 83. – P. 276-281.

15. Mougios, V. Reference intervals for serum creatine kinase in athletes / V. Mougios // Br. J. Sports Med. – 2007. – № 41(10). – P. 674-678.

16. Nosaka, K. Relationship between post-exercise plasma CK elevation and muscle mass involved in the exercise / K. Nosaka, P.M. Clarkson // Int. J. Sports Med. – 1992. – № 13. – P. 471-475.

17. Saka, T. Differences in the magnitude of muscle damage between elbow flexors and knee extensors eccentric exercises / T. Saka, A. Bedrettin, Z. Yazici, U. Sekir, H. Gur, Y. Ozarda // J. Sports Sci. Med. – 2009. – № 8. – P. 107-115.

18. Tiidus, P.M. Influence of estrogen on muscle plasticity / P.M. Tiidus // Braz. J. Biomotricity. – 2011. – №4. – P. 143-155.

**Статья поступила в редакцию:  
10.09.2015 г.**

УДК 796

DOI 10.14526/01\_1111\_42

## УПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 17-20 ЛЕТ

*Тинюков А.Б.* – аспирант,  
*Назаренко Л.Д.* – доктор педагогических наук, профессор  
Ульяновский государственный педагогический университет  
г. Ульяновск

## THE CONTROL OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS' MOVEMENTS (17-20 YEARS- OLD)

*Tinykov A.B.* – post-graduate student,  
*Nazarenko L.D.* – doctor of pedagogics, professor  
Ulyanovsk State Pedagogical University  
Ulyanovsk

**e-mail:** [elena\\_funina@mail.ru](mailto:elena_funina@mail.ru)

**Ключевые слова:** волейбол, техническая, физическая подготовленность, педагогический эксперимент.

**Аннотация.** Техническая подготовленность волейболисток определяется многими факторами, среди которых ведущее место занимают уровень развития скоростно-силовых качеств, прыгучести, а также сформированность навыков ориентировки в пространственно-временных параметрах двигательных действий; своевременном перераспределении мышечных усилий. Специфическими особенностями игры в волейбол является высокая динамичность игровой деятельности, непредсказуемость двигательных действий противника, выполнение сравнительно небольшого количества технических приемов в быстро изменяющейся ситуации, готовность спортсменов к взаимозаменяемости, а также выполнению игровых функций других игроков команды. Однако такой важный параметр технической подготовленности волейболисток, как своевременная коррекция ведущих характеристик технических приемов еще не нашел должного отражения в специальной литературе.

**Методы:** анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, создание «искусственной управляющей среды», статистическая обработка данных.

**Материалы.** Повышение уровня технической подготовленности волейболисток связано с многократным выполнением двигательных действий со сходной структурой, что снижает эмоциональность тренировочных занятий, обуславливает более быструю утомляемость и снижение работоспособности. Это детерминирует необходимость поиска новых, более эффективных подходов к организации и проведению тренировочных занятий. В данной статье предлагается техническое устройство, представляющее собой дополнительную сетку стандартных размеров, расположенную выше основной сетки на 2-3 см, в которой имеются 5 отверстий различной конфигурации: круглое, 2 овальных и 2 прямоугольных.

**Результаты.** Выполнение броска мяча через каждое отверстие дополнительной сетки позволяет решать комплекс разнообразных двигательных задач, в том числе развитие точности движений, формирование навыков ориентировки в пространственно-временных параметрах движений; прогнозирования направления перемещения мяча, моделирование двигательных действий противника и др. Дополнительная сетка с отверстиями различной конфигурации ставит игроков в более сложные условия игровой деятельности, что создает определенный запас прочности при выполнении технических приемов в экстремальной ситуации соревновательной деятельности. Контрольные упражнения подбирались в соответствии с целью и задачами работы, возрастом занимающихся, уровнем их физической подготовленности, а также фенотипическими особенностями

**Заключение.** Результаты педагогического эксперимента показали целесообразность и эффективность применения данного устройства, что подтверждается более существенным улучшением показателей физической и технической подготовленности волейболисток экспериментальной группы. Конструирование и использование «искусственной управляющей среды» в тренировочном процессе волейболистов позволяет прогнозировать действия противника, формировать навыки ориентировки в пространственно-временных параметрах движений, разрабатывать разнообразные модели технических приемов в зависимости от двигательной задачи.

**Keywords:** volleyball, technical, physical readiness, pedagogical experiment.

**Annotation.** Female volleyball players' technical readiness is determined by many factors, among which the leading ones are the following: the level of speed-power qualities development, spring ability and the skills formation of orientation in spatio-temporal parameters of motional activities; timely redistribution of muscular efforts. The specific peculiarities of volleyball are the following: a dynamic character of the game activity, unpredictability of the opponent's physical actions, the fulfillment of comparatively limited quantity of techniques in a quickly changing situation, sportsmen's readiness to interchangeability and game functions fulfillment of other players. However, such an important parameter of female volleyball players technical readiness as timely correction of techniques leading characteristics is not discussed enough in special literature.

**Research methods:** scientific-methodical literature analysis and summarizing, pedagogical experiment, testing, "artificial controlling environment" creation, statistical data manipulation.

**Materials.** The level of technical readiness increase among female volleyball players is connected with a repeated fulfillment of physical actions with a similar structure and it decreases emotionality of the training lessons, conditions a quicker tiredness and working capacity decrease. It determines the necessity to search for new, more effective approaches to training lessons organization and realization. This article presents a technical device, an additional net of standard size, placed higher than the main net to 2-3 centimeters. It has 5 holes of different configurations: round, 2 oval and 2 rectangular holes.

**Results.** A ball throw through each hole of an additional net helps to solve a complex of different motional objectives, including the problem of movements accuracy development, skills of orientation in spatio-temporal parameters of movements formation; a direction of a ball shift prognostication, opponent's physical actions modeling and others. An additional net with the holes of different configurations creates more difficult conditions of game activity for the players and it creates a definite safety factor during the techniques fulfillment in an extremal situation of a competitive activity. The control exercises were chosen in accordance with the aim and objectives of the work, age of those who train, the level of their physical fitness and with phenotypic peculiarities.

**Conclusion.** *The results of the pedagogical experiment showed the expediency and effectiveness of this device application and it is proved by more significant indices of physical and technical readiness improvements among the female volleyball players from the experimental group. "Artificial controlling environment" creation and use in the training process of volleyball players helps to prognosticate the opponent's actions, to form the skills of orientation in spatio-temporal parameters of movements, to create different models of techniques depending on motional objectives.*

**Актуальность.** Современный волейбол характеризуется высокой динамичностью, постоянным контролем перемещений мяча и игроков, своевременным реагированием на разнообразные внешние и внутренние раздражители. Непрерывное изменение структуры и содержания игрового взаимодействия противоборствующих спортсменов требует быстрого реагирования на действия противника, оптимального уровня развития двигательного-координационных качеств, ведущими из которых являются скоростно-силовые, ловкость, точность, прыгучесть, равновесие и др. [2-4, 6]. Результативность деятельности волейболиста в ходе спортивной борьбы определяется объективностью оценки поведения соперника; степенью ориентировки в пространственно-временных и пространственно-силовых параметрах двигательных актов при выполнении технических приемов, а также согласованностью действий с партнерами.

В волейболе используется ограниченное количество технических приемов, однако их структурная сложность, постоянное изменение условий выполнения, необходимость объективной оценки сложившейся ситуации предъявляют повышенные требования к пространственно-временной ориентировке, способности к своевременному перераспределению мышечных усилий, экстраполяции двигательных действий. Это требует постоянного поиска новых технологий повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности; обеспечение положительного психо-эмоционального

состояния в ответ на неожиданные действия противника, соответствующего уровня технической подготовленности [1, 5, 7, 15, 16].

Постоянное изменение обстановки тренировочной и соревновательной деятельности предъявляет повышенные требования к скорости принятия решений, эффективность их выполнения определяется выбором неожиданного варианта технического приема, к которому соперник в данный момент не подготовлен. Следовательно, способность к программированию, экстраполяции и коррекции двигательных действий является также важным условием роста спортивного мастерства.

Анализ научной и научно-методической литературы свидетельствует о необходимости поиска новых подходов к совершенствованию тренировочного процесса квалифицированных волейболистов, творческого подхода к организации и проведению занятий, поддерживающих интерес к избранному виду спортивной деятельности, стимулирующих мыслительную и двигательную активность игроков, их стремление к саморазвитию и самосовершенствованию.

**Целью данной работы** является теоретическое обоснование значимости разработки новых технологий совершенствования технико-тактической подготовки квалифицированных волейболистов 17-20 лет.

**Задачи:**

1. Сконструировать вариант сетки, повышающий эффективность

управления техническими действиями игроков.

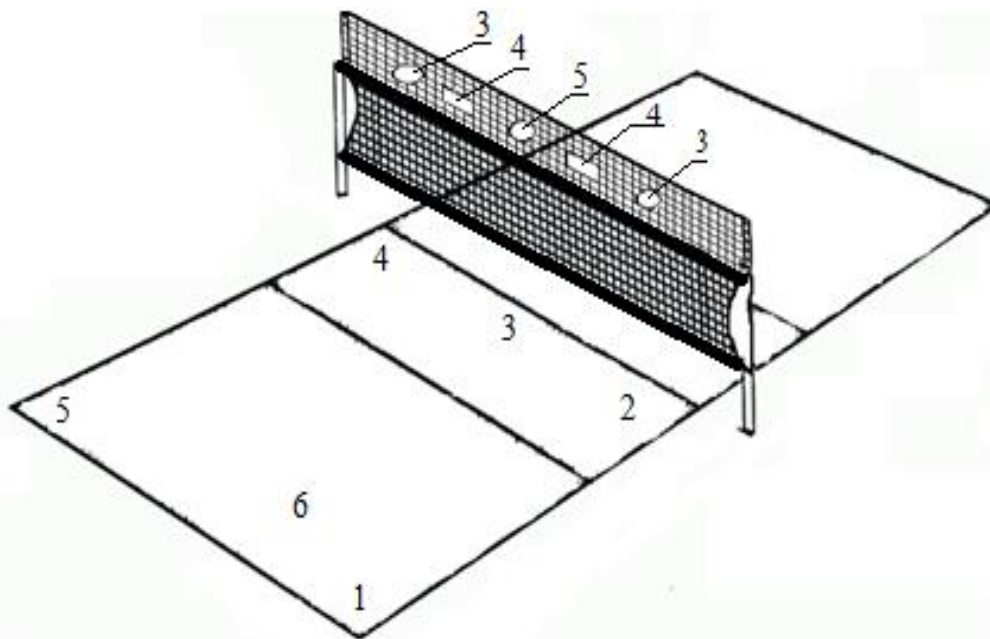
2. Разработать технологию технико-тактической подготовки волейболистов, обеспечивающую совершенствование точности и ловкости двигательных действий, ориентировки в пространстве и времени, моделирование движений в процессе взаимодействия с противником.

