

ВЫВОДЫ

Таким образом, результаты анализа содержания соревновательных поединков квалифицированных спортсменов в современной вольной борьбе позволяют сделать следующие выводы:

- системный анализ содержания и структуры соревновательной деятельности спортсменов является одним из основных направлений исследований приоритетных тенденций развития современной вольной борьбы, поскольку информация об особенностях этой деятельности служит базой для формирования и коррекции наиболее эффективных планов подготовки борцов;

- статистическая обработка и обобщение полученной информации о содержании 106 поединков, проведенных квалифицированными борцами на всероссийском турнире по вольной борьбе, позволили выявить динамику спортивно-технических показателей под влиянием изменений правил соревнований и регламента схваток;

- установлено, что почти третья часть поединков (32,1%) заканчивается победой одного из спортсменов на туше, 59,4% схваток завершились победами по баллам, в 5,7% поединков зафиксированы победы по техническому превосходству, причем 12,3% схваток завершились уже в первом периоде, 72,5% поединков закончились во втором периоде и лишь 15,1% схваток – в третьем;

- борцы вольного стиля проводят в среднем за поединок $5,33 \pm 0,34$ оцененных технических действий, выигрывая при этом $7,94 \pm 0,54$ балла, что предопределяет невысокие в целом величины результативности названных действий, составившие в среднем $1,49 \pm 0,10$ балла. Вместе с тем, показатели интервала результативной атаки оказались весьма высокими, составив в среднем $40,9 \pm 4,2$ с, что характеризует повышенную активность спортсменов в современной вольной борьбе, значительно превышающую аналогичные показатели прошлых лет;

- другим наиболее заметным влиянием изменений правил соревнований на структуру соревновательных поединков борцов-вольников является существенное снижение зависимости величин спортивно-технических показателей от весовых категорий спортсменов, хотя тенденция наличия такой зависимости, не имеющая достоверного подтверждения, все же сохранилась;

- обобщение представленных выше данных по изучению динамики спортивно-технических показателей под воздействием изменений правил соревнований и регламента поединков борцов дает основание для констатации фактов существенного повышения активности спортсменов, некоторого снижения результативности технико-тактических действий и значительного упрощения тактики ведения схваток из-за скоротечности двухминутных периодов в каждом поединке.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ДЕТЕЙ-СИРОТ В УЧРЕЖДЕНИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСТВА КАК ЗАЛОГА УСПЕШНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В БЫСТРО МЕНЯЮЩЕМСЯ СОЦИУМЕ

*Елена Александровна Байер, кандидат педагогических наук, доцент,
директор Областного Государственного Образовательного Учреждения «Детский дом г. Азова»
г. Азов*

Аннотация

В статье рассмотрена модель жизнестойкой личности из числа детей-сирот, воспитывающихся в учреждении государственной поддержки детства. Данная модель наиболее эффективно формируется и развивается в сфере физического воспитания с помощью специальной программы, корректирующей психологическое, физическое здоровье и развитие нравственно-волевых качеств личности воспитанников.

Ключевые слова: жизнестойкость, жизнеспособность, дети-сироты, средства физической культуры, быстро меняющийся социум.

**RESEARCH OF VITAL STABILITY CHILDREN-ORPHANS IN
ESTABLISHMENT OF THE STATE SUPPORT OF THE CHILDHOOD, AS THE
MORTGAGE OF SUCCESSFUL INTEGRATION IN QUICKLY VARYING
SOCIETY**

*Elena Aleksandrovna Bayer, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Director of Regional State Educational Establishment «Children's home of Azov»
Azov*

Abstract

In the article the model of hardy personality from the number of child-orphans, who bring up in the establishment of state support of childhood, is examined. This model most effectively is formed and is developed in the sphere of physical training with the aid of the specific routine, which corrects psychological, physical health and development of the moral and volitional qualities of the personality of pupils.

Keywords: vital stability, viability, children-orphans, means of the physical training, quickly varying society.

Введение понятия "жизнеспособность личности" в современную педагогическую систему образования объясняется потребностью педагогической практики.

В «Толковом словаре русского языка» «жизнеспособный» трактуется в двух основных планах: 1) биологическом — обладающий способностью быть живым, сохранять жизнь; 2) социальном — способный существовать и развиваться, приспособленный к жизни (жизнеспособность человека) [11].

