

профиль социальная педагогика (квалификация (степень) «бакалавр») [утвержден Приказом Минобрнауки РФ от 22 марта 2010 г. № 200]. М., 2010. 14 с.

REFERENCES

1. *Brazhe T. G.* Gumanitarnaja kul'tura vzroslyh: razvitie v processe nepreryvnogo obrazovanija. SPb.: Tuskarora, 2006. 164 s.
2. *Vershlovskij S. G.* Andragogika: Obrazovatel'naja programma. SPb.: SPbAPPO, 2004. 26 s.
3. *Gromkova M. T.* Andragogika: teorija i praktika obrazovanija vzroslyh: Ucheb. posob. M.: JuNITI–DANA, 2005. 495 s.
4. *Zmeev S. I.* Andragogika: Osnovy teorii, istorii i tehnologii obuchenija vzroslyh. M.: PER SJE, 2007. 272 s.
5. *Komenskij Ja. A.* Velikaja didaktika // Izbr. ped. soch.: V 2 t. / Pod red. A. I. Piskunova i dr. M.: Pedagogika, 1982. T. 1. S. 242–476.
6. Organizacija samostojatel'noj raboty studentov po pedagogike: razvitie professional'nyh kompetencij / Pod red. A. P. Trjapicynoj. SPb.: Izd-vo RGPU im. A. I. Gercena, 2009. 167 s.
7. Praktičeskaja andragogika: Kniga 2. Operezhajushčee obrazovanie vzroslyh: Monografija / Pod red. V. I. Podobeda, A. E. Marona. SPb.: GNU IOV RAO, 2009. 404 s.
8. *Sen'ko Ju. V.* Gumanitarnye osnovy pedagogičeskogo obrazovanija: Kurs lekcij: Ucheb. posobie. M.: Akademija, 2000. 240 s.
9. FGOS VPO po napravleniju podgotovki 050100.62 Pedagogičeskoe obrazovanie, profil' geografija i biologija (kvalifikacija (stepen') «bakalavr») [utverzhen Prikazom Minobrnauki RF ot 22 dekabrja 2009 g. № 788]. M., 2010. 15 s.
10. FGOS VPO po napravleniju podgotovki 050400.62 Psihologo-pedagogičeskoe obrazovanie, profil' social'naja pedagogika (kvalifikacija (stepen') «bakalavr») [utverzhen Prikazom Minobrnauki RF ot 22 marta 2010 g. № 200]. M., 2010. 14 s.

V. M. Башкин

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ ИЗМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ

Исследовано изменение упругости мышц при различных беговых нагрузках. Определена корреляционная зависимость между изменением показателя упругости мышц и выполненной нагрузкой в различные периоды тренировок.

Ключевые слова: упругость мышц, функциональное состояние, нервно-мышечный аппарат, утомление, механические свойства, нагрузка.

V. Bashkin

OPTIMIZATION OF TRAINING PROCESS ON THE BASIS OF CHANGING THE FUNCTIONAL STATE OF NERVE-MUSCULAR ORGANS OF SPORTSMEN

The change of elasticity of muscles has been examined at various racing loads, and a correlation dependence between the change of a parameter of elasticity of muscles and the executed loading during various periods of trainings is found.

Keywords: elasticity of muscles, functional condition, nerve-muscular organs, exhaustion, mechanical properties, load.

Спортивные достижения на мировой арене достигаются за счет предельных по объёму и интенсивности тренировочных

нагрузок, которые также проходят на высоком психоэмоциональном фоне, что нередко приводит к срыву адаптивных возможностей

у ведущих спортсменов. Всё это вызывает необходимость поиска новых, более совершенных методов управления двигательной и спортивной деятельностью. Снижение адаптивных возможностей у спортсменов при больших физических нагрузках, неадекватных функциональному состоянию организма, вызывает снижение работоспособности. При этом важно нормирование двигательной активности спортсмена с учётом его индивидуальных функциональных возможностей организма при интенсивных занятиях спортом [4; 6].