Анализ различных подходов, направленных на повышение результативности тренировочной и соревновательной деятельности, показывает их большое разнообразие. Так, одни специалисты акцентируют внимание на развитие комплекса двигательно-координационных качеств, справедливо полагая, что повышение уровня скоростно-силовых качеств, прыгучести, усвоение специфического ритма двигательных действий в значительной мере определяют результативность технических приемов [7, 12 и др.]; другие считают необходимым разработку структурного содержания более технически сложных приемов, что способствует совершенствованию индивидуальной техники выполнения ведущих двигательных действий [5, 9, 14 и др.]; ещё одним перспективным направлением совершенствования эффективности тренировочного процесса является разработка структуры взаимодействия игроков с противником с целью повышения эффективности управления игровыми действиями [7, 13 и др.]. Заслуживают внимания также исследования, направленные на улучшение функционального состояния спортсменов; углубление интереса к избранному виду спорта, обеспечивающее положительное психо-эмоциональное состояние; создание условий для совершенствования мотивационной деятельности, в частности преобразования личностно

ориентированных мотивов в социально значимые и др. [3, 9 др.].

По нашему мнению, одним из наиболее перспективных инновационных направлений, обеспечивающих повышение спортивного мастерства, является создание «искусственной управляющей среды», создающей условия для спортивного совершенствования [2, 12, 13]. Это позволило нам разработать специальное устройство (рисунок 1) для повышения эффективности управления техническими действиями волейболистов, представляющее собой специальную сетку с отверстиями различной конфигурации. Дополнительная сетка располагается над основной на расстоянии 2-3 см. Технология использования дополнительной сетки с отверстиями различной конфигурации позволяет развивать точность движений игроков, ловкость выполнения технических действий; формировать навыки ориентировки в пространственно-временных параметрах двигательных действий; своевременно перераспределять мышечные усилия; моделировать двигательные действия.

В волейболе первостепенное значение имеет не только сила ударного действия по мячу, но также точность и заданное направление перемещения мяча. Известно, что высокая траектория полета мяча приводит к быстрому снижению скорости атаки, что создает благоприятные условия для действий противника. Максимальное сохранение силы удара, определяющее скорость перемещения мяча, обеспечивается при траектории, близкой к горизонтальной. Особенностью отверстий, расположенных на дополнительной сетке, является их одинаковая минимальная высота, что обеспечивает траекторию полета, близкую к горизонтали.



1. Точность движений. 2. Ориентировка в пространстве. 3. Прогнозирование направления мяча. 4. Своевременное перераспределение мышечных усилий. 5. Оптимальное мышечное напряжение. 6. Моделирование двигательных действий

*1 – основная сетка; 2 – дополнительная сетка; 3 – отверстие в форме овала (35x45 см); 4 – отверстие в форме прямоугольника (35x55 см); 5 – круглое отверстие (35x35 см), диаметр в/б (20x20 см)*

**Рисунок 1.** Устройство для повышения эффективности управления техническими приемами

Различные конфигурации отверстий позволяют решать комплекс специфических задач. При выполнении ударного действия по мячу, волейболисту важно обеспечить не только мощность удара, позволяющую достичь наиболее эффективной траектории полета, но и расстояние до наименее защищенной зоны игровой площадки. При ударе, направленном в *круглое отверстие*, расположенное по центру дополнительной сетки, мяч перемещается в прямом направлении, скорость его полета определяет способ и эффективность действий противника. Отверстие *в форме прямоугольника* позволяют увеличить диапазон параметров перемещения мяча по стороне площадки противника.

В зависимости от зоны выполнения удара и его мощности существенно увеличивается возможность более эффективного управления движениями. Выбор

варианта полета мяча через отверстие *в форме прямоугольника* определяется расстановкой игроков противника. Так, если во II зоне находится более слабый противник, то мяч целесообразно направлять ближе к левой стороне прямоугольника. Атакующие действия через *прямоугольные отверстия* (2, 4) позволяют расширить спектр нападающих ударов по направлению атаки (в зоны 1,6, 5, 4 через отверстие 2; в зоны 1, 6, 5, 2, через отверстие 4) и по скорости выполнения (передача / атака).

Через отверстие 1 и 5 выполняются атаки «на опережение» блокирующих соперников (так называемые «прострельные передачи»). Здесь направление атакующих действий варьируется в зоны 1, 6, 5.

*Форма овала* (3) позволяет выполнить как целенаправленные действия в конкретную зону, так и, в зависимости от ситуации, в 4, 3 или 6-ю

зоны; соответственно, удар по мячу в левый овал дает возможность направления мяча в 3, 6 и 5-ю зоны. При ударе в овальное отверстие (3), расположенное по центру дополнительной сетки, мяч перемещается в прямом направлении. Варьируется высота «съема мяча» и скорость атаки в зависимости от противодействующего соперника.

Использование отверстий различной конфигурации в дополнительной сетке позволяет формировать навыки приложения определенных нервно-мышечных усилий в соответствии с игровой ситуацией, более четко контролировать параметры игровых действий в зависимости от места выполнения ударного действия по мячу, а также корректировать параметры перемещения мяча. Они позволяют также с большой степенью вероятности прогнозировать действия противника, разрабатывать разнообразные модели различных технических приемов в зависимости от двигательной задачи. Применение дополнительной сетки предъявляет повышенные требования к уровню развития двигательных координативных качеств: ловкости, точности, ритмичности движений; создает запас прыгучести благодаря визуальному восприятию.

Для проверки эффективности данной технологии был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 28 волейболисток 17-20 лет II и I разрядов, в количестве 28 человек. Были организованы две группы – КГ и ЭГ, по 14 спортсменок в каждой. Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование с целью выявления исходного уровня физической подготовленности. С этой целью использовались следующие контрольные упражнения: челночный бег 6х5 м (с); ускорение 3 м (с); бег 2000 м (мин); прыжок в длину с места (см);

прыжок в высоту с места (см); метание набивного мяча 1 кг в прыжке (правой и левой рукой (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).

Анализ результатов исследования не выявил существенных различий по уровню *общефизической подготовленности* волейболисток КГ и ЭГ ( $p>0,05$ ). Исходный уровень *технической подготовленности* определялся по следующим показателям: количеству точных подач из пяти попыток; количеству эффективных приемов мяча в различных игровых ситуациях; количеству точных передач мяча партнеру, находящемуся в более выгодном положении; эффективности действий при блокировании; оптимальной высоте вылета в прыжке для пробивания блока. Сравнительный анализ полученных результатов не выявил существенных различий по технической подготовленности волейболисток КГ и ЭГ ( $p>0,05$ ).

Тренировочные занятия в КГ проводились по традиционной методике в соответствии с программой подготовки волейболисток, рекомендованной федерацией волейбола РФ. В ЭГ использовалась разработанная нами технология проведения тренировочных занятий с использованием специального устройства для повышения эффективности технических приемов волейболисток.

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование уровня физической и технической подготовленности. Анализ материалов исследования показал, что улучшение результатов тренировочной и соревновательной деятельности произошло в обеих группах, КГ и ЭГ, при различном уровне достигнутых результатов. Так, в КГ при исходных данных в челночном беге 6х5 10,09±0,21 с к окончанию педагогического

эксперимента результаты возросли до  $9,78 \pm 0,14$  с ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $10,14 \pm 0,16$  с результаты улучшились до  $9,20 \pm 0,15$  с ( $p > 0,05$ ); в прыжке в высоту с места в КГ при исходных данных  $38,11 \pm 0,22$  с к завершению педагогического эксперимента результаты улучшились до  $38,73 \pm 0,24$  см ( $p > 0,05$ ), в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $38,24 \pm 0,26$  см результаты возросли до  $42,03 \pm 0,32$  см ( $p < 0,05$ ). Подобный характер улучшения показателей физической подготовленности у волейболисток ЭГ был выявлен и по другим тестам.

Анализ уровня *технической подготовленности* показал ее улучшение также в КГ и ЭГ при существенном увеличении результатов в ЭГ. Так, в КГ при исходных данных количества точных подач из 5 попыток 3 подачи к завершению педагогического эксперимента улучшились. После окончания педагогического эксперимента количество точных подач увеличились до 4 ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных 3 точных подачи из 5 к окончанию педагогического эксперимента результат улучшился до 5 точных подач ( $p < 0,05$ ). В КГ при исходных данных *точного приема мяча двумя руками снизу* – 4 из 10 попыток, к завершению педагогического эксперимента результат улучшился и составил 6 удачных приемов из 10 ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходном уровне 4 удачных приема из 10 к окончанию педагогического эксперимента результаты составили 8 удачных приемов из 10 ( $p < 0,05$ ). Подобная тенденция улучшения результатов волейболисток ЭГ была выявлена и по другим показателям технической подготовленности.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали эффективность разработанной нами технологии совершенствования

технической подготовленности волейболисток 17-20 лет. Целенаправленное развитие точности движений, ориентировки в пространственно-временных параметрах движений, формирование навыков моделирования двигательных действий с помощью специально сконструированного устройства способствовали улучшению физической и технической подготовленности волейболисток II и I разрядов ЭГ.

#### Литература

1. Аврамова, Н. В. Повышение спортивного мастерства квалифицированных волейболисток 15-17 лет на основе программирования и коррекции ведущих технических приемов / Н. В. Аврамова, Л. Д. Назаренко. – Ульяновск, 2014. – 143 с.
2. Анисимова, Е. А. Технологическое обеспечение процесса спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции / Е. А. Анисимова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т. 28. – №3 (28). – С. 24-27. (Режим доступа к журн.: <http://www.kamgifik.chelny.net/journal>).
3. Бурцев, А. В. Совершенствование пространственно-временной ориентировки у квалифицированных волейболисток / А. В. Бурцев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – №1. – С. 34-38. – Режим доступа: <http://www.kamgifik.chelny.net/journal>.
4. Демиденко, О. В. Моделирование учебно-тренировочного процесса по подготовке волейболисток массовых разрядов / О. В. Демиденко, Л. Д. Назаренко // Дичность в физической культуре – физическая культура личности : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Оренбург, 2006. – С. 85-92.
5. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учебник, рекомендованный УМО / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. – М. : Издательский центр «АКАДЕМИЯ», 2012. – 520 с.
6. Каширин, В. А. Структурный подход к развитию ловкости у волейболисток / В. А. Каширин, А. В. Бурцев, Л. Д. Назаренко. – Ульяновск : УлГУ, 2009. – 132 с., ил.
7. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : учебное пособие / Ю. Н. Клещев. – М. : СпортАкадемПресс, 2008. – 192 с.

