13. *Kodzhaspirova G. M., Kodzhaspirov A. Ju*. Slovar' po pedagogike. M.: IKC «MarT»; Rostov n/D: Izdatel'skij tsentr «MarT», 2005. 448 s.
14. *Kostyleva N. E.* Psihologo-pedagogicheskie uslovija effektivnosti upravlenija razvitiem professional'noj kompetentnosti uchitelja v protsesse gumanizatsii i demokratizatsii shkoly: Dis. ... kand. ped. nauk. Kazan', 1997. 252 s.
15. *Leont'ev V. G*. Motivatsija i psihologicheskie mehanizmy je formirovanija. Novosibirsk: GP «Novosibirskij poligrafkombinat», 2002. 264 s.
16. *Magura M. I., Kurbatova M. B*. Sovremennye personal-tehnologii. M.: OOO «Zhurnal "Upravlenie personalom"», 2003. 376 s.
17. *Markova A. K.* Psihologija professionalizma. M.: Mezhdunarodnyj gumanitarnyj fond «Znanie», 1996. 306 s.
18. Obuchenie anglijskomu jazyku spetsial'nosti v vuzah sovremennoj Rossii. Rezul'taty predproektnyh issledovanij. SPb.: Izd-vo «Petropolis», 2002. 156 s.
19. Obshchaja i professional'naja pedagogika: Uchebnoe posobie dlja studentov, obuchajushchihsja po spetsial'nosti «Professional'noe obuchenie»: V 2-h knigah / Pod red. V.D. Simonenko, M.V. Retivyh. Brjansk: Izd-vo Brjanskogo gosudarstvennogo universiteta, 2003. Kn.1. 174 s.
20. Polozhenie o porjadke provedenija attestatsii rabotnikov, zanimajushchih dolzhnosti nauchno-pedagogicheskih rabotnikov. Ministerstvo Obrazovanija i Nauki Rossijskoj Federacii. Prikaz № 284 ot 6 avgusta 2009.
21. Problemy professional'noj podgotovki spetsialistov v vuzah // Problemy otbora i professional'noj podgotovki spetsialistov v vuzah / Pod red. N. V. Kuz'minoj. L., 1970. S. 47–61.
22. Professional'naja prigodnost' kak tsentral'naja problema professional'noj podgotovki spetsialista // Problemy otbora i professional'noj podgotovki spetsialistov v vuzah / Pod red. N. V. Kuz'minoj. L., 1970. S. 3–17.
23. *Prodanov I. I.* Teorija i praktika upravlenija razvitiem professionalizma uchitelja v regional'noj innovatsionnoj sisteme obrazovanija: Avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk. SPb., 1998. 34 s.

***М. А. Борисевич***

## КОНТЕНТ-АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-САЙТОВ ПО АТЛЕТИЗМУ

*На основании изучения научно-литературных источников и интернет-сайтов выявлены наиболее часто применяемые в атлетизме упражнения, способствующие увеличению массы и силы мышц нижних конечностей. Установлено, что между информацией, опубликованной в учебно-методической литературе и размещенной на сайтах Интенета, нет достоверных отличий.*

***Ключевые слова:*** *контент-анализ, атлетизм, силовые упражнения, сила мышц нижних конечностей.*

***M. Borisevich***

## CONTENT-ANALYSIS OF SCIENTIFIC LITERATURE AND WEBSITES ON ATHLETISM

*The study of scientific papers and Internet sites with the information on the most frequent athletic exercises for increasing strength and mass of lower limbs muscles id described. The comparison of the findings showed no significant differences between the two sources of information.*

**Keywords:** content-analysis, athletism, strength exercises, muscle strength of lower limbs.

В настоящее время накоплен огромный арсенал силовых упражнений, активно используемых как в тренировочном процессе спортсменов различной квалификации, так и в оздоровительном атлетизме [2–7; 9]. Этот эмпирический опыт нашел свое отражение в научно-методической литературе и в содержании сайтов сети Интернет.

Следует отметить, что начинающий тренер не всегда может сразу проанализировать всю доступную ему информацию о средствах и методах тренировки, так как для этого необходимы большие затраты времени. Кроме того, не вся научно-методическая литература по данной тематике доступна читателю, в то время как современные информационные технологии позволяют получать необходимую информацию в любое время в любой точке Земли.

В связи с выявленными проблемами в настоящем исследовании были поставлены следующие задачи:

– определить наиболее популярные упражнения для увеличения массы и развития силы мышц нижних конечностей;

– оценить степень соответствия информации по данной тематике, представленной в учебно-методической литературе и размещенной в сети Интернет.

Для решения поставленных задач были использованы контент-анализ и частотный анализ таблиц сопряжённости с последующим применением критерия хи-квадрат.