Оптимизация тренировочного процесса в значительной мере должна базироваться на изучении динамики функциональных возможностей спортсменов в течение различных периодов тренировок, в определении сильных и слабых сторон подготовленности каждого спортсмена, при определении функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена во взаимосвязи с выполненной тренировочной нагрузкой [7; 10].

Проблема совершенствования методов контроля за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов в настоящее время стоит особенно остро. Это связано с тем, что объём и интенсивность физической нагрузки постоянно возрастают и, как следствие, возрастает количество травм опорно-двигательного аппарата. Травмы мышц происходят, как правило, из-за большой нагрузки или вследствие накопленной «усталости» мышц или утомления. Утомление связано с изменениями в самом исполнительном аппарате в работающих мышцах и возникает либо в нервно-мышечных синапсах, либо в самом сократительном аппарате мышечных волокон [1; 9].

Цель данного исследования состояла в определении зависимости между одним из функциональных показателей состояния мышц — упругости мышц и выполненной при этом беговой тренировочной нагрузкой в различные периоды и возможностью оптимизации этой нагрузки.

Исследования были проведены на базе научно-исследовательской лаборатории «Биокибернетики и адаптации человека» в ГУАПе и учебно-тренировочных сборах. В исследованиях участвовали члены сборных

команд ГУАП и Санкт-Петербурга по легкой атлетике. Всего в исследованиях приняли участие 37 спортсменов различной квалификации (от перворазрядников разряда до мастеров спорта).

Для исследований был применен метод сейсмомиотографии [3]. Метод был использован для оценки механических свойств мышц по показателю упругости (F_y). За показатель упругости принимали частоту механических колебаний в результате дозированного удара по брюшку мышцы. Частота колебаний измерялась с помощью сейсмодатчика типа СКГ, Гц. Изменялась упругость икроножной мышцы, прямой мышцы бедра и двуглавой мышцы бедра. Датчик укреплялся на исследуемой мышце около ее брюшка. Сигнал, поступающий с датчика, усиливался и обрабатывался на компьютере. Тестирование проводилось до тренировки в течение всего периода обследования. По полученным данным для каждой исследуемой мышцы строились графики упругости, в которых отражены изменения частот колебаний мышц по дням. В основе обработки результатов тестирования были положены работы Н. М. Анишкиной [2]. Изменение показателя упругости на 1,5–3,0 Гц считалось нормой, увеличение показателя упругости сверх этой нормы свидетельствовало о непереносимости нагрузок, о плохой адаптации и недовосстановлении. Достоверность примененного метода автор обосновывает тем, что стабильность любого показателя при воздействии на него каких-либо факторов говорит о слабом влиянии этого фактора на данный показатель, изменчивость же говорит об обратном [8].

Для исследований были взяты мышцы, наиболее загруженные при беговых упражнениях: икроножная мышца, прямая мышца бедра, двуглавая мышца бедра.

На рис. 1 показаны графики изменения упругости: 1 — икроножной мышцы; 2 — прямой мышцы бедра; 3 — двуглавой мышцы бедра в зависимости от беговых упражнений. К беговым упражнениям относились: короткий спринт (до 60 м), до 100 м и от 100 до 400 м. Кривые 1–3 получены путем усреднения данных всех обследуемых спортсменов.