8. Колесник, И. С. Формирование пространственно-временной ориентировки волейболистов на основе экстраполяции двигательных действий (учебное пособие) / И. С. Колесник, А. В. Бурцев. – Ульяновск, 2012. – 157 с.

9. Кузнецова, З. М. Реализация программы формирования личностных качеств студентов в образовательной деятельности как одна из реальных предпосылок обновления содержания подготовки специалистов в системе высшего образования (на примере студентов ПовГАФКСиТ по специальности «Сервис и туризм») / З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – №1 (18). – С. 143-149.

10. Назаренко, Л. Д. Развитие точности в подготовке волейболистов массовых разрядов / Л. Д. Назаренко, О. В. Демиденко. – Ульяновск, 2004. – 64 с.

11. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. – М. : Теория и практика физической культуры, 2003. – 258 с.

12. Ратов, И. П. Совершенствование движений в спорте / И. П. Ратов, Ф. Н. Насреддинов. – Ташкент : Изд-во «Ибн Сины», 1991. – 152 с.

13. Ратов, И. П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И. П. Ратов, Г. И. Попов, А. А. Логинов, Б. В. Шмонин. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 120 с.

14. Carroll, F.J. The influence of resistance Training on manual coordination / F. J. Carroll, B. Barry, S. Rick, R. G. Carson // Soc Neurosci. Abster., Vol. 26. Part 1,2000. – P. 464.

15. Gerard Moras Feliu. Guia de voleibol de la A.E.A.B. Guir oficial de ia Aso-ciacion de Entrenadores Americanos de voleibol / M. F. Gerard. Barcelona, 1992.-468 p.

16. Zhelezniak, Y. D. Voleibol. Teoria y metodo de ia preparacion / Y. D. Zhelezniak. Barcelona, 1993. – 438p.

#### References

1. Avramova N. V. *Povyshenie sportivnogo masterstva kvalifitsirovannykh voleibolistok 15-17let na osnove programmirovani i korrleksii vedushchikh tekhnicheskikh priemov* [Sportsmanship improvement among qualified female volleyball players (15-17 years-old) on the basis of programming and correction of the leading techniques], Ulyanovsk, 2014, 143 p.

2. Anisimova E. A. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2013, No. 3 (28), pp. 24-27, available at: <http://www/kamgfk.chelny.net/journal>.

3. Burtsev A. V. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2011, No.1, pp. 34-38, available at: <http://www/kamgfk.chelny.net/journal>.

4. Demidenko O. V. *Dichnost' v fizicheskoi kul'ture – fizicheskaya kul'tura lichnosti* [Personality in physical culture – physical culture of a personality], materials of All-Russian scientific-practical conference, Orenburg, 2006, pp. 85-92.

5. Zheleznyak Y. D. *Sportivnye igry: Tekhnika, taktika, metodika obucheniya* [Sport games: Technique, tactics, methodology of teaching], Moscow : Publishing center “Academy”, 2012, 520 p.

6. Kashirin V. A. *Strukturnyi podkhod k razvitiyu lovkosti u voleibolistov* [Structural approach to dexterity development among volleyball players], Ulyanovsk : Ulyanovsk State University, 2009, 132 p.

7. Kleshev Y.N. *Voleibol. Podgotovka komandy k sorevnovaniyam* [Volleyball. Training team for competitions], Moscow : SportAcademPress, 2008, 192 p.

8. Kolesnik I. S. *Formirovanie prostranstvenno-vremennoi orientirovki voleibolistov na osnove ekstrapolyatsii dvigatel'nykh deistvii* [Spatio-temporal orientation formation among volleyball players on the basis of physical actions extrapolation], Ulyanovsk, 2012, 157 p.

9. Kuznetsova Z. M. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2011, No.1 (18), pp.143-149.

10. Nazarenko L. D. *Razvitie tochnosti v podgotovke voleibolistov massovykh razryadov* [Accuracy development in training volleyball players of mass categories], Ulyanovsk, 2004, 64 p.

11. Nazarenko L. D. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2003, 258 p.

12. Ratov I. P. *Sovershenstvovanie dvizhenii v sporte* [Movements development in sport], Tashkent : “Ibn Siny” publishing house, 1991, 152 p.

13. Ratov I. P. *Biomekhanicheskie tekhnologii podgotovki sportsmenov* [Biomechanical technologies of sportsmen training], Moscow : Physical culture and sport, 2007, 120 p.

14. Carroll, F.J. The influence of resistance training on manual coordination / F. J. Carroll, B. Barry, S. Rick, R. G. Carson // Soc Neurosci. Abster., Vol. 26. Part 1,2000. – P. 464.

15. Gerard Moras Feliu. Guia de voleibol de la A.E.A.B. Guir oficial de ia Aso-ciacion de Entrenadores Americanos de voleibol / M. F. Gerard. Barcelona, 1992.-468 p.

16. Zheleznyak, Y. D. Volleyball.  
Theory and methodology of teaching / Y. D.  
Zheleznyak. Barcelona, 1993. – 438p.

***Статья поступила в редакцию:***  
***16.09.2015 г.***

УДК 502.33+796.5  
ББК Ч518.14

DOI 10.14526/01\_1111\_43

## ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ ТУРИНДУСТРИИ В УСЛОВИЯХ ОСОБО ОХРАНЯЕМЫХ ПРИРОДНЫХ ТЕРРИТОРИЙ

*Третьякова Т.Н.* – доктор педагогических наук  
ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет» (НИУ),  
г. Челябинск

*Малыженко М.Н.* – ассистент  
ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет» (НИУ),  
г. Челябинск

## TOURISTIC INDUSTRY SPECIALISTS PROFESSIONAL COMPETENCIES FORMATION IN TERMS OF SPECIALLY SECURED NATURAL TERRITORIES

*Tretyakova T.N.* – doctor of pedagogics  
Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Professional  
Education “South-Ural State University” (Scientific Research University)  
Chelyabinsk

*Malyzhenko M.N.* – assistant lecturer  
Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Professional  
Education “South-Ural State University” (Scientific Research University)  
Chelyabinsk

**e-mail:** [ttn1@mail.ru](mailto:ttn1@mail.ru)

**Ключевые слова:** педагогика туризма, компетентностный подход, туристские ресурсы, рекреационные ресурсы, спортивно-оздоровительный туризм.

**Аннотация:** Сложившаяся система профессиональной подготовки специалистов туриндурии одним из главных требований к результатам профессиональной подготовки специалистов туриндурии выдвигает готовность к осуществлению профессиональной туристской деятельности в иноязычной среде, в международном туристском сообществе. Знание иностранного языка, позволяющего вести профессиональные межкультурные коммуникации, знание различных аспектов страноведения и географии позволяет эффективно ориентироваться в любом туристском регионе.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, статистическая обработка данных.

**Материалы.** В данной статье рассматриваются основные подходы к формированию профессиональных компетенций специалистов туриндурии в условиях особо охраняемых природных территорий.

**Результаты.** Анализ научной и научно-методической литературы, изучение основных подходов в формировании профессиональных компетенций специалистов

туриндустрии позволили сформулировать понятие особо охраняемых природных территорий, разработать классификацию и дать характеристику особо охраняемых природных территорий региона (Челябинской области). Разработана и обоснована модель формирования профессиональных компетенций у будущих специалистов туриндустрии в условиях особо охраняемых природных территорий (ООПТ). Охарактеризованы особо охраняемые природные территории федерального значения, расположенные на территории Челябинской области как условие реализации концепции квазипрофессионального подхода к профессиональной подготовке специалистов туриндустрии в условиях ООПТ региона. Результаты педагогического эксперимента позволяют утверждать, что создание научно-методического обеспечения, организация системы выездных интерактивных занятий, организация всех видов практики на территории ООПТ будут способствовать повышению эффективности профессиональной подготовки специалистов туриндустрии и повышению качества оказания туристских услуг работниками ООПТ, развитию инфраструктуры и совершенствованию программ туристского обслуживания, направленных на формирование положительного туристского имиджа ООПТ.

**Заключение.** Полученные выводы дают основание для проведения экспериментального исследования по определению влияния методики организации многоуровневой профессиональной подготовки специалистов туриндустрии в вузе в рамках предложенной модели в ходе профессиональной подготовки к туристской деятельности будущих специалистов туриндустрии.

**Keywords:** pedagogics of tourism, competence based approach, touristic resources, recreational resources, sports-health-improving tourism.

**Annotation:** The present system of specialists' professional training in touristic industry one of the main demands to professional training results considers readiness to professional touristic activity realization in foreign environment, in international touristic society. Mastering foreign language, which helps to realize intercultural professional communications, the knowledge of different aspects of regional geography and geography helps to orient oneself effectively in any touristic region.

**Research methods:** scientific-methodical literature analysis and summarizing, pedagogical experiment, statistical data manipulation

**Materials.** The article is about the main approaches to professional competencies formation among the specialists of touristic industry in terms of specially secured natural territories.

**Results.** Scientific and scientific-methodical literature analysis, the main approaches study in professional competencies formation among the specialists of touristic industry allows to formulate the notion of specially secured natural territories, to create the classification and to give the characteristics of specially secured natural territories (in Chelyabinsk region). The model of professional competencies formation among the future specialists of touristic industry in terms of specially secured natural territories (SSNT) is created and substantiated. The characteristic is given to federal specially secured natural territories, situated in Chelyabinsk region as the condition for realization of the conception of quasiprofessional approach to professional training of touristic industry specialists in terms of SSNT of the region. The results of the pedagogical experiment prove, that a scientific-methodical support creation, the system of outdoor interactive lessons organization, all kinds of practice organization on the territory of SSNT will provide effectiveness increase of touristic industry specialists professional training and the quality improvement of touristic services by the workers of SSNT, infrastructure development and the programs of touristic service improvement, directed at positive touristic image of SSNT formation.

