

четко выполнять заказы Минспорта России, федераций и являться базой для отработки нано технологий на уровне спортивного резерва;

- утверждение типового положения и концепции об училищах (техникумах) олимпийского резерва;

- формирование планового задания по подготовке спортивного резерва по опорным видам спорта:

- увеличение контингента федеральных УОР до 200-300 человек в каждом;

- укрепление материально-технической базы на современном уровне.

Основным препятствием в развитии системы подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд России является несовершенство нормативно-правового обеспечения деятельности УОР, этим надо срочно заниматься.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карнаухов, Г.З. Подготовка профессиональных кадров и высококвалифицированных спортсменов в полиструктурной функциональной педагогической системе // Физическая культура. – 2003. – № 2. – С. 61-63.

2. Холодов, Ж.К. Методологическое обоснование сущности совмещенной деятельности учащихся УОР / Ж.К. Холодов, Г.З. Карнаухов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. 7 Междунар. науч. конгр. : материалы конф., 24-27 мая 2003 г. – М., 2003. – Т. 2. – С. 405-406.

Контактная информация: kronverk-mr@mail.ru

УДК 378.147

САМООРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Наталья Петровна Федорова, старший преподаватель,
Ирина Сергеевна Ворошилова, старший преподаватель, мастер спорта СССР,
Кубанский государственный технологический университет,
г. Краснодар,
Дмитрий Александрович Романов, кандидат педагогических наук, профессор,
Краснодарский колледж управления, техники и технологий*

Аннотация

Цель исследования – выделить умения самоорганизации двигательной деятельности обучающихся. Обосновано, что самоорганизация двигательной деятельности обучающихся – признак направленности физического воспитания на их личностное развитие.

Ключевые слова: самоорганизация, двигательная деятельность, развитие, личность.

SELF-ORGANIZATION OF STUDENTS' MOTOR ACTIVITY

*Natalia Petrovna Fedorova, the senior teacher
Irina Sergeyevna Voroshilova, the senior teacher, master of sports of the USSR,
Kuban State Technological University,
Krasnodar,
Dmitry Aleksandrovich Romanov, the candidate of pedagogical sciences, professor,
The Krasnodar College of Management, Techniques and Technologies*

Annotation

The purpose of this paper is to describe the skills of self-organization of students' physical activity. The authors proposed that the self-organization is criterion of the personality development.

Keywords: self-organization, physical activity, development, personality.

ВВЕДЕНИЕ

Современная система физического воспитания ориентирована на создание ус-

ловий, оптимальных для самораскрытия человека и стремления к личностному совершенствованию [1,2]. Рост требований общества к физическому воспитанию (в настоящее время оно не сводится к простому формированию двигательных умений и развитию физических качеств) обуславливает значительное усложнение дидактических технологий. В сложившихся условиях необходим поиск новых подходов к решению задач физического воспитания, а это возможно при условии модернизации его содержания и технологий через ориентацию их на проявления разнообразных самопроцессов, среди которых особое место принадлежит процессу самоорганизации личности, являющемуся необходимым условием развития человека. Проблема исследования состоит в определении сущности и содержания процесса самоорганизации двигательной деятельности обучающихся. Цель исследования – выделить умения самоорганизации двигательной деятельности обучающихся.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

База исследования – Краснодарский колледж управления, техники и технологий (ККУТТ), Кубанский государственный технологический университет (КубГТУ) и Славянский-на-Кубани государственный педагогический институт (СППИ). Экспериментальная работа включала в себя сбор информации, отражающей умения обучающихся по самоорганизации двигательной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

С точки зрения авторов, о раскрытии потенциала физического воспитания можно говорить в том случае, если обучающийся превратится в самоорганизующуюся личность. Это означает не просто активность обучающегося в физическом саморазвитии, но и наличие умений саморегуляции собственной двигательной деятельности. Авторами выделены умения обучающегося (табл. 1), являющиеся предпосылками самоорганизации его двигательной деятельности. Очевидно, что система физического воспитания должна быть направлена не только формирования предпосылок к подобной самоорганизации (операционный и мотивационный компоненты физической культуры личности), но и умений самоуправления собственной двигательной деятельностью.