Под **контент-анализом** понимается количественный анализ содержания документов (книг, газетных статей, текстовых документов и других источников информации) с целью последующей содержательной интерпретации выявленных числовых закономерностей. Контент-анализ является методом научных исследований [8; 10].

На *первом этапе* контент-анализа была определена совокупность изучаемых источников. С этой целью были использованы учебники, учебные пособия, а также учебно-методическая литература, посвященная проблемам развития силы мышц нижних конечностей в тренировке бодибилдеров. Помимо этого, контент-анализу были подвергнуты сайты сети Интернет, посвященные тренировочному процессу в бодибилдинге. Было проанализировано 52 источника научно-методической литературы и 30 сайтов сети Интернет (10 — официальных и 20 сайтов, ссылки на которые были приведены на официальных сайтах).

На *втором этапе* осуществлялось формирование выборочной совокупности сообщений на основе выбранных единиц анализа. В качестве единицы анализа была выбрана тема. Под темой понимается отдельное высказывание о каком-либо предмете.

В настоящем исследовании были выбраны две темы:

– средства тренировки бодибилдеров, направленные на увеличение силы мышц бедра;

– средства тренировки бодибилдеров, направленные на увеличение силы мышц голени.

На *третьем этапе* выделялись единицы счета. Единицами счета в настоящем исследовании являлись конкретные силовые упражнения, направленные на увеличение силы и массы мышц бедра и голени, на применение которых имеются ссылки в учебно-методической литературе и сайтах сети Интернет.

На *четвертом этапе* выполнялся непосредственный подсчет частоты упоминания в научно-методической литературе и сайтах сети Интернет средств тренировки бодибилдеров, направленных на увеличение силы мышц бедра и голени.

***Частотный анализ таблиц сопряженности***

Связь между переменными, относящимися к номинальной шкале, лучше всего выявляется при анализе таблиц сопряженности [1]. Для этой цели применялся тест хи-квадрат, при котором проверялось, есть ли значимое различие между наблюдаемыми и ожидаемыми частотами упоминания в научно-методической литературе и сайтах

сети Интернет средств тренировки бодибилдеров, направленных на увеличение силы мышц бедра и голени. Недостоверное различие ($p > 0,05$) свидетельствует о независимости частоты ссылок на данное упражнение в научно-методической литературе и сайтах сети Интернет, т. е. о соответствии фактических данных, опубликованных в учебно-методической литературе и информации, представленной с сети Интернет.

Проведенный контент-анализ позволил выявить силовые упражнения, имеющие высокую и низкую относительную частоту упоминания (табл. 1 и 2).

*Таблица 1*

**Относительная частота упоминания упражнений для мышц бедра, %**

| *Упражнения* | *Относительная частота ссылок* | |
|---|---|---|
| | Научно-методическая литература (n = 52) | интернет-сайты (n = 30) |
| Приседания (со штангой на груди, со штангой на плечах, широкие приседания, с гантелями) | 90 | 87 |
| Выпады (с гантелями, со штангой на плечах) | 69 | 67 |
| Наклонный жим ногами | 63 | 87 |
| Сгибание ног лежа | 63 | 67 |
| Становая тяга | 62 | 70 |
| Сгибание ног сидя | 58 | 70 |
| Приседания на гакк-машине | 29 | 50 |

*Таблица 2*

**Относительная частота упоминания упражнений для мышц голени, %**

| *Упражнения* | *Относительная частота ссылок* | |
|---|---|---|
| | Научно-методическая литература (n = 52) | интернет-сайты (n = 30) |
| Подъемы на носки стоя | 75 | 67 |
| Разгибание голени сидя | 58 | 73 |
| Подъем на носок одной ноги стоя | 56 | 43 |
| Сгибание одной ноги стоя | 54 | 30 |
| Подъемы на носки в положении сидя | 48 | 43 |
| Выпрямление носков на тренажере для жима ногами | 46 | 50 |
| Подъем на носки в наклоне «ослик» | 27 | 40 |

Анализ информации, представленной в табл. 1, свидетельствует о том, что некоторые силовые упражнения, например, «приседания со штангой на плечах», обладают максимальной частотой упоминаний как в научно-методической литературе, так и в сети Интернет. И, наоборот, существуют упражнения («приседания на гакк-машине»), которые значительно реже рекомендуются для применения.

Аналогичная ситуация касается упражнений для развития силы мышц голени (табл. 2).

Для оценки достоверности различий ссылок на упражнения в учебно-методической литературе и интернет-сайтах, был использован критерий хи-квадрат. Результа-

ты проведенного анализа свидетельствуют о том, что достоверных различий по виду рекомендации между учебно-методической литературой и сайтами сети Интернет у большинства упражнений нет. Исключение составляет специальное упражнение «наклонный жим ногами на тренажере», относительная частота ссылок на это упражнение в учебно-методической литературе составляет 63%, а на интернет-сайтах — 87%, различия статистически достоверны ($p \leq 0,05$), табл. 3.

