

17. Красное знамя. 1943. 17 янв.
18. ГАТО. Ф. Р-430. Оп. 1. Д. 808. Л. 14 об.
19. ГАТО. Ф. Р-829. Оп. 3. Д. 2. Л. 45.
20. ЦДНИ ТО. Ф. 608. Оп. 1. Д. 24. Л. 22.
21. Студенческие спортивные клубы // Красное знамя. 1945. 10 марта.

УДК 796.01:61; 796.01:57

*Е.В. Бондаренко\**, *Ю.Т. Ревякин\*\**

## **МОДЕРНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ BODY BALLET)**

\* Томский политехнический университет

\*\* Томский государственный педагогический университет

Изменения в общественно-экономической жизни России и ориентация людей на новые возможности приобретения определенного социального статуса сопровождаются повышенными требованиями к здоровью граждан. При этом состояние здоровья населения России вызывает тревогу [1, с. 140–151], а у молодых специалистов, выходящих из стен вузов, происходит значительное ухудшение здоровья еще за время обучения [2].

Совершенствование физического воспитания в вузах освещается многими исследователями, и как последний регламентированный этап подготовки к социально-профессиональной деятельности, и как один из наиболее важных компонентов укрепления здоровья физическое воспитание в вузах требует постоянного совершенствования, отвечающего особенностям развития современного общества [3, с. 2–8; 4].

Реформа высшей школы способствовала гуманитаризации технического образования, появлению новых специальностей гуманитарного направления, что обусловило значительный прирост в технических вузах женского контингента, однако физическое воспитание в них традиционно было ориентировано на мужской контингент [4], поэтому актуальность исследований, связанных с поиском путей повышения качества физического воспитания в техническом вузе у девушек, очевидна.

Повышенный интерес студенток к танцевальным видам оздоровительной аэробики и возможность одновременного решения ряда задач физического воспитания, формирования культуры движений (оптимальности и эстетичности двигательных действий) средствами классического танца [5] обуславливают применение системы упражнений body ballet в качестве базового средства в занятиях со студентками.

Несмотря на достаточно большое количество научных исследований по применению упражне-

ний классического танца [6 и др.], а также оздоровительной аэробики [5, 7 и др.], вопросы использования системы упражнений body ballet как одного из видов оздоровительной аэробики в системе физического воспитания студенток технического вуза остаются неизученными.

Процесс физического воспитания в своей основе имеет три вектора воздействия: создание широкого круга знаний в области физической культуры, обучение двигательным действиям (формирование культуры движений) и управление развитием физических качеств. Причем все они являются взаимозависимыми. Следовательно, широкое использование средств физической культуры, в том числе нетрадиционных, а также различных видов учебных занятий способствует более полноценной физической и теоретической подготовленности студенток. В то же время без положительного мотивационного фона невозможно в полной мере решать задачи физического воспитания. Поэтому взаимообусловленность трех разделов, составляющих процесс физического воспитания, и фактора, оптимизирующего их воздействие (оптимального мотивационного комплекса), требует проведения исследования по всем четырем направлениям.

Представленные основания обусловили выбор темы нашего исследования. Целью исследования была разработка педагогической технологии с использованием комплекса нетрадиционных средств, включающего систему упражнений body ballet, ориентированную на повышение эффективности физического воспитания студенток технического вуза.

Исследование проводилось поэтапно в течение 2002–2006 гг. На первом этапе (2002–2003 гг.) осуществлялся анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, разрабатывалась экспериментальная технология.

На втором этапе (2003–2004 гг.) проводился основной педагогический эксперимент, определялась эффективность экспериментальной технологии.

В эксперименте приняли участие студентки I курса основного учебного отделения Томского политехнического университета (ТПУ), образовавшие две группы: экспериментальную (ЭГ, n = 44) и контрольную (КГ, n = 33). Занятия в ЭГ проводились по экспериментальной технологии, а в КГ – по классической методике оздоровительной аэробики и традиционной системе обучения в вузе.