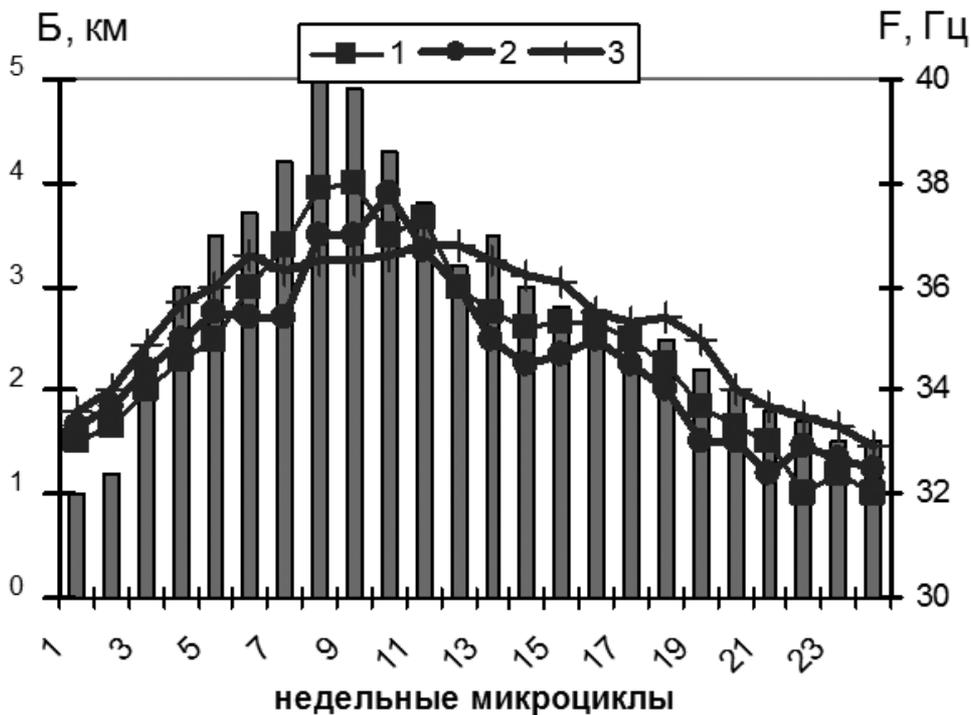


Рис. 1. Изменение F икроножной мышцы (1), прямой (2) и двуглавой мышцы бедра (3), по недельным микроциклам в осенне-зимнем тренировочном периоде в зависимости от беговых упражнений, измеренных в километрах.

Изменение функционального состояния мышц в зависимости от показателя упругости оценивается как отличное при $F=29-31$ Гц, как хорошее — при $F=31-33$ Гц, как слабое утомление — при $F=33-35$ Гц, как среднее утомление — при $F=35-37$ Гц, как сильное утомление — при $F=37-41$ Гц и далее [5].

В табл. 1 показано изменение функционального состояния исследуемых мышц в зависимости от показателя упругости F.

На рис. 1 приведены графики изменения показателя упругости мышц в зависимости от беговых упражнений (Б), измеряемых в километрах в течение осенне-зимнего тренировочного периода. Вертикальные столбики на рис. 1 означают суммарные беговые упражнения в километрах за тренировочный недельный цикл. В число беговых упражнений входили: ускорения до 100 м; ускорения 100–300 м; ускорения по разбегу для прыгунов в длину.

Кривые 1–3 получены путем усреднения данных по всем обследуемым спортсменам.

В цикле ОФП, 1–4-я недели, беговая нагрузка изменялась от 1 до 3 км. В цикле СФП, 5–12-я недели, беговая нагрузка изменялась от 3,5 км на 5-й неделе и до 5,5 км на 8-й неделе и уменьшалась до 3 км на 12-й неделе. В цикле ТП, 13–16-я недели, беговая нагрузка изменялась от 3,5 км на 13-й неделе до 2,5 км на 16-й неделе. В цикл СП, 17–24-я недели, нагрузка изменялась от 2,5 до 1,5 км.

ОФП — общефизическая подготовка, 1–4-я недели;

СФП — специальная физическая подготовка, 5–12-я недели;

ТП — техническая подготовка, 13–16-я недели;

СП — соревновательная подготовка, 17–24-я недели.

Анализируя рис. 1, можно видеть, что в цикле ОФП при увеличении беговых упражнений с 1 км до 3 км происходило увеличение упругости мышц: икроножной — с 32,5 до 34 Гц, прямой мышцы бедра — с 32 до 35 Гц, двуглавой мышцы бедра — с 33 до 35,1 Гц. Это говорило о достаточно равномерной

**Изменение функционального состояния мышц
в зависимости от показателя упругости**

Функциональное состояние мышц	Показатель упругости, Гц
1. Отличное	29–31
2. Хорошее	31–33
3. Слабое утомление	33–35
4. Среднее утомление	35–37
5. Сильное утомление	37–41

нагрузке на мышцы от Б, а величина $F = 34–35$ Гц свидетельствует о малой степени утомления тестируемых мышц.