Анализ учебно-профессиональной и тренировочной деятельности студентов СППИ, КубГТУ и ККУТТ позволил выделить четыре уровня сформированности умений самоорганизации двигательной деятельности (табл. 2).

По мере развития всех компонентов физической культуры личности и совершенствования умений самоорганизации двигательной деятельности закономерно растет уровень сформированности таких умений – от низшего (самоопределения в двигательной деятельности) до высшего (саморазвития двигательной деятельности). Диагностировать уровни сформированности умений самоорганизации в двигательной деятельности возможно на основе выделенных критериев и показателей (табл. 3).

Трудность изучения феномена самоорганизации двигательной деятельности в том, что ее предпосылки являются и ее результатами, но на более высоком уровне (это – синергичный процесс). С точки зрения авторов, необходимо четко различать сам процесс самоорганизации двигательной деятельности обучающегося и ее предпосылки. Предпосылки к самоорганизации – личностные факторы, определяющие ее успешность (помимо них, существуют также социально обусловленные факторы, например, уровень организации физического воспитания в образовательном учреждении).

Иначе говоря, предпосылки самоорганизации двигательной деятельности – это компоненты готовности обучающегося к физическому и духовному саморазвитию обучающегося. Нами выделены четыре группы предпосылок к самоорганизации двигательной деятельности (табл. 4).

Таблица 1

Умения самоорганизации двигательной деятельности обучающихся

№	Группы умений	Компоненты
1.	Умения самоопределения в физкультурной и спортивной деятельности	• умения определять и применять собственные интересы, опыт, потребности, увлечения, знания и физическую подготовленность для предстоящей физкультурно-спортивной деятельности; • умение самостоятельно ориентироваться в социокультурном пространстве двигательной деятельности, выделять приоритетные направления двигательной деятельности; • умения определять значимость социальную и личностную значимость собственной двигательной деятельности; • умение выделять недостающие знания, умения, а также пробелы в физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
2.	Диагностико-прогностические умения	• умения осуществлять самодиагностику двигательной деятельности и ее результатов, изучать собственные физические возможности и способности; • умение анализировать и адекватно оценивать факторы формирования физической культуры личности; • умение формулировать проблему (цель и задачи), которую надо решить в ходе двигательной деятельности; • умение распределять время на определенные виды двигательной деятельности, учитывать место и обстановку предстоящей деятельности; • умение предвидеть предстоящие возможные затруднения в ходе физкультурно-спортивной деятельности;
3.	Проектировочные умения	• умение отбирать содержание, формы, методы и средства двигательной и мыслительной деятельности в их оптимальном сочетании; • умения проектировать физические и семантические модели двигательной деятельности, а также ее алгоритмизировать.
4.	Организационно-творческие умения двигательной деятельности	• умение применять теоретические основы физической культуры и спорта при управлении собственной двигательной деятельностью; • умение творческого отношения к проектированию двигательной деятельности, находить новые подходы к решению поставленных задач; • умение развивать личностные качества благодаря применению средств физического воспитания; • умение распределять временные затраты; • умение действовать в различных (в т.ч. непредвиденных) ситуациях; • умение полноценно применять свои индивидуальные особенности и возможности для оптимизации двигательной деятельности.
5.	Умения саморегуляции двигательной деятельности	• умение проявлять настойчивость и сохранять усилия по достижению поставленных целей в физкультурно-спортивной деятельности, сохраняя стабильность в изменяющихся обстоятельствах; • умение анализировать процесс и результат собственной двигательной деятельности (соответствие содержания поставленным целям, эффективность применявшихся форм, методов, приемов, средств; анализировать причины успехов и неудач, ошибок и затруднений, производить количественную оценку физических качеств и т.д.); • умения корректировать собственную физкультурно-спортивную деятельность, ликвидировать возникающие трудности, делать соответствующие выводы; • умения эффективно самостоятельно осваивать новые двигательные действия; • умение планировать собственную двигательную деятельность и контролировать ее выполнение (“сам себе тренер”).