Контрольные испытания проводились в начале (сентябрь 2003 г.), середине (декабрь 2003 г.) и в конце (май 2004 г.) учебного года.

На третьем этапе (2004–2006 гг.) осуществлялись анализ и интерпретация результатов эксперимента, обрабатываемых математико-статистическими методами.

В ходе анализа научно-методической литературы выяснилось, что недостатки традиционной системы физического воспитания в вузе, такие как ориентация исключительно на контрольные нормативы и телесный компонент учебного процесса, игнорирование взаимосвязи физического воспитания с другими видами воспитания [3], обусловили снижение интереса к занятиям физическими упражнениями, ограничение двигательной активности, низкий уровень теоретической, физической подготовленности студенток [4]. Таким образом, обозначенные проблемы способствовали научному поиску по совершенствованию программно-методического обеспечения физического воспитания в вузах нефизкультурного профиля.

Проведенные исследования показали, что наиболее популярными видами оздоровительной аэробики у студенток являются танцевальные направления, среди которых можно выделить систему упражнений *body ballet*. *Body ballet* является трансформацией классического танца, который имеет богатые культурные традиции, созданные на протяжении тысячелетий. Данная система может применяться в физическом воспитании студенток и решать ряд задач (оздоровительных, воспитательных, образовательных).

Одной из главных образовательных задач физического воспитания в вузе является формирование широкой двигательной базы, которая позволяет оптимизировать двигательные действия, экономизировать выполняемую физическую работу. Оптимальность двигательных действий входит в важную составляющую в культуру движений [8] и в занятиях со студентками предполагает решение следующих задач: сформировать умения и навыки прикладного характера (необходимые в повседневной жизни), а также широкую базу двигательных действий, позволяющую совершенствоваться дальше

на более высоком уровне. Другим компонентом культуры движений является эстетическая составляющая, которая предполагает не только внешнюю форму двигательных действий, но и внутреннее содержание (эмоциональное наполнение).

Специфика занятий со студентками требует формирования навыков оптимальных и в то же время эстетических двигательных действий. Понимание красоты во всем и умение ее создавать даже в обычных движениях является важной воспитательной и одновременно образовательной задачей [9, с. 126–128].

В этой связи в задачи по формированию эстетической составляющей культуры движений в занятиях со студентками должны входить: обучение эстетическому восприятию двигательных действий и композиций ритмико-пластических направлений; обучение эстетическому восприятию музыкальных произведений, формирование навыков сочетания движений с музыкой; выражение чувств, эмоций через движение.

Одним из наиболее оптимальных средств формирования культуры движений является классический танец [5 и др.], который представлен в оздоровительной физической культуре в виде системы упражнений *body ballet*. Процесс выполнения упражнений *body ballet*, синтезирующих технику двигательных действий и эстетические переживания во время танца (переживания самого музыкального произведения, красивых движений в сочетании с музыкой, собственно сюжета танца), позволяет создавать гармоничный образ самовыражения и осуществлять вместе с тем полезную физическую работу. Таким образом, *body ballet*, объединяющий в себе искусство и физические упражнения, может одновременно решать многие задачи физического воспитания.

Анализ полученных результатов до начала эксперимента выявил следующие негативные тенденции: преобладание таких мотивов физкультурной деятельности у студенток ТПУ, которые не имеют достаточную устойчивость, и их действие возможно на небольшом временном этапе; низкий уровень теоретической подготовленности и культуры движений; показатели функционального состояния и физического развития в начале эксперимента были ниже средних, стандартных величин для исследуемого возраста (по результатам ЖЕЛ, Гарвардского степ-теста; более половины студенток имели избыточную массу тела); такие показатели физической подготовленности, как сила мышц-разгибателей спины, силовая выносливость пояса верхних конечностей, скоростные, скоростно-силовые качества (в ЭГ), аэробная выносливость, реагирующая способность, баллистическая координация, способность к статическому равновесию, характеризовались «низким» и «ниже среднего» уровнями раз-

вития. Соответствовали средним стандартам такие характеристики, как показатели развития гибкости, силовая выносливость мышц брюшного пресса, скоростно-силовые способности (в КГ).