*Таблица 3*

| *Упражнение* | *Вид рекомендации* | *Тип источника* | | *Всего* | *Уровень значимости* |
|---|---|---|---|---|---|
| | | книга | сайт | | |
| Приседания (со штангой на груди, со штангой на плечах, широкие приседания, с гантелями) | не рекомендуется | 5 | 4 | 9 | 0,604 ($p > 0,05$) |
| | рекомендуется | 47 | 26 | 73 | |
| | Всего | 52 | 30 | 82 | |
| Выпады (с гантелями, со штангой на плечах) | не рекомендуется | 16 | 10 | 26 | 0,810 ($p > 0,05$) |
| | рекомендуется | 36 | 20 | 56 | |
| | Всего | 52 | 30 | 82 | |
| Наклонный жим ногами | не рекомендуется | 19 | 4 | 23 | **0,024** ($p \leq 0,05$) |
| | рекомендуется | 33 | 26 | 59 | |
| | Всего | 52 | 30 | 82 | |
| Сгибание ног лежа | не рекомендуется | 19 | 10 | 29 | 0,770 ($p > 0,05$) |
| | рекомендуется | 33 | 20 | 53 | |
| | Всего | 52 | 30 | 82 | |
| Становая тяга | не рекомендуется | 20 | 9 | 29 | 0,440 ($p > 0,05$) |
| | рекомендуется | 32 | 21 | 53 | |
| | Всего | 52 | 30 | 82 | |
| Сгибание ног сидя | не рекомендуется | 22 | 9 | 31 | 0,268 ($p > 0,05$) |
| | рекомендуется | 30 | 21 | 51 | |
| | Всего | 52 | 30 | 82 | |
| Приседания на гакк-машине | не рекомендуется | 37 | 16 | 53 | 0,104 ($p > 0,05$) |
| | рекомендуется | 15 | 14 | 29 | |
| | Всего | 52 | 30 | 82 | |
| Подъемы на носки стоя | не рекомендуется | 13 | 10 | 23 | 0,418 ($p > 0,05$) |
| | рекомендуется | 39 | 20 | 59 | |
| | Всего | 52 | 30 | 82 | |
| Разгибание голени сидя | не рекомендуется | 22 | 8 | 30 | 0,157 ($p > 0,05$) |
| | рекомендуется | 30 | 22 | 52 | |
| | Всего | 52 | 30 | 82 | |
| Подъем на носок одной ноги стоя | не рекомендуется | 23 | 17 | 40 | 0,278 ($p>0,05$) |
| | рекомендуется | 29 | 13 | 42 | |
| | Всего | 52 | 30 | 82 | |
| Сгибание одной ноги стоя | не рекомендуется | 24 | 20 | 44 | 0,073 ($p > 0,05$) |
| | рекомендуется | 28 | 10 | 38 | |
| | Всего | 52 | 30 | 82 | |
| Подъемы на носки в положении сидя | не рекомендуется | 27 | 17 | 44 | 0,678 ($p > 0,05$) |
| | рекомендуется | 25 | 13 | 38 | |
| | Всего | 52 | 30 | 82 | |

| *Упражнение* | *Вид рекомендации* | *Тип источника* | | *Всего* | *Уровень значимости* |
|---|---|---|---|---|---|
| | | книга | сайт | | |
| Выпрямление носков на тренажере для жима ногами | не рекомендуется | 28 | 15 | 43 | 0,737 (p > 0,05) |
| | рекомендуется | 24 | 15 | 39 | |
| | Всего | 52 | 30 | 82 | |
| Подъем на носки в наклоне «ослик» | не рекомендуется | 38 | 18 | 56 | 0,220 (p > 0,05) |
| | рекомендуется | 14 | 12 | 26 | |
| | Всего | 52 | 30 | 82 | |

Выводы

Проведенный анализ позволил установить, что наиболее популярными упражнениями для развития силы мышц бедра являются: «приседания», «выпады» и «наклонный жим ногами». Для развития силы мышц голени наиболее часто рекомендуется применять упражнения: «подъем на носки стоя», «разгибание голени сидя» и «подъем на носок одной ноги стоя».

Можно предположить, что относительная частота упоминания упражнений в источниках информации может являться эмпирическим критерием эффективности упражнения. Чем выше относительная частота упоминания применяемого средства, тем выше его эффективность и, наоборот, чем ниже частота упоминания, тем эффективность ниже.