**Conclusion.** *The results give grounds for the experimental research organization on the influence determination of the specialists multilevel professional training organization methodology in touristic industry at a higher educational establishment in terms of the offered model during professional training to touristic activity of the future specialists in touristic industry.*

#### **Актуальность.**

Сложившаяся система профессиональной подготовки специалистов туристической индустрии одним из главных требований к результатам профессиональной подготовки специалистов туристической индустрии выдвигает готовность к осуществлению профессиональной туристической деятельности в иноязычной среде, в международном туристском сообществе. И это действительно так. Знание иностранного языка, позволяющего осуществлять профессиональные межкультурные коммуникации, знание различных аспектов страноведения и географии позволяют эффективно ориентироваться в любом туристском регионе.

Положительным и весьма эффективным является опыт стажерской деятельности в престижных зарубежных отелях, на базе таких крупных туроператоров, как «Tez Tour», «Mouzenidis Travel». Организация практики через таких туроператоров позволяет сформировать навыки международной профессиональной туристической деятельности и повысить импакт-профиль выпускника туристского профиля как специалиста туристической индустрии, имеющего опыт работы за рубежом.

Сложившаяся геополитическая ситуация способствует переориентации российского туризма на внутренний, региональный.

Сейчас в России функционирует 103 заповедника, 47 национальных парков и 68 федеральных заказников площадью 596 тыс. кв. км. Система федеральных ООПТ занимает почти 3% территории России, а ООПТ всех категорий - 11% территории. [6]

Учитывая тот фактор, что по сравнению с общей территорией Российской Федерации «зеленые» площади составляют ее незначительную часть, то актуальным становится проблема их использования и сохранения для человечества, в том числе и в целях туризма.

Все большую популярность на внутреннем и региональном туристском рынке приобретают маршруты выходного дня и туры, связанные с путешествием в «зеленых» зонах – сплавы по рекам, отдых на озерах, некатегорийные походы и отдых в природной среде.

Такие виды туризма тесно связаны с использованием природных ресурсов, в том числе – особо охраняемых природных территорий.

Согласно государственной стратегии устойчивого развития России, национальное использование природных ресурсов (в том числе и рекреационных) представляет собой важнейшую социальную, экономическую и экологическую задачу, решение которой направлено на сохранение биосферы в необходимых параметрах как основы жизни на Земле.

В Российской Федерации традиционной и весьма эффективной формой природоохранной деятельности является создание особо охраняемых природных территорий. Такие территории, полностью или частично изъятые из хозяйственного использования, имеют исключительное значение для сохранения биологического и ландшафтного разнообразия как основы биосферы. При этом наиболее значимые для этих целей природные комплексы и объекты, как эталонные, так и уникальные, представлены именно в масштабах

федеральной системы особо охраняемых природных территорий, основу которой составляют государственные природные заповедники и национальные парки.

Основной особенностью настоящего времени является переход от локального характера воздействия на природу к глобальному. Поэтому в условиях нарастания экологических кризисных процессов повышается роль международных и национальных действий в природоохранном деле, что подтверждает актуальность изучения данной темы.

**Цель исследования** – разработать и обосновать модель формирования профессиональных компетенций у будущих специалистов туристической индустрии в условиях особо охраняемых природных территорий (ООПТ).

**Объект исследования** – туристские ресурсы ООПТ региона как среда реализации профессионально-практической подготовки специалистов туристической индустрии.

**Предмет исследования** – интеграция процесса профессионального образования и деятельности ООПТ региона.

**Задачи:**

1. Изучить структуру и особенности деятельности ООПТ региона.

2. Определить условия и взаимосвязи учебного процесса и включение ресурсной базы ООПТ в условия реализации основной образовательной программы подготовки бакалавров туризма.

3. Подготовить научно-методическое обеспечение процесса формирования профессиональных компетенций специалистов туристической индустрии в условиях ООПТ.

**Материалы.** Согласно Федеральному Закону от 14.03.1995 № 33-ФЗ «Особо охраняемые природные территории – участки земли, водной

поверхности и воздушного пространства над ними, где располагаются природные комплексы и объекты, которые имеют свое природоохранное, научное, культурное, эстетическое, рекреационное и оздоровительное значение, которые изъяты решениями органов государственной власти полностью или частично из хозяйственного использования и для которых установлен режим специальной охраны».

Особо охраняемые природные территории относятся к объектам общенационального достояния. Законодательство Российской Федерации об особо охраняемых природных территориях основывается на соответствующих положениях Конституции Российской Федерации и состоит из Федерального закона от 14.03.1995 № 33-ФЗ «Об особо охраняемых природных территориях», принимаемых в соответствии с ним других законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, а также законов и иных нормативных правовых актов субъектов Российской Федерации [1].

Основными объектами эколого-познавательного туризма являются уникальные природные комплексы, в том числе ООПТ, а именно:

- национальные и природные парки, государственные природные заказники, памятники природы;
- дендрологические парки и ботанические сады;
- лечебно-оздоровительные местности и курорты;
- заповедники (с определенными ограничениями).

Национальные парки представляют собой природоохранные, эколого-просветительные и научно-исследовательские учреждения, территории (акватории) которых включают в себя природные комплексы и объекты, имеющие особую

экологическую, историческую и эстетическую ценность, и которые предназначены для использования в природоохранных, просветительных, научных и культурных целях и для регулируемого туризма.

Природные парки – это природоохранные рекреационные учреждения, находящиеся в ведении субъектов Российской Федерации, территории (акватории) которых включают в себя природные комплексы и объекты, имеющие значительную экологическую и эстетическую ценность, и предназначены для использования в природоохранных, просветительных и рекреационных целях.

Государственные природные заказники – территории (акватории), имеющие особое значение для сохранения или восстановления природных комплексов или их компонентов и поддержания экологического баланса. Государственные природные заказники могут быть федерального или регионального значения. Заказники могут иметь различный профиль, в том числе быть: комплексными, биологическими, палеонтологическими, гидрологическими, геологическими.

Памятники природы – уникальные, невосполнимые объекты естественного и искусственного происхождения и также природные комплексы, ценные в экологическом, научном, культурном и эстетическом отношениях, что делает их одними из интереснейших объектов эколого-познавательного туризма. Памятники

природы могут быть федерального или регионального значения.

Государственные природные заповедники являются природоохранными, научно-исследовательскими и эколого-просветительными учреждениями. Их основная цель – сохранение и изучение естественного хода природных процессов и явлений, генетического фонда растительного и животного мира, отдельных видов и сообществ растений и животных, типичных и уникальных экологических систем. Одной из задач заповедников является экологическое просвещение [2].

Челябинская область обладает значительным потенциалом для развития экологического туризма. Во-первых, это богатые рекреационные ресурсы региона (преимущественно на западе): большое количество озер, сапропелей, наличие национальных парков («Зюраткуль», «Таганай»), памятники природы – редкие и уникальные геологические, гидрологические и ботанические объекты [3, с. 178].

В Челябинской области насчитывается 6 ООПТ федерального значения общей площадью 219,039 тыс. га, 3 природных заповедника, 2 национальных парка, 20 заказников и 167 памятников природы.

Природные заповедники и парки федерального значения, расположенные на территории Челябинской области, указаны в таблице 1 [4, с. 76].

**Таблица 1**

*Природные заповедники и парки Челябинской области федерального значения*

Наименование, год создания	Место расположения, площадь	Характеристика
Ильменский государственный заповедник	Тер. адм. подчинения г. Миасса,	Организован как минералогический. С 1935 г. преобразован в комплексный для сохранения минеральных богатств, флоры и фауны.

14.05.1920	Чебаркульский и Аргаяшский р-ны, 30 300 га	Обнаружено более 200 минералов, из них 18 открыты впервые в мире. Открыто около 50 стоянок древнего человека
Специализированный природно-ландшафтный и историко-археологический центр «Аркаим» 19.04.1991	Брединский и Кизильский р-ны, 3 760 га	Заповедник «Аркаим» – один из районов «Страны городов», остатки одной из древнейших цивилизаций на планете (XVII–XVI вв. до н.э.), представляет огромную ценность для отечественной и мировой науки. В границах заповедника сохранились редкие виды растений и животных
Южно-Уральский государственный природный заповедник 19.06.1979	Катав-Ивановский район, 24 300 га – в пределах Челябинской области	Южно-Уральский государственный природный заповедник образован с целью сохранения уникальных природных комплексов Южного Урала – горно-таежных елово-пихтовых лесов, высокогорных растительных сообществ и болот
Национальный природный парк «Таганай» 05.03.1991	Тер. адм. подчинения г. Златоуста, Кусинский р-н, 56 100 га	Природные комплексы, имеющие особую экологическую, историко-культурную и эстетическую ценность. На территории парка более 10 памятников природы, произрастает свыше 900 видов растений, обитает более 190 видов птиц и 40 видов млекопитающих
Национальный природный парк «Зюраткуль» 03.11.1993	Саткинский р-н. 88 300 га	На территории парка 15 памятников природы. Произрастает до 650 видов растений, обитает более 150 видов птиц и 40 видов млекопитающих. На берегу высокогорного озера Зюраткуль открыто более 10 стоянок человека каменного века
Восточно-Уральский заповедник, 1966	Каслинский и Кунашакский р-ны, 16 616 га	Предварительный список флоры заповедника включает 455 видов сосудистых растений. Фауна заповедника включает 47 видов млекопитающих, 214 видов птиц, 5 видов амфибий и 4 вида рептилий

Введение государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и развитие национальной системы качества образования вносят определенные коррективы в содержание профессиональной подготовки в сфере туризма. Данные коррективы предполагают пересмотр компонентов вузовской системы профессиональной подготовки, определяемых целями образования, ее ориентацию на личность будущего специалиста туристической индустрии, на создание условий для успешного овладения им профессиональными знаниями и

умениями, диагностика которых осуществляется в результате внедрения современных методов и средств формирования профессиональных компетенций у будущих специалистов туристической индустрии в условиях ООПТ региона [5].

В современной научно-педагогической литературе любые образовательные процессы рассматриваются как системы, следовательно, и процесс формирования профессиональных компетенций в условиях ООПТ у студентов туристических специальностей есть система.

Спроектированная нами модель формирования профессиональных компетенций специалистов туриндустрии в условиях ООПТ характеризуется: целостностью, так как все указанные блоки взаимосвязаны между собой, несут определенную смысловую нагрузку и работают на конечный результат; открытостью, так как модель встроена в контекст системы профессиональной подготовки будущего специалиста туриндустрии как дополнительное, но самостоятельное звено; прагматичностью, так как модель выступает средством организации практических действий преподавателя, направленных на формирование профессиональных компетенций в условиях ООПТ у будущих специалистов туриндустрии.