Таким образом, на основе полученных данных, учитывая также предпочтения студенток в выборе вида физкультурно-спортивной деятельности, нами разработана педагогическая технология физического воспитания студенток с использованием системы упражнений *body ballet*.

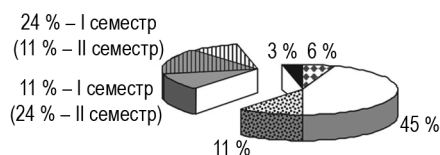
В основу модели педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса входили: программно-методическое обеспечение (в том числе разработка документов планирования) физического воспитания студенток (которое было направлено на формирование культуры движений; развитие координационных способностей, общей выносливости, силовых способностей, гибкости; приобретение теоретических, методико-практических знаний, умений и навыков; формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями); контроль эффективности применения системы занятий, с учетом которого осуществлялась коррекция учебного процесса физического воспитания.

Распределение обязательных учебных часов на освоение разделов программы по физической культуре для I курса осуществлялось в соответствии с принятой программой для вузов [10].

С учетом особенностей обучения в вузе учебно-тренировочный процесс по оздоровительной аэробике был представлен двумя макроциклами (его планирование осуществлялось на основании предложенной циклической структуры [7]), но с учетом семестрового построения, включения лекционного и методико-практического курсов, этапного и текущего видов контроля), которые, в свою очередь, состояли из мезоциклов, включающих три нагрузочных микроцикла и один разгрузочный. На время разгрузочных микроциклов планировалось проведение лекций, методико-практических, контрольных занятий, а также самостоятельных занятий по индивидуальным заданиям.

В рамках общепринятой структуры занятия было выделено шесть разделов содержания, представленных в виде основных макроблоков упражнений (рисунк), состоящих из мезо- и микроблоков.

Макроблок упражнений представлял собой относительно большой раздел содержания занятия, включающий комплексы упражнений, имеющих собственную специфику выполнения и направленность, и решающий одну из основных задач его конкретной части занятия. Мезоблок – комплекс, образованный из различных серий упражнений, объединенных между собой в логично и последовательно выполняемые цепочки двигательных дей-



Распределение времени занятия по макроблокам упражнений в учебном году.

Подготовительная часть: ■ warm up, 5 мин;  
 основная часть: □ body ballet, 40 мин, ▨ координационный макроблок, 10 мин, ■ аэробный макроблок, 10–22 мин, ▩ силовой макроблок, 22–10 мин;  
 заключительная часть: ■ cool down, 3 мин

ствий (которые могли замыкаться или выполняться концентрически). Мезоблоки могли разделяться также по принципу разграничения уровней пространства, наименьшего количества смены исходных положений, специфики выполнения (упражнения с перемещением или на месте, с фазой полета или без нее, с медленным или быстрым темпом) и воздействия (упражнения локального воздействия или с участием в работе большого количества мышечных групп, упражнения для развития статического равновесия или способности точного воспроизведения амплитуды движения). Микроблоки, входящие в мезоблоки представляли собой отдельные серии упражнений или небольшие комбинации двигательных действий.

В задачи макроблока *warm up* входили как подготовка организма к предстоящей работе, так и обучение занимающихся технике различных видов шагов аэробики, которые составлялись в комбинации, усложняемые с помощью предложенных модифицирующих приемов, что позволяло воздействовать на развитие координационных способностей.

Система упражнений *body ballet* представляла собой синтез упрощенных упражнений классического танца и основных принципов, методических приемов базовой аэробики, обучение по которой проводилось по разработанной нами этапно-уровневой системе с учетом ряда особенностей. Начальный и базовый этапы обучения по системе *body ballet*, каждый из которых был продолжительностью в один семестр, включали по три уровня. Макроблоки каждого уровня обучения отличались выполнением упражнений на разных уровнях пространства, сложностью исполнения, набором и количеством микроблоков.