Педагогов не может не тревожить тот факт, что часть молодежи характеризует не свойственный данному возрасту здоровый оптимизм и романтика, а склонность к асоциальному, виртуальному, экстремистскому образу жизни. В этой связи сохранение и укрепление физического, психического и духовно-нравственного здоровья человека является актуальной проблемой общества.

Как показывает анализ, понятия «жизнестойкий» и «жизнеспособный» особых различий не имеют, а, наоборот, показывают последовательность и систематичность педагогического воздействия на личность ребенка. Особенность различий состоит в том, что сначала формируется или определяется жизнестойкость, а затем постепенно, последовательно и систематично по специально созданной образовательной программе развивается у ребенка жизнеспособность как умение существовать, развиваться и приспосабливаться в быстро меняющемся социуме.

МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЙ

Воспитание детей-сирот в учреждениях поддержки детства имеет в России свои особенности, так, как правило, некоторые из них прошли неизмеримые испытания, унижения, испытали ненужность, предательство так называемых взрослых людей в своих «родных» стенах [2]. Педагоги - практики в общении с ними обращают внимание на тот факт, что эти дети быстро и часто прощают своих обидчиков родителей, стараются оправдать их действия и в дальнейшем планируют осуществлять их материальную поддержку.

Проведя наблюдение за сотнями жизнестойких детей, западные специалисты обнаружили у них 5 общих качеств [5]:

1. Высокую адаптивность - такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринужденно как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых, они умеют расположить окружающих к себе.

2. Уверенность в себе - трудности только подзадоривают их, непредвиденные ситуации не смущают. Независимость - такие люди живут своим умом, хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние (Бехтерев сказал бы, что они мало подвержены внушению).

3. Стремление к достижениям - такие дети стремятся продемонстрировать окру-

жающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности, успех доставляет им радость; они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить те условия, которые их окружают; можно сказать, что их поведение с раннего возраста согласовано с "Я-концепцией", складывается впечатление, что их концепция "Я" формируется гораздо раньше, чем у большинства, и с самого начала выполняет функцию "защитника".

4. Ограниченность контактов - обычно их дружеские и родственные связи не слишком обильны, они устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми, малое количество связей способствует их чувству безопасности и защищенности.

Нами проведено исследование двух групп респондентов из числа: 1) «жизнестойких» детей, воспитывающихся в учреждении государственной поддержки детства и имеющих опыт проживания в неблагополучной семье; 2) педагогов, имеющих разный опыт работы с такими детьми. Они определили, какие, на их взгляд, качества личности должны быть в жизнестойком человеке.

Выбор педагогов и воспитанников для формирования и развития жизнестойкого человека в быстро меняющемся социуме основывался на определении нравственно-волевых качеств личности.

Из полученных данных достаточно сложно выявить наиболее важные качества личности из-за их разнообразия.

Мы предлагаем все эти качества ввести в модель «жизнестойкого» человека и разделить их на четыре основные группы:

1) деловые (профессиональная сфера): трудолюбие, дисциплинированность, прагматичность, предприимчивость;

2) характеризующие отношение к другим людям (сфера взаимодействия между людьми, сфера общения): доброжелательность, общительность, откровенность, коллективизм;

3) характеризующие отношение к жизни (эмоциональная сфера): жизнерадостность, разносторонность, оптимизм, увлеченность, активность;

4) индивидуальные качества, повышающие самооценку (сфера собственного "я"): аккуратность, самостоятельность, принципиальность, оригинальность, организованность, рискованность [10].

На основе полученных групп можно построить «модель» выпускника учреждения государственной поддержки детства и определить, какие средства педагогического воспитания наиболее эффективно формируют, развивают жизнестойкость.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На наш взгляд, данные качества наиболее успешно формируются в процессе физкультурно-спортивной деятельности детей, которая является одним из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей.

Систематические занятия видами спорта способствуют совершенствованию психофизических качеств, необходимых для дальнейшей трудовой деятельности.

Системный подход и применение средств физической культуры в условиях детского дома позволяют добиваться конкретных положительных изменений как в физической, так и в психологической сферах детей-сирот. При этом используется сопряженное воздействие физических упражнений, последовательно создающих предпосылки для последующего развития физических качеств, параллельно воздействующих на психологическую сферу. Все это убеждает в необходимости использования специальной программы по формированию и развитию жизнестойкого человека средствами физической культуры в условиях государственного учреждения поддержки детства. [3]

Раздел программы, корректирующий психологическое и физическое здоровье воспитанников 11-15-летнего возраста.