Таблица 2.

Уровни сформированности умений самоорганизации двигательной деятельности

№	Уровень	Сущность, признаки
1.	Самоопределение в двигательной деятельности	1. Положительная мотивация к систематической двигательной деятельности, но направленность выражена слабо. Стремление к физическому и духовному становлению неосознанно, отсутствуют устойчивые ориентиры в физкультурно-спортивной деятельности. 2. Слабое знание методов и средств диагностики и самодиагностики физической культуры личности. Рефлексия в учебно-тренировочной деятельности не развита. 3. Проявление первичного осознания необходимости постоянного самосовершенствования благодаря средствам физической культуры, осознание важности двигательной деятельности и физкультурных знаний в жизнедеятельности. 4. О самоанализе и саморегуляции двигательной деятельности имеются общие представления. В решении возникающих ситуаций определяющий фактор – интуиция и подражание. Не проявляется должное творчество и инициатива в организации собственной двигательной деятельности. 5. Слабая взаимосвязь между развитием физкультурных и профессиональных знаний, между развитием двигательных и личностных качеств.
2.	Самопроектирование двигательной деятельности	1. Определенность позиций в физкультурно-спортивной деятельности и направленности личности. Способность к критическому рассмотрению результатов двигательной и мыслительной деятельности, к рефлексии и саморегуляции. 2. Сформированность умений самоопределения в физкультурно-спортивной деятельности, частично – диагностико-прогностические умения, происходит активное совершенствование остальных видов умений. 3. Первый опыт применения теоретических знаний в физкультурно-спортивной деятельности. 4. Обращенность к комплексному развитию своей личности благодаря средствам физической культуры, включенность в процессы самообучения и самовоспитания. 5. Конкретизация задач в процессе самопроектирования собственной двигательной деятельности с учетом своих индивидуальных особенностей. 6. Наличие индивидуальной программы саморазвития в физическом и духовном (а целом – личностном) аспектах.
3.	Самореализация в двигательной деятельности	1. Устойчивое стремление к самовыражению и самоутверждению благодаря двигательной деятельности; экстерниоризация в физкультурно-спортивной деятельности жизненно-профессиональных ценностей; выраженное стремление к дальнейшему самосовершенствованию. 2. Высокий уровень алгоритмизации деятельности по реализации программы физического и духовного саморазвития. 3. Творческое применение физкультурно-спортивных знаний и двигательных умений. Высока роль самопроцессов в личностном самосовершенствовании (самообучении и самовоспитании). 4. Неравномерная развитость умений самоорганизации в двигательной деятельности.
4.	Саморазвитие двигательной деятельности	1. Высокий уровень самоконтроля и саморегуляции в физкультурно-спортивной деятельности. Всесторонность самоанализа результатов развития собственной личности. 2. Высокая потребность в саморазвитии (благодаря двигательной деятельности), в дальнейшем личностном росте. Комплексное развитие всех личностных качеств благодаря физкультурно-спортивной деятельности, тесная взаимосвязь между развитием культуры двигательной и мыслительной деятельности. 3. Целенаправленность, устойчивость, осознанность путей и способов самоорганизации; сформирован весь комплекс умений самоорганизации двигательной деятельности. Доминирует самостоятельная творческая деятельность (в физическом и духовном развитии).

Таблица 3

Критерии и показатели для диагностики уровней сформированности умений самоорганизации двигательной деятельности