Основной задачей этой системы было формирование культуры движений.

Координационный макроблок был представлен упражнениями с фитболами в двух вариантах в каждом семестре. Варианты координационного макроблока менялись через занятие и постепенно усложнялись посредством предложенных методических приемов.

Аэробный макроблок предполагал выполнение комплексов высокоударных упражнений, включаю-

щих бег, подскоки, прыжки, шаги, танцевальные элементы, в сочетании со стимулирующей яркой музыкой, выполняемых методом переменного упражнения; с постепенно увеличивающейся долей высокоударных упражнений и интенсивностью от занятия к занятию с 60 до 75–85 % от МПК.

Силовой макроблок упражнений в I семестре включал упражнения кондиционной гимнастики и упражнения атлетической гимнастики, во II – упражнения с фитболом по принципам системы Д. Пилатес. В обоих семестрах силовой макроблок был представлен в двух вариантах, которые чередовались от занятия к занятию.

Осуществлялось варьирование продолжительности силового и аэробного макроблоков в обязательных занятиях по семестрам (рисунок) и учет данного фактора в разработке домашних заданий.

Макроблок *cool down* состоял из дыхательных упражнений (по системе Пилатес в I семестре и по системе йоги во II), упражнений на расслабление и заключительной комбинации, что позволяло решать дополнительные задачи.

Была усовершенствована система формирования теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков, основными ее положения-

ми были: углубленное овладение знаниями и умениями, необходимыми в самостоятельных занятиях; мониторинг динамики физического развития, функционального состояния, физической подготовленности самими студентками; разработка системы домашних заданий совместно с каждой студенткой; ведение дневников самоконтроля.

В ходе проверки уровня знаний студенток выяснилось, что начальные результаты отличались крайне низкими показателями (в ЭГ и КГ соответственно 24.20 и 26.73 % правильных ответов в среднем у каждой студентки,  $P > 0.05$ ), и наблюдалось явное расхождение между уровнем знаний студенток и требованиями программно-нормативных документов. Анализ результатов второго и третьего опросов показал, что уровень знаний был статистически значимо выше ( $P < 0.05$  на обоих этапах тестирования) в ЭГ (и составил в среднем соответственно 84.30 и 83.40 %), чем в КГ (соответственно 51.30 и 43.60 %).

Описательная статистика результатов экспертной оценки культуры движений (табл. 1 и 2) показывает, что более высокие темпы роста уровня культуры движений были зафиксированы в ЭГ.

К концу эксперимента в результатах исследования наблюдалась общая тенденция улучшения фи-

Таблица 1

Изменение исследуемых показателей студенток ЭГ и КГ

Наименование измерений	Базисный сдвиг, ЭГ (n = 44)		Базисный сдвиг, КГ (n = 33)	
	абсолютный	относительный, %	абсолютный	относительный, %
Экспертное оценивание культуры движений, баллы	7.01	139.92	2.90	56.64
Рост, см	0.14	0.09	0.30	0.18
Вес, кг	-1.92	-3.54	-0.84	-1.50
Должный вес, кг	0.10	0.18	0.19	0.35
Фактическая ЖЕЛ, мл	611.30	21.18	451.55	15.28
Должная ЖЕЛ, мл	35.1	0.97	36.67	1.01
Гарвардский степ-тест, ед.	14.16	23.60	9.03	14.48
Наклоны вправо, влево (среднее значение), см	5.67	25.52	0.79	3.20
Наклон вперед, см	6.16	40.69	1.36	9.18
Выкруты со скакалкой, см	-5.20	-6.71	2.89	4.13
Становая динамометрия, ед.	0.52	53.61	0.10	8.62
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о скамейку, кол-во	12.95	152.71	5.06	44.31
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во	15.34	41.30	3.54	8.71
Прыжок в длину с места, см	12.52	7.25	4.24	2.36
Бег на 100 м, с	-1.00	-5.71	-0.39	-2.28
Бег на 2000 м, с	-96.48	-12.89	-51.21	-7.09
«Ловля линейки», см	-4.16	-16.64	-0.91	-3.74
Прыжки вперед, назад, вправо, влево, м/с	0.30	71.43	0.03	6.52
Проба Ромберга, с	8.77	110.18	1.34	14.06