В наглядном виде схема модели формирования профессиональных компетенций специалистов туриндустрии в условиях ООПТ представлена на рисунке 1.

Согласно матрице компетенций основной образовательной программы подготовки бакалавров туризма в третьем семестре в рамках учебной дисциплины «Особо охраняемые природные территории» формируются следующие компетенции:

ОК-5 – готов соблюдать этические и правовые нормы, регулирующие с учетом социальной политики государства отношения человека с человеком, обществом, окружающей средой; использует нормативные и правовые документы в туристской деятельности;

ОК-13 – владеет основными методами организации безопасности жизнедеятельности людей, их защиты от возможных последствий аварий,

катастроф, стихийных бедствий, иных ситуаций в туристской деятельности;

ПК-3 – способен самостоятельно находить и использовать различные источники информации по проекту туристского продукта;

ПК-13 – способен находить, анализировать и обрабатывать научно-техническую информацию в области туристской деятельности с использованием информационно-коммуникационных технологий.

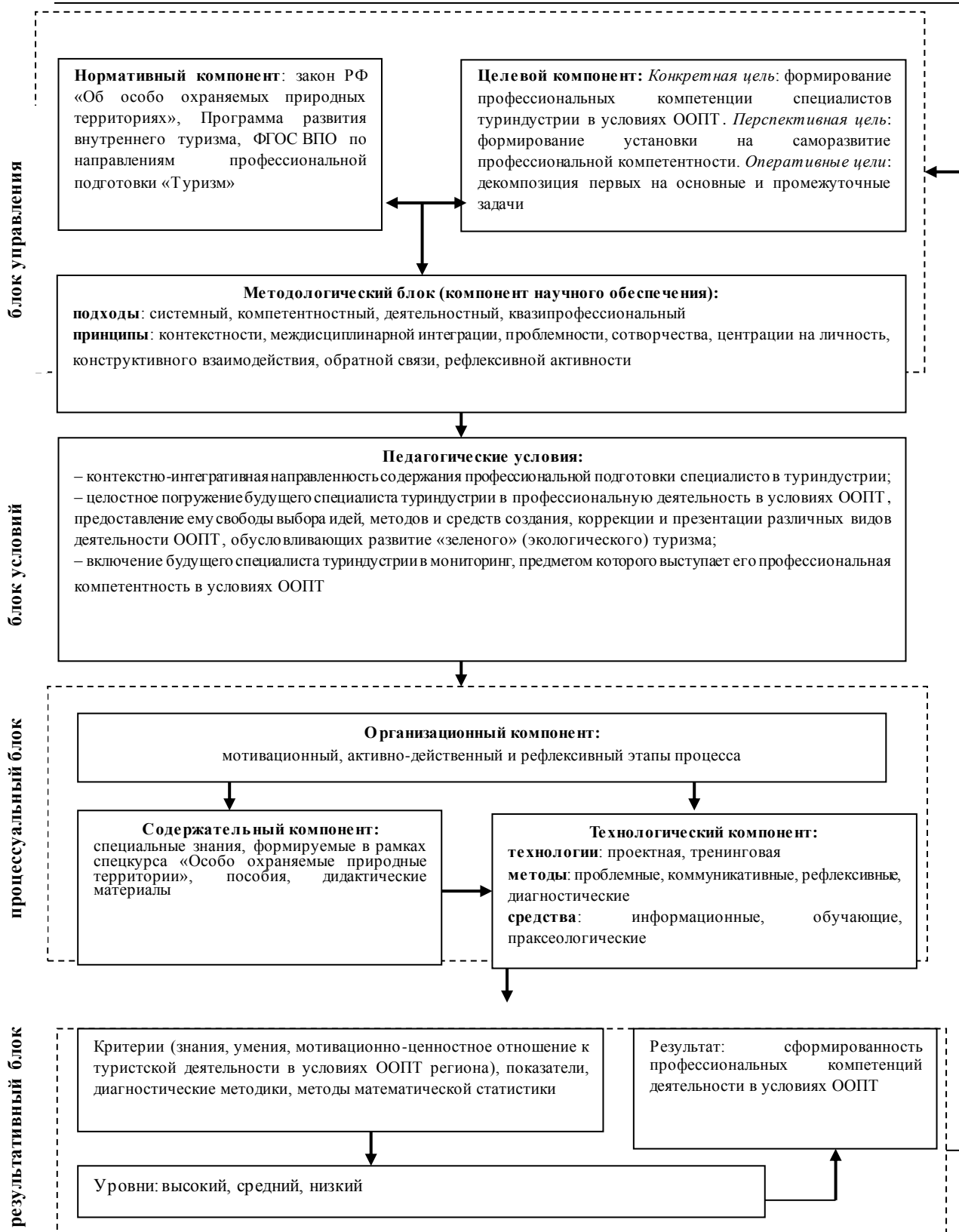
показало, что компетентность сопряженно или косвенно формируется

и в ряде других дисциплин основной образовательной программы. Рассмотрим эти взаимосвязи в таблице

исследования были охарактеризованы особо охраняемые природные территории федерального значения, расположенные на территории Челябинской области, как условия реализации концепции квазипрофессионального подхода к профессиональной подготовке специалистов туриндустрии в условиях ООПТ региона.

Подводя итоги, можно сделать следующие выводы:

1) в педагогической теории проблема формирования профессиональных компетенций специалистов туриндустрии еще недостаточно разработана, т.к. в сложившейся системе профессионального образования отсутствуют адаптированные программы взаимодействия учебных заведений и субъектов регионального туризма;



**Рисунок 1.** Модель формирования профессиональных компетенций специалистов туриндустрии в условиях ООПТ

Таблица 2

Траектория формирования профессиональных компетенций в условиях ООПТ по направлению профессиональной подготовки 100400.62 «Туризм» (бакалавр)

Дисциплины	ОК-5	ОК-13	ПК-5	ПК-7	Результат формирования компетенции
Основы социального государства					Основные нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность ООПТ
Психология					
Правоведение					
Социология					
Политология					
Социально-экономическая география современного мира					Понятие ООПТ, классификация, характеристика деятельности ООПТ мира, России, региона Оценка туристского потенциала ООПТ Участие в выставках по продвижению туристских ресурсов региональных ООПТ Мониторинг туристских потоков и антропогенной нагрузки
Страноведение					
Туристское ресурсоведение					
География туризма					
Экология					
Основы природопользования					
Прикладная экология					
Обеспечение безопасности в туризме					
Концепции современного естествознания					
Основы туризма					
Краеведение					
Реклама в социально-культурном сервисе и туризме					
Маркетинг в туристской индустрии					
Туристские ресурсы региона					
Регионоведение					
Культурно-исторические центры					
История туристской деятельности					
История курортного дела					

**Заключение.** В ходе проведенного особо охраняемые природные территории как субъекты туризма недостаточно обеспечены кадрами туриндустрии, способными разрабатывать новые и продвигать существующие туристские продукты;

2) для эффективного обеспечения процесса формирования профессиональных компетенций специалистов туриндустрии необходимо разработать такую модель, которая бы учитывала специфику деятельности ООПТ региона, способствовала интеграции профессионального образования и туристской деятельности на территории ООПТ;

3) создание научно-методического обеспечения, организация системы выездных интерактивных занятий, организация всех видов практики на территории ООПТ будут способствовать повышению эффективности профессиональной подготовки специалистов туриндустрии и повышению качества оказания туристских услуг работниками ООПТ, развитию инфраструктуры и совершенствованию программ туристского обслуживания, направленных на формирование положительного туристского имиджа ООПТ.

Полученные выводы дают основание для проведения экспериментального исследования по определению влияния методики организации многоуровневой профессиональной подготовки специалистов туриндустрии в вузе в рамках предложенной модели в ходе профессиональной подготовки к

туристской деятельности будущих специалистов туриндустрии.

#### Литература

1. 33-ФЗ «Об особо охраняемых природных территориях» от 15.02.1995 // <http://www.consultant.ru>.
2. Косолапов, А. Б. Теория и практика экологического туризма : учебное пособие / А. Б. Косолапов. – М. : Кнорус, 2005. – 240 с.
3. Кузнецов, С.А. Социальный туризм как феномен социального государства / С.А. Кузнецов // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 1(26). – Режим доступа: <http://www.kamgifik.ru/magazin/n15.htm>
4. Левит, В. И. Южный Урал: География, экология, природопользование / В. И. Левит. – Челябинск : Южно-Уральское книжное издательство, 2001. – 246 с.
5. Лагунов, А. В. Государственные природные заказники Челябинской области. Часть 1 / А. В. Лагунов, А. И. Белковский, Е. И. Вейсберг. – Екатеринбург : Уральский рабочий, 2008. – 104 с.
6. Третьякова, О. С. Формирование компетенций у будущих специалистов туриндустрии на основе компьютерного тестирования : автореф. дис. ... канд пед. наук / О. С. Третьякова. – Челябинск, 2009.
7. <http://politikus.ru/v-rossii/36046-ploschad-osobo-ohranyaemyh-prirodnih-territoriy-rossii-vyrastet-pochti-na-chetvert-za-10-let.html>

#### References

1. SZ RF (Code of laws of the Russian Federation), 1995, // <http://www.consultant.ru>.
2. Kosolapov A. B. *Teoriya i praktika ekologicheskogo turizma* [Theory and practice of ecological tourism], Moscow : Knorus, 2005, 240 p.
3. Kuznetsov S. A., *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2013, No. 1(26), pp. 101-107, available at: [http://elibrary.ru/author\\_items.asp?authorid=705180](http://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=705180).
4. Levit V. I. *Yuzhnyi Ural: Geografiya, ekologiya, prirodopol'zovanie* [South Ural: Geography, ecology, natural resources use], Chelyabinsk : South-Ural publishing house, 2001, 246 p.
5. Lagunov A. V. *Gosudarstvennye prirodnye zakazniki Chelyabinskoi oblasti. Part 1* [State natural wildlife area of Chelyabinsk region. Part 1], Ekaterinburg: The Ural worker, 2008, 104 p.
6. Tretyakova O. S. *Formirovanie kompetentsii u budushchikh spetsialistov turindustrii na osnove komp'yuternogo*

*testirovaniya* [Competencies formation among the future specialists of touristic industry on the basis computer testing], Extended abstract of candidate's thesis, Chelyabinsk, 2009.