№	Критерии	Показатели
1.	Направленность в физкультурно-спортивной деятельности	1. Интерес к физкультурно-спортивной деятельности и активность в физическом саморазвитии. 2. Мотивированность деятельности, личностная заинтересованность в решении профессионально задач формирования физкультурных знаний и двигательных умений, развития физических качеств и укрепления здоровья, а также развития личностных качеств средствами физической культуры.
2.	Теоретические знания	Глубина, систематичность, осознанность и практическая действенность знаний в области физической культуры.
3.	Развитость субъектной позиции в двигательной деятельности	1. Осознание ответственности за результаты двигательной деятельности; направленность на реализацию «самопроцессов» – самовоспитания, самообучения, самооценки, самоанализа, самоопределения, самоидентификации и др. 2. Интегративность-активность, предполагающая активную позицию во всех проявлениях, от осознанного целеполагания до диалектического оперирования и конструктивной корректировки способов деятельности.
4.	Развитость рефлексии в двигательной деятельности	Способность адекватно, полно и разносторонне анализировать собственную двигательную деятельность и состояния (здоровье, физическую, техническую и тактическую подготовленность).
5.	Сформированность физических и иных личностных качеств	Уровень развития физических качеств, коммуникативных качеств, волевых качеств, способностей к сотрудничеству, рациональной организации своей деятельностью и т.д.
6.	Творческое отношение к двигательной деятельности	1. Степень использования своих физкультурных знаний и двигательных возможностей для достижения поставленных целей. 2. Способность не только осваивать, но и преобразовывать и создавать новые идеи в физкультурно-спортивной деятельности.

Несомненно, что самоорганизация двигательной деятельности может иметь место только тогда, когда эта деятельность для обучающегося имеет личностный смысл, наполнена психологическим содержанием (это – область исследований антропоцентрической биомеханики).

На базе ККУТТ, КубГТУ и факультета физической культуры СГПИ была проведена оценка уровней сформированности умений самоорганизации двигательной деятельности у студентов. Было выявлено, что высший уровень (уровень саморазвития) не характерен для учащихся технического колледжа и студентов инженерного вуза, а также для студентов младших (первого и второго) курсов факультета физической культуры педагогического вуза. Он характерен для 16% студентов 3-5 курсов факультета физической культуры СГПИ. Это объясняется тем, что только будущие педагоги физической культуры могут владеть всем комплексом умений самоорганизации двигательной деятельности (особенно это касается диагностических методик). Уровень самореализации в двигательной деятельности характерен для 2,7% студентов КубГТУ и 0,85% студентов ККУТТ. Это соответствует уровню мастеров и кандидатов в мастера спорта, обучающихся в данных образовательных учреждениях. На факультете физической культуры СГПИ этот показатель составляет 21%. Уровень самопроектирования двигательной деятельности обнаружен у 10,8% студентов КубГТУ, 5,6% учащихся ККУТТ и 27,6% студентов факультета физической культуры СГПИ, самоопределения в двигательной деятельности – соответственно 32,5%, 19,8% и 33,8%.

Что касается остальных обучающихся, то следует отметить отсутствие у них признаков самоорганизации двигательной деятельности. Результаты исследования позволяют сделать заключение, что физическая культура личности (точнее, высокий и достаточный уровень сформированности ее компонентов) – необходимое, но не доста-

точное условие самоорганизации двигательной деятельности. Данный процесс возможен только тогда, когда развитие физической культуры личности будущего специалиста тесно сопряжено с развитием его личностных качеств и других компонентов социально-профессиональной компетентности.

Таблица 4

Предпосылки самоорганизации двигательной деятельности

№	Предпосылки	Сущность	Содержание
1.	Когнитивные	Совокупность знаний, умений, навыков и понятий, необходимых для постановки задач, связанных с самоуправлением собственной двигательной деятельностью	1. Знания в области физической культуры и спорта 2. Двигательные умения, техническая подготовленность 3. Научаемость (освоенность) и экстраполяция как способность к успешному оперированию знаниями и двигательными умениями в различных условиях 4. Тактическая подготовленность
2.	Ориентировочные	Совокупность умений ставить задачи, связанные с самоуправлением двигательной деятельностью, а также видеть пути их решения	Все умения самоорганизации двигательной деятельности (табл. 1).
3.	Психофизиологические	Комплекс личностных качеств и способностей обучающегося, способствующих положительной динамике его достижений в двигательной деятельности	Интеллектуальные способности; здоровье и работоспособность; физические качества; уровень развития внутренней творческой среды; психологические качества – внимательность, коммуникабельность, волевые качества и т.д.
4.	Технологические	Совокупность умений выполнять действия, необходимые для решения задач, связанных с самоуправлением собственной двигательной деятельностью	1. Умения применять технологический инструментарий диагностики двигательной деятельности и ее результатов. 2. Умения выбирать и применять продуктивные методы и средства решения задач саморегуляции двигательной деятельности.