Таблица 2

Динамика исследуемых показателей у студентов экспериментальной и контрольной групп

Наименование измерений	Экспериментальная (n = 44)			Контрольная (n = 33)		
	M <sub>1</sub> ±m	M <sub>2</sub> ±m	M <sub>3</sub> ±m	M <sub>1</sub> ±m	M <sub>2</sub> ±m	M <sub>3</sub> ±m
Экспертное оценивание культуры движений, баллы	5.01±0.19	7.02±0.21*!	12.02±0.38*!	5.12±0.22	6.07±0.23*	8.02±0.25*
Рост, см	165.14±0.92	165.20±0.91	165.28±0.91,	165.65±0.88	165.77±0.87*	165.95±0.86*
Вес, кг	54.27±0.88	53.23±0.80*!	52.35±0.71*!	56.14±0.84	55.58±0.76*	55.30±0.75,
Должный вес, кг	54.10±0.57	54.15±0.57	54.20±0.57,	54.42±0.55	54.49±0.54*	54.61±0.53*,
Фактическая ЖЕЛ, мл	2886.40±99.40	3088.60±64.75*!	3497.70±54.58*,	2954.60±107.83	3397.00±76.74*	3406.10±76.80,
Должная ЖЕЛ, мл	3618.20±38.11	3621.50±37.86	3653.30±37.54*,	3639.40±35.31	3654.90±35.44*	3676.10±34.33,
Гарвардский степ-тест, ед.	60.00±1.59	65.32±1.16*	74.16±1.38*,	62.39±1.89	67.61±2.63*	71.42±2.52*,
Наклоны вправо, влево (среднее значение), см	22.22±0.57!	25.10±0.46*	27.89±0.41*!	24.73±0.59	25.46±0.52*	25.52±0.53,
Наклон вперед, см	15.14±0.56	18.80±0.43*!	21.30±0.40*!	14.82±0.73	16.10±0.69*	16.18±0.69,
Выкруты со скалкой, см	77.50±1.98!	75.09±1.69*	72.30±1.58*,	70.00±2.58	71.52±2.67*	72.89±2.58*,
Становая динамометрия, ед.	0.97±0.05!	1.31±0.02*	1.49±0.02*!	1.16±0.05	1.23±0.04*	1.26±0.05,
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о скамейку, кол-во	8.48±0.94!	16.64±0.47*	21.43±0.79*!	11.42±0.92	13.91±0.68*	16.48±0.76*,
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во	37.14±2.26	47.36±1.28*	52.48±1.45*!	40.64±0.69	42.76±0.66*	44.18±1.03,
Прыжок в длину с места, см	172.59±2.14!	176.57±1.63*!	185.11±1.58*,	180.00±2.77	182.58±2.58*	184.24±2.65,
Бег на 100 м, с	17.51±0.18	17.25±0.16*	16.51±0.15*,	17.13±0.26	16.95±0.20	16.74±0.20*,
Бег на 2000 м, с	748.80±13.56	721.52±10.28*	652.32±7.99*,	722.67±13.37	703.27±9.04*	671.46±9.54*,
«Ловля линейки», см	25.00±0.88	22.79±0.78*	20.84±0.80*!	24.35±1.12	23.93±0.94	23.44±0.84,
Прыжки вперед, назад, вправо, влево, м/с	0.42±0.03	0.50±0.03*	0.72±0.07*!	0.46±0.04	0.47±0.04	0.49±0.05
Усложненная проба Ромберга, с	7.96±0.70	11.83±0.58*	16.73±0.76*!	9.53±0.87	10.05±0.73	10.87±0.89

Достоверность различий показателей в группах по сравнению с предыдущим результатом \* – P < 0.05; по сравнению с базовым результатом – P < 0.05. Достоверность различий показателей между группами соответственно каждому этапу тестирования ! – P < 0.05.