В цикле СФП при изменении Б с 3,5 до 5 км происходило дальнейшее увеличение F : икроножной мышцы — с 34,5 до 36 Гц, прямой мышцы бедра — с 35 до 38,0 Гц, двуглавой мышцы бедра — с 35 до 37 Гц.

В цикле СФП: при увеличении Б до максимальных значений за весь период наступает среднее утомление (35–37) Гц икроножной и двуглавой мышц и сильное утомление (37–40) Гц прямой мышцы бедра. Отметим, что при столь высоких показателях упругости мышц выполнение скоростно-силовых упражнений максимальной интенсивности может привести к травмам. Далее при снижении Б с 5 до 3,3 км происходило уменьшение показателя упругости: икроножной мышцы — до 35,8 Гц, прямой мышцы бедра — до 35,2 Гц, двуглавой мышцы бедра — до 34,5 Гц. В цикле ТП при постепенном уменьшении Б до 2,6 км соответственно снижался показатель упругости: икроножной мышцы — до 32,5 Гц на 15-й неделе, прямой мышцы бедра — до 33,1 Гц, двуглавой мышцы — до 32,2 Гц. Это свидетельствовало о том, что состояние исследуемых мышц можно оценивать как хорошее.

Начиная с цикла СП, при незначительном уменьшении Б по всему циклу СП происходила стабилизация значений F : икроножной мышцы — до 31,7–32,7, прямой мышцы бедра — до 31,5–32,7, двуглавой мышцы бедра — до 31,9–33,0. Такие значения свидетельствуют о хорошем состоянии мышц

в цикле СП и улучшении их в среднем на 1–1,5 Гц по сравнению с состоянием в начале периода.

Анализ полученных данных изменения показателя упругости мышц от беговых нагрузок позволил определить корреляционные зависимости между ними в течение всего тренировочного периода.

Корреляционная зависимость показателя упругости исследуемых мышц от беговой нагрузки по недельным микроциклам приведена в табл. 2.

Коэффициенты корреляции для икроножной мышцы изменялись от 0,610 при $P < 0,05$ до 0,753 при $P < 0,01$.

Коэффициенты корреляции для прямой мышцы бедра изменялись от 0,609 при $P < 0,05$ до 0,733 при $P < 0,01$.

Коэффициенты корреляции для двуглавой мышцы бедра изменялись в цикле ОФП от 0,628 при $P < 0,01$ до 0,788 при $P < 0,01$.

Подчеркнутые коэффициенты не являются информативными при $P > 0,05$.

Проведенный корреляционный анализ зависимости показателей упругости мышц (икроножной мышцы, прямой мышцы бедра, двуглавой мышцы бедра) от изменения беговой нагрузки позволил сделать вывод о достаточно высокой корреляционной зависимости между ними. На основе этих зависимостей строилась общая для исследуемых мышц нормограмма. Нормограмма представляла собой интегральную область (рабочая зона), внутри которой изменение упругости мышц адекватно выполненной тренировочной нагрузке. С помощью

Зависимость показателя упругости мышц F от беговых упражнений в течение осенне-зимнего тренировочного периода