Между информацией, опубликованной в учебно-методической литературе, и размещенной в сети Интернет нет достоверных различий (p > 0,05). Это означает, что при планировании тренировочного процесса можно использовать как данные, изложенные в учебно-методической литературе, так и информацию, размещенную в сети Интернет.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бююль А., Цефель П.* SPSS, версия 10. Киев: ДиаСофт, 2000. 608 с.
2. *Вейдер Дж.* Бодибилдинг. Фундаментальный курс. М.: Уайдер-спорт. 1991. 250 с.
3. *Вейдер Дж.* Классический бодибилдинг: Современный подход «система Вейдеров» // М.: ЭКСМО, 2003. 432 с.
4. *Виноградов Г. П.* Атлетизм: Теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений. М.: Советский Спорт, 2009. 328 с.
5. *Дворкин Л. С.* Тяжелая атлетика: Учебник для вузов. М.: Советский спорт, 2005. 600 с.
6. *Делавье Ф.* Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. Рипол-классик, 2008, 144 с.
7. *Маноккиа П.* Анатомия упражнений. Тренер и помощник в ваших занятиях. М.: Эксмо, 2009. 192 с.
8. *Начинская С. В.* Спортивная метрология: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. М: Изд. центр «Академия», 2005. 240 с.
9. *Шварценеггер А.* Энциклопедия современного бодибилдинга / Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1993. Т. 3. 152 с.
10. *Яхонтов Е. Р.* Методология спортивно-педагогических исследований: Курс лекций. СПб.: Олимп, 2008. 187 с.

## REFERENCES

1. *Bjujul' A., Cefel' P.* SPSS versija 10. Kiev: DiaSoft, 2000. 608 s.
2. *Vejder Dzh.* Bodibilding. Fundamental'nyj kurs. M.: Uajder-sport. 1991. 250 s.
3. *Vejder Dzh.* Klassicheskij bodibilding: Sovremennyj podhod «sistema Vejderov». M.: EKSMO, 2003. 432 s.
4. *Vinogradov G. P.* Atletizm: Teorija i metodika trenirovki: Uchebnik dlja vysshih uchebnyh zavedenij. M.: Sovetskij Sport, 2009. 328 s.

5. *Dvorkin L. S.* Tjazhelaja atletika: Uchebnik dlja vuzov. M.: Sovetskij sport, 2005. 600 s.
6. *Delav'e F.* Anatomija silovyh uprazhnenij dlja muzhchin i zhenshchin. Ripol-klassik, 2008. 144 s.
7. *Manokkia P.* Anatomija uprazhnenij. Trener i pomownik v vashih zanjatijaha. M.: Eksmo, 2009. 192 s.
8. *Nachinskaja S. V.* Sportivnaja metrologija: Ucheb. posobie dlja stud. vysshih uchebn. zavedenija. M: Izd. tsentr «Akademija», 2005. 240 s.
9. *Shvartsenegger A.* Jenciklopedija sovremennogo bodibildinga / Per. s angl. M.: Fizkul'tura i sport, 1993. T. 3. 152 s.
10. *Jahontov E. R.* Metodologija sportivno-pedagogicheskih issledovanij: Kurs lekcij. Jahontov. SPb.: Olimp, 2008. 187 s.

***О. В. Буховцева***

## ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ I КУРСА

*Представлены особенности адаптации студентов I курса. Рассматриваются факторы, влияющие на процесс адаптации. Описываются причины замедленного процесса адаптации. Конкретизируется экспериментальное исследование адаптивности первокурсников, внутренних факторов, влияющих на данный процесс, и методика работы по обеспечению оптимизации процесса адаптации.*

**Ключевые слова:** адаптация, адаптивность, обучение, оптимизация, педагогическая поддержка, социализация.

***O. Buhovtseva***

## ON THE OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF ADAPTATION OF 1ST YEAR STUDENTS

*The features of 1st year students' adaptation are described, and the factors influencing the process of adaptation are regarded. The reasons making the adaptation process slow are described. An experimental study of freshmen's adaptability, the internal factors influencing this process and the optimization of the adaptation process are discussed.*

**Keywords:** adaptation, adaptability, training, optimization, pedagogical support, socialization.

На современном этапе развития высшей школы одной из наиболее значимых является проблема замедленной адаптации студентов I курса к обучению в вузе. В литературе имеется значительное число публикаций, посвященных исследованию процессов адаптации к условиям образовательных учреждений. Тем не менее, существует проблема, заключающаяся в том, что у значительного числа студентов I курса существуют трудности адаптации к обучению в вузе, а в деятельности многих преподавателей отсутствует систематическая практика, направленная на оптимизацию процесса адаптации.

Цель работы — разработать и реализовать социальный проект педагогической поддержки студентов I курса, направленный на оптимизацию процесса адаптации первокурсников.

Работа основана на предположении о том, что оптимизация адаптации студентов в процессе обучения в вузе возможна, если:

– присутствует осознанное понимание важности адаптации у первокурсников;

– осуществляется поддержка в микросоциальном окружении студентов (поддержка со стороны кураторов, преподавателей, студентов старших курсов);