зического развития, функционального состояния, физической подготовленности студенток обеих групп: произошло уменьшение веса тела в обеих группах; показатели функционального состояния аппарата внешнего дыхания приблизились к стандартным показателям; физическая работоспособность, общая выносливость, скоростные способности стали определяться как «средние». Однако только в ЭГ был выявлен достоверный прирост результатов на всех этапах тестирования (табл. 2). В КГ достоверное улучшение на всех этапах тестирования наблюдалось только в показателях физической работоспособности, силовой выносливости пояса верхних конечностей и общей выносливости.

В большей степени увеличение результатов в ЭГ в I семестре прослеживалось преимущественно в показателях силовых способностей, а во II – в показателях, характеризующих функциональное состояние аппарата внешнего дыхания, физическую работоспособность, общую выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности. Такая динамика объяснялась варьированием продолжительности силового и аэробного макроблоков в обязательных занятиях и кумуляцией эффектов. При этом в КГ в десяти из пятнадцати оцениваемых показателей произошла стабилизация результатов во II семестре из-за адаптации к нагрузке.

К концу эксперимента статистически значимые различия между двумя группами наблюдались в большинстве оцениваемых показателей, за исключением тех, которые были получены в следующих измерениях: ЖЕЛ, Гарвардском степ-тесте, выкрутах со скакалкой, прыжке в длину с места, беге на дистанции 100 и 2 000 м. Таким образом, можно заключить, что по данным показателям классическая аэробика не уступает в результативности экспериментальной технологии. Однако на первом этапе тестирования рассматриваемые показатели ЭГ были хуже показателей КГ, а к концу эксперимента результаты ЭГ стали незначительно превосходить

результаты КГ. При этом абсолютный и относительный базисный сдвиг в результатах ЭГ был более выражен (табл. 1).

Сравнительный анализ двух групп показал, что результаты силовых и скоростно-силовых способностей в ЭГ в основном поднялись до уровня «выше среднего», в КГ – в целом до «среднего» уровня. Во всех показателях гибкости в ЭГ был выявлен «высокий» уровень, в КГ (за исключением выкрутов со скакалкой) – на уровень ниже. Результаты, определяющие уровень развития координационных способностей, в ЭГ стали различаться в основном на один уровень по сравнению с КГ и характеризовались «средним» и «выше среднего» уровнями развития. При этом полученные данные говорят об очень слабом влиянии классической аэробики на развитие координационных способностей.

В результате проведения педагогического эксперимента было установлено следующее:

– после применения разработанной педагогической технологии, учитывающей первоначальные предпочтения студенток в выборе вида физкультурно-спортивной деятельности, выявилось еще большее увеличение интереса к занятиям физической культурой с эстетической направленностью;

– студентки экспериментальной группы начали активно включаться в самостоятельные занятия физическими упражнениями, при этом выбор средств стал значительно шире;

– ведущие мотивы физкультурной деятельности у студенток ЭГ в конце учебного года в целом стали укладываться в формулу оптимального мотивационного комплекса.

Таким образом, можно заключить, что разработанная педагогическая технология явилась эффективным средством формирования культуры движений, оптимального мотивационного комплекса, улучшения физического развития, физической и теоретической подготовленности студенток технического вуза.

*Поступила в редакцию 22.12.2006*

## Литература

1. Филимонова С.И. Физическая культура, спорт и современное студенчество // Физическая культура и спорт в РФ (студенческий спорт): Сб. ст. М., 2002.
2. Физическая культура студента: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др. Под ред. В.И. Ильинича. М., 2002.
3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теор. и практ. физ. к-ры. 1995. № 4.
4. Кохан Т.А. Применение гидроаэробики в физическом воспитании студенток технического вуза: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2001.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. М., 2002.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца: Учеб. для высш. и средн. учеб. завед. иск-ва и к-ры. 5-е изд. Л., 1980.
7. Аэробика: Теория и методика проведения занятий: Учеб. пос. для студ. высш. и средн. спец. учеб. завед. физ. к-ры / М.П. Ивлев, П.И. Котов, Т.В. Левченкова и др. Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. М., 2002.