Название микроцикла	Номер микроцикла	Коэффициенты корреляции r_B		
		двуглавой мышцы бедра	прямой мышцы бедра	икроножной мышцы
ОФП	1	0,749 (P < 0,01)	0,634 (P < 0,01)	0,688 (P < 0,01)
	2	0,788 (P < 0,01)	0,655 (P < 0,01)	0,695 (P < 0,01)
	3	0,762 (P < 0,05)	0,620 (P < 0,01)	0,701 (P < 0,01)
	4	0,745 (P < 0,01)	0,599 (P < 0,01)	0,610 (P < 0,05)
СФП	5	0,678 (P < 0,01)	0,708 (P < 0,01)	0,712 (P < 0,01)
	6	0,661 (P < 0,01)	0,654 (P < 0,01)	0,697 (P < 0,01)
	7	0,697 (P < 0,01)	0,609 (P < 0,01)	0,688 (P < 0,01)
	8	0,689 (P < 0,01)	0,611 (P > 0,01)	0,533 (P > 0,05)
	9	0,730 (P < 0,01)	0,522 (P > 0,05)	0,643 (P < 0,01)
	10	0,658 (P < 0,05)	0,614 (P > 0,01)	0,653 (P < 0,01)
	11	0,669 (P < 0,05)	0,604 (P < 0,01)	0,706 (P < 0,01)
	12	0,706 (P < 0,01)	0,706 (P < 0,01)	0,679 (P < 0,01)
ТП	13	0,675 (P < 0,01)	0,733 (P < 0,01)	0,735 (P < 0,01)
	14	0,682 (P < 0,01)	0,711 (P < 0,01)	0,753 (P < 0,01)
	15	0,628 (P < 0,05)	0,663 (P < 0,01)	0,711 (P < 0,01)
	16	0,632 (P < 0,01)	0,681 (P < 0,01)	0,702 (P < 0,01)
СП	17	0,659 (P < 0,05)	0,707 (P < 0,01)	0,723 (P < 0,01)
	18	0,678 (P < 0,01)	0,689 (P < 0,01)	0,701 (P < 0,01)
	19	0,722 (P < 0,01)	0,677 (P < 0,01)	0,705 (P < 0,01)
	20	0,704 (P < 0,01)	0,511 (P > 0,05)	0,697 (P < 0,01)
	21	0,657 (P < 0,05)	0,637 (P < 0,05)	0,659 (P < 0,05)
	22	0,699 (P < 0,01)	0,652 (P < 0,05)	0,688 (P < 0,01)
	23	0,734 (P < 0,01)	0,605 (P < 0,01)	0,710 (P < 0,01)
	24	0,717 (P < 0,01)	0,702 (P < 0,01)	0,712 (P < 0,01)

нормограммы возможна оптимизация тренировочных нагрузок.

На рис. 2 показаны рабочие и коррекционные зоны беговых упражнений в зависимости от показателя упругости мышц. По горизонтальной оси отмечены беговые упражнения в километрах (от 0 до 5 км), по вертикальной оси отмечен показатель упругости мышц в герцах (от 29 до 41 Гц). Кривые 1 и 2 ограничивают рабочую зону для беговых упражнений. Выше рабочей зоны находится зона отрицательной коррекции, а ниже — зона положительной коррекции.

При попадании функционального параметра в рабочую зону коррекция не проводится. Если этот параметр не попал в эту

зону, то значение коррекции определялось с учетом того, насколько выше или ниже находится значение этого параметра по отношению к рабочей зоне. Коррекция проводилась по результатам отдельного занятия и недельного цикла тренировок.

Как только функциональный параметр выходит из рабочей зоны компьютерная программа начинает сигнализировать об изменении величины этого параметра до тех пор, пока не возникнет необходимость коррекции тренировочной нагрузки.

Выводы. Таким образом, в ходе проведения исследований была разработана концепция коррекции беговых нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного

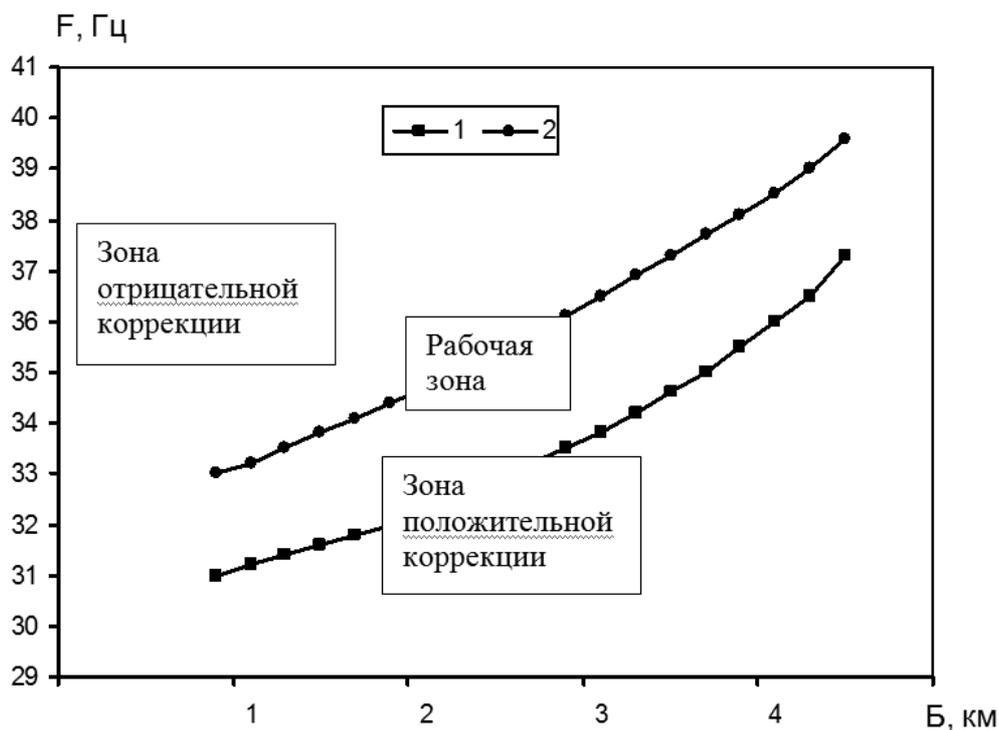


Рис. 2. Рабочие и коррекционные зоны беговых упражнений в зависимости от показателя упругости мышц

состояния с применением компьютерных технологий. В исследовании традиционный подход к оптимизации физических нагрузок заменяется новой предложенной методологией, которая позволяет нетрадиционно рассмотреть проблему оптимизации с позиции индивидуальной адаптации, обеспечивающей согласованную деятельность различных компенсаторно-приспособительных механизмов функциональной системы на основе автоматизированного мониторинга. Проведенный анализ зависимости показателей упругости мышц — икроножной мышцы, прямой мышцы бедра, двуглавой мышцы бедра — в зависимости от изменения тренировочной нагрузки (беговые упражнения) позволил определить между ними высококорреляционную связь.

На основании корреляционной зависимости между выполненной беговой нагрузкой и изменением упругости тестируемых мышц были определены рабочие и коррекционные зоны, на основе которых возможно проведение индивидуальной коррекции тренировочных нагрузок.

В результате анализа полученных результатов были определены предельнодопустимые значения для показателя упругости, при которых резко повышается вероятность получения травм спортсменами.

Коррекция беговой нагрузки проводилась, если значение показателя упругости выходило за пределы нормограммы. Отрицательная коррекция тренировочной нагрузки проводилась в пределах одного тренировочного занятия или микроцикла при условии превышения параметра над нормограммой на 1–1,5 Гц. Положительная коррекция проводилась, если показатель упругости был ниже рабочей зоны на 2,0 и более Герц.