7. <http://politikus.ru/v-rossii/36046-ploschad-osobo-ohranyaemyh-prirodnih-territoriy-rossii-vyrastet-pochti-na-chetvert-za-10-let.html>

**Статья поступила в редакцию:  
24.08.2015 г.**

УДК 796.5:378.01  
ББК Ч518.14(2):Ч448

DOI 10.14526/01\_1111\_44

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТУРОВ В КОНТЕКСТЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ТУРИСТСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

*Третьякова Т.Н.* – доктор педагогических наук, профессор,  
*Сыромятникова Ю.А.* – кандидат педагогических наук,  
ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет»  
(национальный исследовательский университет),  
г. Челябинск

## EDUCATIONAL TOURS PROJECTING IN THE CONTEXT OF COMPETENCE BASED APPROACH IN TOURISTIC EDUCATION

*Tretyakova T.N.* – doctor of pedagogics, professor,  
*Syromyatnikova Y.A.* – candidate of pedagogics,  
Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Professional  
Education “South-Ural State University”  
(National Research University),  
Chelyabinsk

**e-mail:** [tn1@mail.ru](mailto:tn1@mail.ru), [syromyatnikowa@mail.ru](mailto:syromyatnikowa@mail.ru)

**Ключевые слова:** педагогика туризма, индустрия туризма, профессиональные компетенции.

**Аннотация.** Туристская деятельность является эффективным средством воспитания гармоничной личности, служит действенным средством, мобилизующим познавательную активность учащихся, приобщает их к самостоятельной творческой деятельности. Методически верно выстроенная работа по организации туров и экскурсий в рамках системы высшего образования развивает познавательную активность обучающихся, связанную с приобретением знаний и умений, которые необходимы для решения профессиональных задач, со стремлением к интеллектуальным достижениям. Однако в специальной литературе данной проблеме уделяется недостаточное внимание, в результате этого до настоящего времени не разработаны концептуальные и методологические положения использования образовательных туров в процессе подготовки специалистов туристской индустрии.

**Методы:** анализ и обобщение научно-методической литературы, комплексный подход, проектирование.

**Материалы.** В данной статье на основе требований ФГОС по направлению 100400.62 Туризм рассматриваются основополагающие принципы организации профессиональной деятельности студентов туристских специальностей в вузе через их непосредственное участие в обосновании, разработке и реализации образовательных туров.

**Результаты.** Анализ научной и научно-методической литературы, изучение опыта практической деятельности профессионально-практической подготовки специалистов туристической индустрии, материалы собственных исследований свидетельствуют о том, что одной из наиболее сложных проблем в педагогике высшей школы является организация образовательного процесса на основе получения студентами практического опыта будущей профессиональной деятельности. Проектирование образовательных туров будет способствовать формированию профессиональных компетенций студентов туристических специальностей по основным видам профессиональной деятельности: проектной, производственно-технологической, организационно-управленческой, сервисной и научно-исследовательской.

**Заключение.** Интерактивные методы обучения профессиональной деятельности в рамках вузовского образования эффективно воздействуют и способствуют формированию компетентного специалиста. Такая технология, как образовательный тур широко используется образовательной системой на всех уровнях. Однако подготовка специалистов туристической индустрии здесь выступает как самое потенциально важное пространство для использования этой педагогической технологии. Проектирование образовательных туров для подготовки бакалавров туризма может выступать как цель образования (то, чему необходимо научить), как средство (участвуя в проектировании, студенты осваивают технологии туристической деятельности) и как форма организации образовательного процесса.

**Keywords:** *pedagogics of tourism, tourism industry, professional competencies.*

**Annotation.** *Touristic activity is an effective means of harmonious personality upbringing, which mobilizes students' cognitive activity, involves them into independent creative activity. Methodically correct work on tours and excursions organization in terms of higher education system develops cognitive activity of students, connected with knowledge, skills mastering, which are necessary for professional problems solution, with the yearning for intellectual achievements. However, in special literature this problem is not studied enough and, as a result, there are no conceptual and methodological theses of educational tours use during the specialists training in the sphere of touristic industry.*

**Research methods:** *scientific-methodical literature analysis and summarizing, complex approach, projecting.*

**Materials.** *On the basis of the Federal State Educational Standards on the specialty 100400.62 Tourism the article presents the main principles of students' professional activity organization on touristic specialties at a higher educational establishment through their direct participation in educational tours substantiation, creation and realization.*

**Results.** *Scientific and scientific-methodical literature analysis, practical activity study of professional-practical training among the specialists of touristic industry, the materials of own research works prove that one of the most difficult problems in pedagogics of higher education is educational process organization on the basis of getting practical experience of the future professional activity. Educational tours projecting will provide touristic industry students' professional competencies formation according to the main kinds of professional activity: projecting, productive-technological, organizational-management, service and scientific research.*

**Conclusion.** *Interactive methods of professional activity teaching in terms of higher education influence effectively and provide a competent specialist formation. Such kind of technology, as an educational tour is widely used in educational system at all levels. However, tour industry specialists training here is the most important sphere for this pedagogical technology use. Educational tours projecting for tourism bachelors' training can be the aim of education (the thing that is to be taught), the means (participating in projecting*

*students master the technologies of touristic activity) and the form of educational process organization.*

**Актуальность.** Внедрение в современную образовательную практику интерактивных методов обучения вновь сделало актуальным идею образовательного туризма. По мнению И.В. Зорина, туризм – это своеобразное образовательное пространство, обеспечивающее всестороннее развитие личности на основе общечеловеческих ценностей в русле региональных и национальных традиций в интересах личности, общества, государства [1].

В зарубежной литературе под образовательным туризмом (*educational tourism*) понимается «деятельность ночующих посетителей и экскурсантов, для которых образование и обучение – основная или второстепенная цель поездки» [3].

В практике некоторых туристских фирм часто используются программы, которые предлагают школьным и студенческим группам совершить поездку для изучения языка и культурного наследия отдельных стран и регионов, программы студенческих обменов, знакомства с укладом жизни, основными занятиями, производимыми продуктами и пр.

Современное понимание образовательного туризма достаточно широко по своему содержанию. Образовательный туризм является одним из значимых понятий педагогики туризма. По своей функциональной сути он представляет собой форму организации образовательного процесса, осуществляемого за пределами основного здания образовательного учреждения. Интегративный феномен образовательного туризма проявляется в результате объединения и взаимопроникновения образовательной и туристской деятельности.

Такого рода интеграция образовательной и туристской деятельности возможна через организацию интерактивной педагогической деятельности для достижения целей и задач, определяемых учебными программами и направленными на становление и развитие личностно значимых и профессиональных качеств, которые проявляются при формировании универсальных, общепрофессиональных и профильно-специализированных компетенций.

Организация системы образовательных туров, в рамках которой были бы созданы возможности для эффективного освоения компетенций разнообразного туристского содержания, является актуальной задачей. Участвуя в проектировании туров и экскурсий, студенты с первого курса изучают основы будущей профессиональной деятельности, накапливая опыт путешествий и организации туров, а также имеют возможность непосредственно на практике проходить отдельные разделы учебных курсов, связанных с проектированием туристских услуг и изучением туристских ресурсов и инфраструктуры посещаемых стран или регионов.

Внедрение образовательных туров в процесс профессиональной подготовки специалистов туристской индустрии активно развивается в современном образовательном пространстве. Однако в рамках компетентного подхода возникает проблема теоретического обоснования системы проектирования образовательных туров как компонентов образовательной деятельности и результатов сформированности компетенций у студентов и выпускников вуза.

Методологической основой исследования являются положения философской и педагогической антропологии о человеке как субъекте, личности и индивидуальности; системный и аксиологический подходы к преобразованию педагогической действительности; положения психологии профессионализма, психологии управления, современные педагогические концепции, компетентностный подход и его функции в исследованиях проблем образования, системный подход к обоснованию, концепции и отбору методов исследования, личностно-деятельностный подход к построению теоретической модели процесса становления профессиональной компетентности средствами образовательного туризма; комплексный подход как основа подготовки специалиста в сфере туризма.

**Целью исследования** является обоснование комплексного характера проектирования образовательных туров в ходе формирования профессиональных компетенций студентов туристских специальностей.

**Задачи исследования:**

- охарактеризовать особенности реализации компетентностного подхода в туристском образовании;
- проанализировать содержание ФГОС по направлению подготовки 100400.62 Туризм для определения основных результатов освоения профессиональных компетенций в ходе проектирования образовательных туров;
- охарактеризовать основные виды профессиональной деятельности бакалавра туризма с позиции формируемых в процессе проектирования образовательных туров профессиональных компетенций.

**Материалы.** На современном этапе развития педагогической науки особый интерес вызывает компетентностный подход, который

возник как попытка привести в соответствие массовую школу и потребности рынка труда.

По мнению Д.А. Иванова, К.Г. Митрофанова, О.В. Соколова, компетентностный подход акцентирует внимание на результате образования, причем в качестве результата рассматривается не сумма усвоенной информации, а способность человека действовать в различных проблемных ситуациях. В рамках данного подхода компетентность рассматривается как характеристика, даваемая человеку в результате оценки эффективности, результативности его действий, направленных на разрешение определенного круга значимых для данного общества задач и проблем.

Компетентностный подход обозначен в трудах отечественных психологов В.В. Давыдова, П.Я. Гальперина, В.Д. Шадрикова, И.С. Якиманской. Ориентация на освоение обобщенных знаний, умений и способов деятельности была ведущей в их работах.

А.В. Хуторской отмечает, что введение понятия «компетенция» в практику обучения позволило решить типичную для российской школы проблему, когда учащиеся, овладев набором теоретических знаний, испытывают значительные трудности в их реализации при решении конкретных задач или проблемных ситуаций.

Профессиональная компетентность в контексте компетентностного подхода предполагает не усвоение учащимися отдельных знаний и умений, а овладение ими комплексной процедурой, в которой для каждого выделенного направления определена соответствующая совокупность образовательных компонентов. Особенность педагогических целей по развитию компетенций состоит в том, что они формируются не в виде действий преподавателя, а с точки зрения результатов деятельности

обучаемого, т.е. его продвижения и развития в процессе усвоения определенного социального опыта.