8. Уткин В.Л. Культура движений (Основы оптимизации). М., 1984. № 9.
9. Савко Е.С. и др. Культура движений – составляющая часть эстетического воспитания // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой: Мат-лы VII Междунар. науч.-практ. конф. 25–26 марта 2004 г.: В 2 т. Томск, 2004. Т. 1.
10. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» федерального компонента цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования второго поколения / Авт.-сост. В.И. Ильинич, Ю.И. Евсеев. М., 2000.

УДК 796.01:61; 796.01:57

*А.В. Горбатов, Ю.Т. Ревякин*

## **УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ-ГОРОДОШНИКОВ 10–15 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**

Томский государственный педагогический университет

В настоящее время развитие национальных видов спорта в России находится в активной фазе. Педагогами переосмысливаются и все более ясно осознаются перспективы использования спортивно-оздоровительных и воспитательных ресурсов традиционных национальных видов спорта. *Городки* – это исконно русская игра, получившая широкое распространение на территории Российской Федерации. В последнее время городошный спорт выходит на международную арену и активно развивается в Германии, Швеции, Финляндии.

В 1994 г. состоялся первый Чемпионат Европы, начиная с 2001 г. регулярно проводятся чемпионаты мира по городошному спорту, в которых российские спортсмены-городошники занимают достойные места и уверенно удерживают лидирующие позиции. Однако постоянно возрастающее количество занимающихся данным видом спорта и стремительный рост спортивной конкуренции в городошном спорте обуславливают необходимость постоянного поиска путей совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Проблема эффективной организации и совершенствования учебно-тренировочного процесса в том или ином виде спорта является центральной в спортивной науке современности. Различным ее аспектам посвящены фундаментальные исследования отечественных и зарубежных ученых.

В науке созданы определенные предпосылки для решения проблемы совершенствования учебно-тренировочного процесса, в частности, за счет повышения эффективности системы управления подготовкой спортсмена.

В рамках системного подхода моделирование рассматривается как главный инструмент в управлении сложными системами, каковой является человек-спортсмен.

Достижение максимального спортивного результата в городошном спорте во многом обусловлено оптимальной физической подготовкой в дет-

ском и юношеском возрасте, в связи с чем модельные характеристики (в виде определенных норм физической подготовленности занимающихся), несомненно, являются ориентиром для педагогически обоснованного построения учебно-тренировочного процесса юных спортсменов и приобретают особую значимость [1].

Разработкой модельных характеристик спортсменов разного возраста занимались ведущие отечественные ученые. Несмотря на то, что в практику спорта моделирование вошло давно, многочисленные исследования свидетельствуют о не снижающейся актуальности данной проблемы. При этом в городошном спорте моделирование до настоящего времени не получило развития и, следовательно, применения.

По нашему мнению, отсутствие разработанных моделей, в частности физической подготовленности спортсменов-городошников разного возраста, представленных в виде конкретных цифровых значений, не позволяет достаточно уверенно управлять учебно-тренировочным процессом посредством объективного контроля за развитием физических качеств юных спортсменов, определяющих в значительной степени уровень спортивного мастерства в будущем.

Анализ научно-методической литературы и существующей практики позволил сделать вывод об отсутствии проработанности данной проблемы.

Все вышесказанное актуализирует необходимость проведения исследований, направленных на совершенствование учебно-тренировочного процесса юных спортсменов-городошников посредством использования модельных характеристик в управлении физической подготовкой.

В 2006 г. работа в этом направлении выполнена на кафедре теории и методики обучения физической культуре и спорту ГОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет».

*Проблема исследования состоит в объективной не-*