На основе методики коррекции возможно прогнозировать изменение величины показателя упругости мышц на различные тренировочные периоды индивидуально для каждого спортсмена, для данной группы спортсменов. Возможность прогнозирования состояния мышц позволяет тренеру оптимизировать тренировочный процесс.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Анишкина Н. М., Антонец В. А., Смирнов Г. В.* Методы и аппаратура для исследования опорно-двигательной системы человека // Учебно-методическое пособие. Нижний Новгород: ИПФ РАН, 2000. 48 с.
2. *Анишкина Н. М., Антонец В. А., Казаков В. В.* Методы измерения механических колебаний, вызванных работой физиологических систем человека: Учебно-методическое пособие. Нижний Новгород: ИПФ РАН, 2000. 28 с.
3. *Аксенова Р. Х., Антонец В. А., Казаков В. В.* Измерение локальных колебаний на поверхности мягких тканей // Методы вибрационной диагностики реологических характеристик мягких биологических тканей. Горький, ИПФ АН СССР, 1999, С. 7–17.
4. *Астранд П. О.* Оздоровительные эффекты физических упражнений спортивной тренировки / П. О. Астранд, И. В. Муравов // Валеология. 2004. № 3. С. 64–69.
5. *Башкин В. М.* Системный подход к оценке и коррекции тренировочного процесса на основе функционального состояния организма спортсмена: Монография. СПб.: ГУАП, 2009. 108 с.
6. *Бондин В. И.* Педагогические основы физкультурно-оздоровительных систем: Автореф. дис ... д-ра пед. наук. Ростов-н/Д: И-во РПУ, 1999. 48 с.
7. *Дубровский В. И.* Спортивная физиология: Учебник для средн. и высш. учеб. заведений по физ. культуре. М.: Владос, 2005. 462 с.
8. *Озолин Н. К.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Астрель; ООО «Изд-во АСТ», 2002. 864 с.
9. *Терещева О. Л.* Принципы формирования культуры здоровья личности в системе образования // Физкультурно-оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе: Мат-лы II Рег. научно-практ. конф. (с международным участием). Красноярск, 25–26 ноября 2004 г. Красноярск: ГОУ ВПО КГПУ, 2004. С. 335–337.
10. *Таранов В. Ф., Кудинов А. А., Сергеев В. З.* Методические основы системной подготовки легкоатлетов к соревновательному сезону (на примере прыжков в высоту, длину и тройным) // Спорт-дайджест: Информационно-методические материалы для участников Всероссийской конференции тренеров по вопросам подготовки олимпийского резерва по легкой атлетике «Сидней-2000». М.: РГАФК, 1996. 27 с.

REFERENCES

1. *Anishkina N. M., Antonec V. A., Smirnov G. V.* Metody i apparatura dlja issledovanija oporno-dvigatel'noj sistemy cheloveka // Uchebno-metodicheskoe posobie. Nizhnij Novgorod: IPF RAN, 2000. 48 s.
2. *Anishkina N. M., Antonec V. A., Kazakov V. V.* Metody izmerenija mehanicheskix kolebanij, vyzvannyx rabotoj fiziologicheskix sistem cheloveka: Uchebno-metodicheskoe posobie. Nizhnij Novgorod: IPF RAN, 2000. 28 s.
3. *Aksenova R. H., Antonec V. A., Kazakov V. V.* Izmerenie lokal'nyh kolebanij na poverhnosti mjagkix tkanej // Metody vibracionnoj diagnostiki reologicheskix harakteristik mjagkix biologicheskix tkanej. Gor'kij: IPF AN SSSR, 1999. S. 7–17.
4. *Astrand P. O.* Oздorovitel'nye jeffekty fizicheskix uprazhnenij sportivnoj trenirovki / P. O. Astrand, I. V. Muravov // Valeologija. 2004. № 3. S. 64–69.
5. *Bashkin V. M.* Sistemnyj podhod k ocenke i korrekcii trenirovochnogo processa na osnove funkcional'nogo sostojanija organizma sportsmena Monografija. SPb.: GUAP, 2009. 108 s.
6. *Bondin V. I.* Pedagogicheskie osnovy fizkul'turno-ozdorovitel'nyh sistem: Avtoref. dis ... d-ra ped. nauk. Rostov-n/D: Izd-vo RPU, 1999. 48 s.
7. *Dubrovskij V. I.* Sportivnaja fiziologija: Ucheb. dlja sred. i vyssh. ucheb. zavedenij po fiz. kul'ture. M.: Vlados, 2005. 462 s.
8. *Ozolin N. K.* Nastol'naja kniga trenera: Nauka pobezhdat'. M.: Astrel'; ООО «Изд-во АСТ», 2002. 864 s.
9. *Tereshcheva O. L.* Principy formirovanija kul'tury zdorov'ja lichnosti v sisteme obrazovanija // Fizkul'turno-ozdorovitel'noe dvizhenie. Sport. Sostojanie i perspektivy razvitija v sovremennom obshchestve: Mat-ly II Per. nauch.-prakt. konf. (s mezhdunarodnym uchastiem). Krasnojarsk, 25–26 nojabrja 2004 g. Krasnojarsk: GOU VPO KGPU, 2004. S. 335–337.
10. *Taranov V. F., Kudinov A. A., Sergeev V. Z.* Metodicheskie osnovy sistemnoj podgotovki legkoatletov k sorevnovatel'nomu sezonu (na primere pryzhkov v vysotu, dlinu i trojnym) // Sport-dajdzhest Informacionno-metodicheskie materialy dlja uchastnikov Vserossijskoj konferencii trenerov po voprosam podgotovki olimpijskogo rezerva po legkoj atletike «Sidnej–2000». M.: RGAFK, 1996. 27 s.