ВЫВОДЫ

1. Умения самоорганизации двигательной деятельности – освоенные способы рационального выполнения действий, направленных на решение задач физического и духовного (а в целом – личностного) развития, в которых человек выступает субъектом деятельности и саморазвития.

2. Выделены группы умений самоорганизации двигательной деятельности: самоопределения в физкультурно-спортивной деятельности; диагностико-прогностические; проектировочные; организационно-творческие; умения саморегуляции двигательной деятельности. Определены критерии, показатели, уровни развития комплекса умений самоорганизации двигательной деятельности у обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гагин, Ю.А. Духовный акмеизм биомеханики / Ю.А. Гагин, С.В. Дмитриев. – СПб. : Изд-во Балт. Пед. академии, 2000. – 308 с.
2. Сутокский, В.Г. Формирование физической культуры личности студентов технического колледжа / В.Г. Сутокский, Д.А. Романов, Т.В. Тихомирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 3. – С. 83-89.
3. Хлопова, Т.П. Профессиональная самоорганизация студентов высших и среднеспециальных учебных заведений / Т.П. Хлопова, Т.В. Тихомирова, В.В. Вязанкова, Д.А. Романов. – Краснодар : ООО «Издательский Дом – Юг», 2009. – 100 с.

Контактная информация: romanovda1@rambler.ru

УДК 796.07; 796.034.2

**РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОВЕРКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ
МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ**

*Александр Александрович Федякин, доктор педагогических наук, профессор,
Надежда Алексеевна Семенова, кандидат биологических наук, доцент,
Лидия Константиновна Федякина, кандидат педагогических наук, доцент,
Григорий Викторович Семенов, соискатель,
Государственный южный научно-исследовательский полигон РАН,
Сочинский государственный университет туризма и курортного дела
г. Сочи*

Аннотация

В ходе экспериментальной проверки была установлена положительная динамика большинства изучаемых показателей, что характеризует эффективность методики занятий оздоровительно-реабилитационной физической культурой по программе школы здоровья.

Ключевые слова: методика, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, школа здоровья, подготовленность.

**RESULTS OF THE EXPERIMENTAL PROOF OF EFFICIENCY OF THE
REHABILITATIVE AND RECREATIONAL TRAINING METHODOLOGY IN THE
HEALTH SCHOOL**

*Alexander Alexandrovich Fedyakin, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Nadezhda Alekseevna Semenova, the candidate of biological sciences, senior lecturer,
Lidia Konstantinovna Fedyakina, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Grigori Viktorovich Semenov, competitor,
Southern State Research polygon of the Russian Science Academy,
Sochi State University for Tourism and Recreation*

Annotation

Positive dynamics of the most indicators was discovered during the experiment, which proves the efficiency of the methodology of rehabilitative and recreational training under the program of the health school.

Keywords: methodology, rehabilitative and recreational training, health center, fitness.

В нашей стране в настоящее время не существует государственной системы занятий физической культурой для людей зрелого и старшего возраста [1]. Поэтому проблема организации занятий, разработки новых методик и совершенствование уже существующих методик и организационных форм занятий с людьми данной возрастной категории в настоящее время актуальна.

В основе оздоровительного и реабилитационного эффекта предложенной методики занятий оздоровительно-реабилитационной физической культурой в условиях школы здоровья лежит:

- во-первых, четкое представление об особенностях состояния здоровья человека, на которого направлено воздействие средствами оздоровительно-реабилитационной физической культуры. Необходимо иметь мысленную модель основных систем такого человека, знать, на что должно быть направлено оздоровительно-реабилитационное воздействие физических упражнений и каким образом будет осуществляться контроль эффективности их применения;
- во-вторых, необходимы знания о воздействии на организм людей тех или иных средств оздоровительно-реабилитационной физической культуры;
- в-третьих, необходимы преподаватели, инструкторы, которые должны обла-