Анализ публикаций и концепций по проблемам компетентностного подхода в туристском образовании (Т.Н. Ананьева, М.А. Морозов, В.К. Романович, Т.Н. Третьякова, А.А. Федупин и др.) определяет в качестве основных позиций специфики туристского образования следующие:

– ориентацию на конструирование студентом собственного профессионально значимого опыта, который должен стать предметом рефлексии, исследования, оценок;

– возможности выбора индивидуальной траектории профессионально-личностного становления специалиста;

– ведущую роль преподавателя как наставника, обеспечивающего сопровождение процесса профессионального становления бакалавра туризма;

– воплощение профессионально-личностного опыта в реальной ситуации через создание социально и лично значимых продуктов [4].

В профессиональном образовании бакалавров туризма совместная туристско-образовательная деятельность предполагает создание специальной профессионально ориентированной обучающей среды, дающей возможность в рамках учебного процесса организовать педагогическое взаимодействие между преподавателем и студентами.

В рамках высшего туристского образования эта тенденция наиболее актуальна. В ходе профессионально-практической подготовки специалистов туристской индустрии проектирование образовательных туров объединяет в себе как деятельность по организации путешествий, так и образовательную деятельность как таковую.

Проектирование туров как разновидности туристских услуг

регламентируется ГОСТ 50681-2010 и включает в себя изучение рынка, отбор аттрактивных объектов, выбор предприятий партнеров и заключение с ними договоров, и на основании этого – составление программы тура.

Для того чтобы насытить этот процесс образовательными функциями необходимо включить процесс проектирования в образовательную деятельность. Для этого необходимо выявить и отобрать содержательные аспекты отдельных дисциплин учебного плана, которые нуждаются в такой практико-ориентированной концепции изучения, затем на основе программы тура разработать комплекс заданий, которые студенту необходимо выполнить в рамках программы тура, а также разработать пакет оценочных фондов и средств, с помощью которых возможно будет определить результат и уровень сформированности профессиональных компетенций студентов после разработки и реализации программы тура.

В настоящее время образовательный туризм организовывается в новых формах и должен учитывать комплекс современных образовательных задач, которые должны опираться на требования образовательных стандартов.

Проанализируем содержание Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС) по направлению подготовки 100400.62 – Туризм.

Область профессиональной деятельности бакалавров – разработка и реализация туристского продукта, обладающего качествами, удовлетворяющими требованиям потребителей, организация комплексного туристского обслуживания в основных секторах туристской индустрии [2].

Следовательно, ФГОС определяет проектирование туров одной из главных целей высшего образования в сфере туризма. Поэтому проектирование образовательных туров может являться одновременно целью, средством и формой обучения студентов туристских специальностей.

В более широком смысле проектирование туров любой тематики и содержания представляет собой сознательно планируемый результат образовательной деятельности, связанной с подготовкой специалистов туристской индустрии.

Кроме того, проектирование туров в рамках профессиональной подготовки бакалавров туризма может выступать как педагогическая технология, в рамках которой студенты осваивают технологии профессиональной деятельности, связанной с разработкой нитки маршрута, подбором поставщиков услуг, составлением программы тура и расчетом его стоимости.

Поэтому образовательный процесс в педагогике туризма не может быть организован в рамках классических аудиторных занятий, основной формой формирования профессиональных компетенций бакалавров туризма в современном образовательном пространстве становится организация выездных интерактивных занятий, т.е. образовательных туров.

ФГОС по направлению подготовки 10400.62 Туризм также устанавливает основные виды профессиональной деятельности бакалавра туризма и соответствующие им профессиональные компетенции. Взаимосвязь видов профессиональной деятельности бакалавров туризма с формируемыми в процессе обучения компетенциями представлена в таблице 1.

В рамках проектирования образовательных туров студенты могут получить опыт в каждом из

обозначенных видов профессиональной деятельности.

Проектная деятельность понимается как индивидуальная или коллективная деятельность студентов с целью создания определенных проектов, способствующих позитивному преобразованию туристской среды региона. Проектная деятельность бакалавров туризма связана с изучением туристско-рекреационного потенциала региона, а также методик его оценки и использования в туристской деятельности. Кроме того, на базе имеющихся туристских возможностей региона студенты осваивают основы проектирования туристских программ, опираясь на нормативно-правовую базу, связанную с разработкой туров и экскурсий.

В процессе освоения проектной деятельности формирование профессиональных компетенций происходит следующим образом (таблица 2).

Производственно-технологическая деятельность в туризме связана с разработкой технологий туристско-экскурсионного обслуживания, а также разработкой и организацией турпродукта как комплекса услуг, имеющих разнообразное содержание.

Согласно ФГОС производственно-технологическая деятельность бакалавров туризма формируется через освоение дисциплин технологического блока. Они ориентированы на изучение технологий внутреннего, выездного и выездного туризма, а также технологий проектирования туристского продукта как комплекса услуг. Использование образовательных туров в процессе изучения этих дисциплин позволяет обучающимся на практике освоить технологии организации и предоставления туристских и экскурсионных услуг через разработку комплексных программ туристского обслуживания в условиях региона.

**Таблица 1**

*Формирование профессиональных компетенций бакалавров туризма через основные виды профессиональной деятельности*

<b>Виды профессиональной деятельности</b>	<b>Профессиональные задачи</b>	<b>Формируемые компетенции</b>
Проектная	<ul style="list-style-type: none"> <li>– постановка задач проектирования туристского продукта при заданных критериях и нормативных требованиях;</li> <li>– использование инновационных и информационных технологий для создания туристского продукта;</li> <li>– проектирование программ туров, турпакетов, экскурсионных программ и других продуктов туристской деятельности;</li> <li>– разработка туристского продукта с учетом технологических, социально-экономических и других требований</li> </ul>	ПК-1–4
производственно-технологическая	<ul style="list-style-type: none"> <li>– применение современных технологий в реализации туристского продукта;</li> <li>– использование информационных и коммуникационных технологий в процессе разработки и реализации туристского продукта</li> </ul>	ПК-5,6
организационно-управленческая	<ul style="list-style-type: none"> <li>– распределение функций и организация работы исполнителей в организациях и предприятиях туристской индустрии;</li> <li>– принятие оперативных управленческих решений в области туристской деятельности;</li> <li>– расчет и оценка затрат по организации туристской деятельности на предприятии с целью рационализации затрат;</li> </ul>	ПК-7,8,9
сервисная	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечение стандартов качества и норм безопасного комплексного туристского обслуживания;</li> <li>– организация процесса обслуживания потребителей и туристов;</li> <li>– умение самостоятельно разрабатывать внутренние нормативные документы по обеспечению качества и стандартизации услуг туристской индустрии</li> </ul>	ПК-10,11,12
научно-исследовательская	<ul style="list-style-type: none"> <li>– исследование и мониторинг рынка туристских услуг;</li> <li>– применение прикладных методов исследовательской деятельности в профессиональной сфере;</li> <li>– адаптация инновационных технологий к деятельности предприятий туристской индустрии</li> </ul>	ПК-13,14,15,16

**Таблица 2**

*Формирование профессиональных компетенций бакалавров туризма в рамках проектной профессиональной деятельности*

<b>Название компетенции</b>	<b>Результат формирования компетенции в рамках проектирования образовательных туров</b>	<b>Дисциплины, формирующие компетенции</b>
ПК-1 – владеет теоретическими основами проектирования, готов к применению основных методов проектирования в туризме	Для проектирования образовательных туров студенты используют знания о туристских и рекреационных ресурсах и инфраструктуре региона посещения, а также производят проектирование на основе требований ГОСТ	Основы туризма, Краеведение, Туристско-рекреационное проектирование, Туристское ресурсоведение, Туристские ресурсы региона, Культурно-исторические центры, Основы курортного дела, Особо охраняемые природные территории, Историко-культурное наследие региона, Стандартизация, сертификация и лицензирование в туристской индустрии, Документационное обеспечение управления предприятий туристской индустрии
ПК-2 – способен обрабатывать и интерпретировать с использованием базовых знаний математики и информатики данные, необходимые для осуществления проектной деятельности в туризме	С помощью информационных технологий студент разрабатывает нитку маршрута, производит расчет километража путешествия и стоимости комплекса услуг, входящих в турпродукт	Основы курортного дела, Особо охраняемые природные территории, Историко-культурное наследие региона, Стандартизация, сертификация и лицензирование в туристской индустрии, Документационное обеспечение управления предприятий туристской индустрии
ПК-3 – способен самостоятельно находить и использовать различные источники информации по проекту туристского продукта	Студент самостоятельно анализирует, критически оценивает, выбирает и использует информацию о туристских объектах в ходе подготовки проекта, связанного с проектированием образовательных туров	Документационное обеспечение управления предприятий туристской индустрии
ПК-4 – готов к реализации проектов в туристской индустрии	Студент способен осуществить проектирование информационного сопровождения туристских услуг, связанного с разработкой как необходимой документации, так и рекламного и справочного материала	

Таблица 3

Формирование профессиональных компетенций бакалавров туризма в рамках производственно-технологической профессиональной деятельности

Название компетенции	Результат формирования компетенции в рамках проектирования образовательных туров	Дисциплины, формирующие компетенции
ПК-5 – готов к разработке туристского продукта на основе современных технологий	В процессе проектирования образовательного тура студент составляет программу тура, опираясь на выбор туристских объектов и поставщиков транспортных услуг, гостиничных и экскурсионных услуг, услуг питания, разрабатывает трассовые экскурсии и комплекс анимационных мероприятий тура	Организация туристской деятельности, Информационные технологии в туристской индустрии, Организация экскурсионного обслуживания, Технология и организация гостиничных услуг, Технология и организация услуг питания, Транспортное обеспечение в туризме, Музейная и выставочная работа, Анимация в туризме, Основы финансовой деятельности в туризме и гостиничном хозяйстве, Реклама в социально-культурном сервисе и туризме
ПК-6 – способен к реализации туристского продукта с использованием информационных и коммуникативных технологий	В процессе реализации образовательного тура студенты-организаторы выступают менеджерами маршрута и выполняют соответствующие функции: подготовка рекламного материала, сбор группы и расчет стоимости тура, координация работы с поставщиками и оформление соответствующих заявок на обслуживание, организация трассовых экскурсий и комплекса анимационных программ	

Организационно-управленческая деятельность в туризме связана с особенностями функционирования туристского рынка и его организационно-управленческой структурой. Организация и управление туристским предприятием и производственными процессами, связанными с разработкой и реализацией туристских программ являются основными процессами данного вида деятельности.