О. Л. Некрасова-Каратеева

ОРГАНИЗАЦИЯ КОНКУРСОВ И ВЫСТАВОК ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ СТУДЕНТОВ КАК МЕТОД ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ-ХУДОЖНИКОВ

Рассматривается значение конкурсов и выставок художественного творчества студентов как активных методов их профессиональной и психологической подготовки к педагогической деятельности.

Ключевые слова: активные методы образования, выставка, коллаж, конкурс, профессиональная культура, психологические факторы, художественное творчество, эксперимент, экспозиция, эскиз.

О. Nekrasova-Karateeva

THE ORGANIZATION OF CONTESTS AND EXHIBITIONS OF STUDENTS' CREATIVE WORKS AS A METHOD OF PROFESSIONAL TRAINING OF PRE-SERVICE ART TEACHERS

The article dwells on the relevance of contests and exhibitions of creative works of students for their professional and psychological preparation of teaching.

Keywords: active educational methods, collage, exhibition, contest, professional culture, psychological factors, art, experiment, exposition, sketch.

Профессиональная подготовка художника-педагога ориентирована на важные факторы его личностного развития — обретение художественно-культурной эрудиции, раскрытие индивидуальных способностей к творческой и педагогической деятельности, успешность самореализации в обучении, в творчестве и практике.

В процессе обучения студентов на факультете изобразительного искусства ими выполняется большое количество учебных заданий по рисунку, живописи, композиции, они осваивают правила, приёмы и техники создания художественных произведений. Естественно, что первые учебные работы не могут быть абсолютно самостоятельными и содержат много моментов подражательности, необходимых в образовательном процессе. Постановка конкретной учебной задачи, освоение алгоритмов решения, повторение образцов важны при обучении основам мастерства. Но усиление в работе поисковых аспектов, поддержка оригинальных предложений студентов уже на стадии эскизирования и отработки концепции композиции активизируют их эмоциональную и

интеллектуальную деятельность. Стремление к созданию собственных, уникальных произведений и осознание своих индивидуальных возможностей вызывает к жизни много вариантов творческих предложений даже на начале ученичества. Развитие способности к вариативности в работе, мыслительная мобильность и разнообразие идей, достижение оптимальной художественной выразительности открывают для студента перспективы в личной творческой самореализации.

Исполненные по заданию рисунки и живопись с постановочной натуры (натюрморты, портреты, фигуры натурщиков) студенты представляют на просмотр компетентной комиссии из преподавателей, которая определяет их достоинство по пятибалльной системе оценок. Критерии оценки, как правило, отмечают успешность студентов в овладении необходимым изобразительным мастерством. Но не всегда обязательные учебные работы раскрывают индивидуальные творческие особенности, выражают личное отношение студента к изображаемому объекту, и часто для зрителя они кажутся