Коррекция и развитие нравственно-волевой сферы детей-сирот 11-12 лет средствами физической культуры в детском доме

Возраст	Качество личности	Задачи педагогической коррекции	Задачи обучения	Учебный материал и учебные ситуации	Контроль
Гимнастика					
11-12 лет	Дисциплинированность	1. Формировать привычку к дисциплине на уроке. 2. Развивать привычку к организованности и подчинению установленному порядку. 3. Корректировать привычку к дисциплине.	Учить подростков выполнению строевых упражнений.	1. Теоретические сведения: правила поведения в спортивном зале с целью предупреждения травматизма. 2. Построение, рапорт дежурного, приветствие и объяснение задачи урока. Построение в шеренгу, колонну. Повороты на месте, в ходьбе, в медленном беге, остановка, строевой шаг.	1. Уровень развития личностных качеств. 2. Решение задач обучения физическим упражнениям.
	Честность	1. Формировать проникновенность, искренность. 2. Развивать добросовестность в выполнении домашнего задания. 3. Корректировать качество честности.	1. Учить самостоятельному выполнению упр. в ОФП. 2. Учить лазанию по канату в три приема.	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа — 10-12 раз. 2. Подтягивание: на высокой перекладине (мальчики) 5-7 раз; на низкой перекладине (девочки) 10-12 раз. 3. Лазание по канату в три приема.	1. Уровень развития личностных качеств. 2. Решение задач обучения физическим упражнениям.
	Стойкость	1. Формировать способность выдерживать трудности в процессе спортивной борьбы.	1. Учить кувырку вперед из различных исходных положений.	Кувырки: 1. Вперед с опорой на одну руку. 2. Вперед из выпада вперед. 3. Вперед из упора присев, ноги скрестно до упора присев.	1. Уровень развития личностных качеств.

ВЫВОДЫ

Следующий этап реализации новой модели образовательной системы, ориентированной на становление жизнеспособной личности, включает в себя процесс саморазвития воспитанников, разработки ими жизненных планов и стратегии жизни. Поэтому проводимая воспитательная работа предполагает достижение таких результатов, как:

- создание в государственном учреждении среды жизнедеятельности, обеспечивающей жизнеспособность личности воспитанника, определяющей качества поведения человека – добродетельность; следование принципам веры, любви, альтруизма, смысла жизни; креативность; оптимизм;
- активизации резервов личностного становления детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, для формирования жизнеспособности личности;
- создание системы жизнеобеспечения, препятствующей вторичной волне социального сиротства, на основе идей жизнеспособности личности и развития системы жизнеустройства воспитанников, формирование потребности к здоровому образу жизни, гармоничное физическое развитие воспитанников, становление духовно-нравственной базы личности воспитанников;
- формирование самоопределения, самоорганизации, жизнеспособности личности как интегративных показателей личностного становления средствами физической культуры для развития в сложном, быстро меняющемся, непредсказуемом мире.

Предполагаемой целью и результатом воспитательной работы с использованием средств физической культуры является формирование модели выпускника, жизнеспособного и востребованного в современных социальных условиях.

Модель выпускника

Выпускник должен:

- стать индивидуальностью, реализовывать свои природные задатки и творческие возможности на основе развития индивидуальных качеств, повышающих самооценку: аккуратности, самостоятельности, принципиальности, оригинальности, организованности;
- иметь сформированные смысложизненные установки на основе: добродетельности, доброжелательности, следования принципам веры, любви, альтруизма, креативности, оптимизма, коллективизма;
- обладать стрессоустойчивостью, уметь самостоятельно решать свои жизненные проблемы за счет способности преодолевать экстремальные ситуации, стойкости, прагматичности, толерантности;
- самоутверждаться и искать себя, быть ориентированным на успешную профессиональную деятельность, быть «архитектором», творцом собственной жизни на основе компетентности и трудолюбия, дисциплинированности, предприимчивости, рискованности, упорства;
- иметь активную гражданскую позицию, быть патриотом своей страны на основе оптимизма, увлеченности, активности, жизнерадостности, разносторонности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная модель уже сейчас работает и не оторвана от жизни, наоборот, ребенок проживает ее в учреждении государственной поддержки детства с полным представлением ее насущных проблем, активно используя средства физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеева, М.П. Толковый словарь / М.П. Алексеева. – М. : Изд-во «Иностранный и национальный», 1957. – 260с.
2. Байер, Е.А. Девиантное поведение : учеб. пособие / Е.А. Байер, Г.И. Колесникова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 77 с.
3. Байер, Е.А. Коррекция и развитие психологического и физического здоровья средствами физической культуры детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Программа для учителей и воспитателей детских домов. – Ростов-на-Дону, 2006. – С. 5-7.
4. Байер, Е.А. Программа развития детского дома г. Азова / Е.А. Байер, Е.В. Петрова, О.Н. Чепкова. – Азов : Азовпечать, 2009. – 45 с.
5. Данилин, А. LSD. Галлюциногены, психоделия и феномен зависимости / Александр Данилин. – М. : Центрполиграф, 2001. – 522 с.
6. Евгеньев, А.П. Словарь русского языка / А.П. Евгеньев. – 2-е изд. – М. : Русский язык, 1981. – 320 с.
7. Ильинский, И.М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи // Государство и дети : реальности России. – М., 1995. – С. 62-66.
8. Лопатин, В.Р. Русский толковый словарь / В.Р. Лопатин, Л.Е. Лопатина. – М. : Русский язык, 1997. – 210 с.
9. Рудик, П.А. Психология / П.А. Рудик. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 239 с.
10. Сорокина, Т.В. Социально-профессиональные аспекты физкультурно-спортивной деятельности / Т.В. Сорокина ; Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург // <http://www.conf.muh.ru/071025/thesis.htm>.

11. Ушаков, Д.Н. Толковый словарь / Д.Н. Ушаков. – М. : Советская энциклопедия, ОГИЗ, 1935. – 620 с.

**ОЦЕНКА КАЧЕСТВА УПРАВЛЕНИЯ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИМИ
ВЕЛИЧИНАМИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

*Павел Анатольевич Балько, преподаватель,
Дальневосточный государственный университет путей сообщений (ДВГУПС),
г. Хабаровск*

Аннотация

В тексте изложены модель тренировочных нагрузок двенадцатинедельного подготовительного периода квалификационной группы КМС и сравнение эффективности управления.

Ключевые слова: тренировочный процесс, модель, подготовительный период.

**CONTROL MERIT RATING BY AVERAGE QUANTITIES OF THE
PRELIMINARY PERIOD IN POWER LIFTING**

*Pavel Anatolyevich Balko, teacher,
Far Eastern State Transportation University,
Khabarovsk*

Abstract

The article sets forth a training loads model of the twelve weeks preliminary period for skilled master of sports candidates and compares its control efficiency.

Keywords: training process, model, preparatory period.

Проблема оптимизации тренировочного процесса постоянно разрабатывается в теории и практике спортивной тренировки. Нами [1-3] определена идея оптимизации структуры и алгоритма управления тренировочным процессом.

Цель исследования – экспериментально доказать эффективность управления тренировочным процессом по критериям качества управления минимум ошибки и устойчивости.

Применяемые сокращения:

Структурные компоненты нагрузки: 1 – Объём в количестве тренировок. 2 – Объём в количестве тренировочных дней. 3 – Объём в количестве упражнений. 4 – Объём в количестве подъёмов нагрузки. 5 – Объём в количестве килограмм. 6 – Средний вес нагрузки. 7 – Относительный средний вес нагрузки. 8 – Объём в относительном количестве подъёмов. 9 – Объём в количестве подходов нагрузки. 10 – Среднее число подъёмов за подход.

Решение

Педагогический эксперимент был организован в двух группах. В экспериментальной группе спортсмены применяли запланированную модель тренировочных нагрузок и тренировались 3 раза в неделю по алгоритмам управления, а также используя экстенсивные и интенсифицированные методы для развития силы и характерные для этих методов единицы времени для отдыха. В контрольной группе у различных тренеров спортсмены тренировались по различным тренировочным планам и методикам. Результаты сравнения контрольной и экспериментальной группы по росту, массе тела и возрасту изложены в таблицах 1-2.

Таблица 1

Сравнение исходных данных

Экспериментальная группа							n=10.		
Признаки	Рост			Вес			Возраст		
Показатели	\bar{x}	σ	ν	\bar{x}	σ	ν	\bar{x}	σ	ν
Параметры	174,38	1,06	0,61	74,25	1,39	1,87	20,13	0,64	3,18
Контрольная группа							n=10.		