Согласно ФГОС организационно-управленческая деятельность бакалавров туризма формируется через освоение дисциплин организационно-технологического содержания. Они

ориентированы на изучение технологий рынка туристских услуг, а также особенностей организации туристских групп при проектировании туристско-экскурсионных услуг. Использование образовательных туров в процессе изучения этих дисциплин позволяет обучающимся на практике освоить технологии организации и предоставления туристских и экскурсионных услуг через организацию работы с поставщиками туристских услуг, а также при работе с потенциальными потребителями при формировании туристской группы.

Таблица 4

*Формирование профессиональных компетенций бакалавров туризма в рамках организационно-управленческой профессиональной деятельности*

Название компетенции	Результат формирования компетенции в рамках проектирования образовательных туров	Дисциплины, формирующие компетенции
ПК-7 – способен к работе в трудовых коллективах предприятий туристской индустрии	Студент, участвующий в проектировании образовательного тура, самостоятельно ведет работу с туристской группой, формируя программу путешествия исходя из потребностей и интересов участников, а также проводит организационные собрания и инструктаж по технике безопасности	Организация туристской деятельности, Виды и тенденции развития туризма, Менеджмент в туристской индустрии, Маркетинг в туристской индустрии, Бухгалтерский учет в туризме и гостиничном хозяйстве, Основы финансовой деятельности в туризме и гостиничном хозяйстве,
ПК-8 – способен организовывать работу исполнителей, принимать управленческие решения в организации туристской деятельности, в том числе с учетом социальной политики государства	Студент-организатор тура ведет координационную работу по подготовке элементов образовательного тура с его участниками (трассовые экскурсии, анимация и др.), а также управляет студенческой туристской группой во время путешествия (разделиться на несколько подгрупп на экскурсиях, распределиться по комнатам для размещения в гостинице, определить очередь и место питания во время приема пищи и пр.)	Профессиональная этика и этикет
ПК-9 – умеет рассчитать и оценить затраты по организации деятельности предприятия туристской индустрии	При проектировании образовательного тура студенты способны произвести расчет себестоимости тура, собрать деньги с туристской группы для организации путешествия, по возвращении произвести перерасчет стоимости тура	

Важное значение в подготовке специалистов туристской индустрии играют дисциплины сервисного содержания, направленные на изучение основных субъектов туризма и гостеприимства, а также современного понимания технологий обслуживания клиентов, основанных на организации субъект-субъектного взаимодействия между потребителем и поставщиками услуг в туризме. В рамках разработки и реализации образовательных туров обучающиеся не только участвуют в процессе туристского обслуживания как потребители, но и приобретают реальный опыт организации туристско-экскурсионных услуг, а также знакомятся с технологиями и уровнем сервиса на предприятиях индустрии туризма.

Как область научного знания туризм в настоящее время имеет большое значение. Развивается понятийный аппарат, исследователи рассматривают разные аспекты туризма, появляется большое количество публикаций по различной туристской тематике. Достижение нового качественного уровня в туристских исследованиях отражает появление диссертационных исследований туристской проблематики в разных областях знания. Туризм превращается в целую науку, имеющую собственные принципы, категории, методы исследования.

Таблица 5

Формирование профессиональных компетенций бакалавров туризма в рамках сервисной профессиональной деятельности

Название компетенции	Результат формирования компетенции в рамках проектирования образовательных туров	Дисциплины, формирующие компетенции
ПК-10 – способен использовать нормативные документы по качеству, стандартизации и сертификации в туристской индустрии	При подборе поставщиков услуг для организации образовательного тура студент способен выбирать туристские предприятия и организации, использующие современные технологии обслуживания и оказывающие услуги надлежащего качества (транспортные компании, гостиничные предприятия, экскурсионные бюро, предприятия общественного питания, музеи и др.)	Организация туристской деятельности, Человек и его потребности, Сервисная деятельность, Стандартизация, сертификация и лицензирование в туристской индустрии,
ПК-11 – способен к эффективному общению с потребителями туристского продукта	В процессе проектирования образовательных туров студенты учитывают интересы и потребности своей клиентской аудитории, т.е. студенческой туристской группы, поэтому при разработке программы ведется активное обсуждение главных элементов, влияющих прежде всего на продолжительность программы, ее интенсивность и стоимость	Психология делового общения, Профессиональная этика и этикет, Маркетинг в туристской индустрии,
ПК-12 – умеет организовать процесс обслуживания потребителя	В процессе проектирования образовательных туров все студенты имеют возможность получить опыт соисполнителей туристских услуг в реализации экскурсионных (трассовых) и анимационных услуг	Технологии продаж

В процессе получения вузовского образования студенты приобщаются к научно-исследовательской деятельности, в том числе через участие в проектировании образовательных туров.

К основным направлениям научных исследований в туризме, которые могут разрабатываться и реализовываться в рамках образовательных туров, можно отнести:

- проектирование новых туров и экскурсий различной тематики и направленности;
- изучение и оценку туристского потенциала отдельных территорий;
- паспортизацию туристских объектов и проектирование туристских кластеров;

– организацию туристских событий в условиях региона (студенческие фестивали, выставки, конференции и пр.);

– измерение изменений состояния туристов в рамках культурно-познавательных туров в условиях региона.

Научно-исследовательская деятельность бакалавров туризма формируется через освоение следующих компетенций:

- способен находить, анализировать и обрабатывать научно-техническую информацию в области туристской деятельности с использованием информационно-коммуникационных технологий (ПК-13);

– способен использовать методы мониторинга рынка туристских услуг (ПК-14);

– готов к применению прикладных методов исследовательской деятельности в туризме (ПК-15);

– готов к применению инновационных технологий в туристской деятельности (ПК-16).

**Результаты.** Таким образом, в рамках вузовского туристского образования студенты имеют возможность получить реальный опыт проектирования туров и экскурсий, который может быть представлен в активной форме (студент становится организатором образовательного тура) и в пассивной (студент является участником туристской группы в образовательном туре). И тот, и другой опыт крайне полезен и необходим студентам туристских специальностей, начиная с первого курса обучения.

Активное участие в проектировании образовательных туров чаще всего становится прерогативой студентов старших курсов и является, как правило, частью дипломного проектирования.

Участие в образовательных турах остальных студентов в качестве туристов позволяет активизировать процесс обучения и в рамках традиционных вузовских курсов, таких как «Экономика», «География», «Культурология» и др., создавая реальную практическую ситуацию, позволяющую обучающемуся оценить степень важности и необходимости данных дисциплин в рамках будущей профессиональной деятельности. Реальные ситуации дают практический опыт использования и применения теоретических знаний в условиях квазипрофессиональной туристской деятельности: изучение туристских ресурсов, знакомство с культурным наследием и историей региона, изучение передового опыта туристской

и гостиничной деятельности на ведущих предприятиях региона, использующих инновационные технологии в организации обслуживания туристов и пр.

Несмотря на то, что образовательный туризм как технология профессионального туристского образования носит универсальный характер, процесс педагогического проектирования должен ориентироваться на ряд принципиальных моментов:

– сопряженность учебных планов и программ образовательных туров по каждому семестру обучения студента в вузе;

– отбор содержания программ учебных дисциплин для его освоения в процессе проектирования и реализации образовательных туров с позиций системного и комплексного подходов;

– последовательное и поэтапное освоение студентами учебного материала в рамках разработки и участия в образовательных турах и постепенное накопление опыта путешествий и профессиональной туристской деятельности.

**Заключение.** Таким образом, образовательная туристская деятельность является одним из важнейших условий повышения эффективности процесса обучения и воспитания специалистов туристской индустрии. Образовательный туризм, имеющий глубокие традиции, в настоящий период представляет важное и перспективное направление образовательной и культурно-познавательной деятельности. Педагогически правильно организованная туристско-образовательная деятельность студентов способствует становлению и развитию профессионально значимых компетенций бакалавров туризма.

#### Литература

1. Афтимчук, О. Е. Значимость ритма в системе профессиональной

педагогической и спортивной подготовки / О. Е. Афтимичук, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 2 (35). – С. 28-38. DOI 10.14526/01\_1111\_04

2. Зорин, И. В. Туризм как вид деятельности / И. В. Зорин, Т. П. Каверина. – М. : Финансы и статистика, 2005. – 288 с.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 100400 «Туризм». Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2009 г. № 489.

4. Погодина, В. Л. Образовательный туризм и его роль в формировании профессиональной компетентности учителей географии : автореферат дис. ... д-ра пед. наук / В. Л. Погодина. – СПб., 2009. – 51 с.

5. Котлярова, О. В. Формирование профессиональных компетенций у будущих специалистов туристической индустрии : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Котлярова. – Челябинск, 2008. – 24 с.

6. Ritche, B. W. Managing Educational Tourism (Aspects of Tourism). – Bristol : Channel View Publications, 2003. – P. 18.

#### References

1. Aftimichuc O.E. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2015, No.

2(35), pp. 28-38, available at:

<http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.

2. Zorin I. V. *Turizm kak vid deyatel'nosti* [Tourism as a kind of activity], Moscow : Finances and statistics, 2005, 288 p.

3. *Federal'nyi gosudarstvennyi obrazovatel'nyi standart vysshego professional'nogo obrazovaniya po napravleniyu podgotovki 100400 "Turizm"* [Federal state educational standard of higher professional education according to the specialty 100400 "Tourism"], October, 28, 2009, No. 489.

4. Pogodina V. L. *Obrazovatel'nyi turizm i ego rol' v formirovanii professional'noi kompetentnosti uchitelei geografii* [Educational tourism and its role in professional competence formation of Geography teachers] Extended abstract of candidate's thesis, Saint-Petersburg, 2009, 51 p.

5. Kotlyarova O. V. *Formirovanie professional'nykh kompetentsii u budushchikh spetsialistov turindustrii* [Professional competencies formation among the future specialists in the sphere of touristic industry], Extended abstract of candidate's thesis, Chelyabinsk, 2008, 24 p.

6. Ritche B. W. Managing Educational Tourism (Aspects of Tourism). – Bristol : Channel View Publications, 2003. – P. 18.

**Статья поступила в редакцию:  
16.09.2015 г.**

Подписано в печать 25.09.2015 г.  
Формат 205x290. Бумага «Снегурочка».  
Печать ризографическая. Гарнитура Times New Roman.  
Усл.-печ. л. 24,8. Тираж 500 экз.

Отпечатано с оригинал-макета в издательстве учебной и учебно-методической литературы для студентов

Набережночелнинский государственный педагогический институт  
(НГПИ) 423806, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, ул.  
Низаметдинова, д. 28

