



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)» В Г. ИРКУТСКЕ**



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА г. ИРКУТСКА»**

«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**МАТЕРИАЛЫ
XI ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
7-8 октября 2021 года г. Иркутск**



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА,
МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)» В Г. ИРКУТСКЕ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА г. ИРКУТСКА»

**«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**МАТЕРИАЛЫ
XI ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
7-8 октября 2021 года г. Иркутск**

г. Иркутск

УДК 796.011.3
ББК 75.04
С56

Ответственные редакторы:

Лин-бей Н.П. – заместитель директора по УВП ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска ЗРФК РФ,
к.п.н., доцент

Дулова О.В. – начальник отдела методического обеспечения ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска,
к.п.н.

Редакционная коллегия:

- | | | |
|------------------------------|---|---|
| Грекова Юлия Викторовна | – | Заведующая заочным отделением ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска |
| Литвинцева Ирина Геннадьевна | – | Преподаватель дисциплин профессионального цикла ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, к.пед.н., высшая категория |
| Набиева Елена Владимировна | – | Руководитель практики ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, к.пед.н., доцент |
| Рабинович Яна Владимировна | – | Преподаватель дисциплин профессионального цикла ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, высшая категория |

С56 Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта. Материалы XI всероссийской научной конференции (7-8 октября 2021 г.) – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2043. – 419 с.

ISBN 978-5-907308-20-6

В сборнике представлены материалы очно-заочной XI Всероссийской научно-практической конференции «Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта». В статьях отражена проблематика исследований отечественных и зарубежных авторов, региональный и международный опыт инновационных процессов в физическом воспитании, образовании и спорте. Рассмотрены основные направления совершенствования подготовки спортсменов различной квалификации; факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Представлены материалы по организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами населения. Предложены инновационные пути и условия развития системы подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта, а также результаты, проблемы и приоритеты развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современных условиях.

Сборник адресован руководителям спортивных организаций, тренерам, преподавателям вузов и сузов, учителям физической культуры, инструкторам, студентам, аспирантам и другим специалистам в области физической культуры спорта, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физического воспитания и образования.

Ответственность за смысловое содержание и ошибки несут авторы. Тексты с авторских электронных вариантов.

УДК 796.011.3
ББК 75.04

ISBN 978-5-907308-20-6

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: РАЗВИТИЕ ИННОВАЦИОННОЙ И НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ, СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

<i>Балдухаева И.И.</i> К ВОПРОСУ О ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	10
<i>Брюханкова Т.В.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ТРАНЗИТНЫХ ЗОН В ТРИАТЛОНЕ	14
<i>Герасимов А. В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ И ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССАХ НА ПРИМЕРЕ КЛАСТЕРА КАК АКТИВНОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ	19
<i>Голиков А.Ю., Строев Г.А., Королев П.Ю., Сергеева Т.Г.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ	23
<i>Дементьев Д.В.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ, ТЕХНИЧЕСКИХ, ТАКТИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	25
<i>Дулова О.В.</i> ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ ДЕТСКОЙ ОДАРЕННОСТИ В СПОРТЕ	28
<i>Качергин В.В., Разводовский А.П.</i> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ РУКОПАШНОГО БОЯ	36
<i>Комариков К.К., Кугно Э.Э.</i> ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ 15-16 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	38
<i>Крупский А.К.</i> К ВОПРОСУ ОБ АТТЕСТАЦИИ ТРЕНЕРОВ	45
<i>Литвинцев Д.В.</i> РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ «КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ»	47
<i>Лукьянов А.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 4-5 ЛЕТ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ	51
<i>Малов В.Н.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ПЛАТФОРМ «BOSU» ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА	54
<i>Митракова М.Н., Потапова А.И.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧАСТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД СССР И РФ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ	56
<i>Монченко Ю.А.</i> РАЗВИТИЕ УСТНОЙ РЕЧИ У СПОРТСМЕНОВ – ВЫПУСКНИКОВ 9 и 11 КЛАССОВ	61
<i>Орлова В. Н., Садовникова А.М</i> МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 15-16 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	64
<i>Ржанов А.А.</i> ТАКТИЧЕСКОЕ ИГРОВОЕ ДЕЙСТВИЕ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ, КАК ПУТЬ К ПОВЫШЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ	67
<i>Рютин А.А., Иванова Т.А</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СКОРОСТНОГО БЕГА НА КОНЬКАХ	71

<i>Самсонов И.И., Рыбалкина А.С.</i>	
К ВОПРОСУ О ВНЕДРЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ	73
<i>Сатемирова Ш. А., Гурова Ю. Н.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ	78
<i>Сиделев П.А., Останний К.Д.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНКУРЕНТНЫХ ТРЕНИРОВОК В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ	82
<i>Скородумова А.П., Семенова С.Д., Долгих Н.С.</i> СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ТЕННИСИСТОК 6-14 ЛЕТ	87
<i>Смольницкая Н.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ	90
<i>Ткаченко Д.А., Кугно Э.Э.</i> ПРИМЕНЕНИЕ СИТУАЦИОННОГО МЕТОДА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ	93
<i>Тураев В.М.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИСПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТА «ПРЫЖОК ШАГОМ» В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ	97
<i>Хмельва Е.П.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГР-ЕДИНОБОРСТВ НА ПРИМЕРЕ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ	99
<i>Широбокова Н. В., Долинная В. Е.</i> ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЕННОГО ВАЛИКА НА СКОРОСТНО- СИЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПРИНТЕРОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	103
<i>Шохирев В.В., Тигунцев С.А.</i> СТАНОВЛЕНИЕ ЕДИНОБОРСТВ 1930-1941 гг. В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ	108
<i>Якушева В.В., Пентюхова Ю.А.</i> ПРОБЛЕМЫ ЦИФРОВИЗАЦИИ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В МУНИЦИПАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ	112

ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИЦИНСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

<i>Баюшкин И.И., Панкова Л.О.</i> ТРАВМАТИЗМ В БОКСЕ И ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	117
<i>Берсенева О.А.</i> ИЗУЧЕНИЕ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА ТЕСТОСТЕРОНОВЫХ БУСТЕРОВ И ИХ ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА	122
<i>Егорова М.А., Солонкин А.А.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ КАРАТИСТОВ	126
<i>Ефименко Ю.Н., Карпова Ю.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ-САНЬДА НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ	130
<i>Жуков М.В., Яковлев А.В.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	137
<i>Ильютник А.В., Синуца А.Ю., Зубовский Д.К.</i> СОСТОЯНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ	140
<i>Исмагилов Д.К.</i> АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ СОСТАВА ТЕЛА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ИЗМЕРЕНИЙ БИОИМПЕДАНСНОГО МЕТОДА В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	144
<i>Кашикетов Д.А., Мышкова С.В.</i> СВИПИНГ В КЕРЛИНГЕ КАК СРЕДСТВО РЕКРЕАЦИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ	149

<i>Ковтун Н.В., Моисеев А.Н.</i> МОТИВЫ ВЫБОРА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЮНИОРАМИ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ	152
<i>Короткова Е.В., Корсакова Т.С.</i> К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ХОККЕЕ	156
<i>Легкая Н.М.</i> ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ	161
<i>Лоза Э.С.</i> ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	165
<i>Лозовая М.А.</i> ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА В СНОУБОРДИНГЕ	168
<i>Панкова Л.О., Бакшеев П.Н.</i> ГИГИЕНА БОКСЁРА	171
<i>Папкина Е.М., Беспятова Л.А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ВЕДУЩЕГО ВИДА МОТИВАЦИИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ	173
<i>Перевальская С.В., Лобанова И.С.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	177
<i>Полетаев И. О.</i> УЧЕБНО-СПОРТИВНАЯ МОТИВАЦИИ У ПОДРОСТКОВ-ХОККЕИСТОВ ГУОР	180
<i>Рейх Е.И., Моисеев А.Н.</i> СКОРОСТНАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	184
<i>Сивохова Е.Л., Артюшина Е.П., Булнаева Г.И., Бубеев Э.А.</i> СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	186
<i>Скубий Ю.А.</i> ПСИХОТЕХНОЛОГИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	190
<i>Холодов О.М., Долмонего В.А., Доскиев И.А., Дорохов А.В., Санникова А.С.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ	191
<i>Хохрякова Е.П., Карнаухов В.Г., Ермаков В.М., Степанов Н.П., Ильинский И.Г.</i> МОТИВЫ, ПОБУЖДАЮЩИЕ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	196
<i>Цуканов В.В., Орлов В.М., Лавыгина Н.Ю.</i> МЕТОДИКА ОТБОРА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	198
<i>Черентаева Я.А.</i> ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ	200
<i>Юрьева А.А.</i> ПОКАЗАТЕЛИ КРОВИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ	203

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ ЗАНЯТИЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ВОЗРАСТНЫМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ. ОПЫТ УЧАСТИЯ В ФЕДЕРАЛЬНОМ ПРОЕКТЕ «СПОРТ-НОРМА ЖИЗНИ»

<i>Антипина Е.Ю.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ	208
<i>Антипина Н.В., Бердюкова О.А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	213
<i>Боев Ю.Г., Перушкин В.А. Маринова О.В</i> ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ЭКО-ПАРКЕ «ГРЕМЯЧАЯГРИВА» НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ	214

<i>Бухаев Ю.В.</i> ГИРЕВОЙ СПОРТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	217
<i>Габдрахманова Э.Р.</i> ОСОБЕННОСТИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	220
<i>И.М. Гузаревич, Д.И. Вольский</i> СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	222
<i>Елисеева В.Ф.</i> ПУТЬ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ	224
<i>Заландинова М.В.</i> ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	227
<i>Золотухин В.В., Шульга А.В.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЕННЫМ ПЯТИБОРЬЕМ	233
<i>Кожевникова И.А., Бурмистрова Д.А., Строев Г.А., Караев Р.Э., Королев П.Ю.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ	236
<i>Кузякина В.П., Гячас Т.М., Переверзева Н.Н.</i> СУТЬ ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ В ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОУ И РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ	240
<i>Лозовой А.А.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ	242
<i>Манасытова М.А., Турантаева Г.Г.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАК РЕЗУЛЬТАТ КАЧЕСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ	244
<i>Маслакова Е.В.</i> ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	247
<i>Маслакова В.В.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ТЕХНИКУМЕ АРХИТЕКТУРЫ И СТРОИТЕЛЬСТВА	250
<i>Мусина С.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Абкадирова Л.Р.</i> СПОРТКЛУБ – ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ФОРМ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВПИ	252
<i>Орлова С.В., Лукина Е.Г.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	255
<i>Пуртова В.Р.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	259
<i>Пушкин С.А., Васильев В.А.</i> ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕС НА ХРОНИЧЕСКУЮ НЕСПЕЦИФИЧЕСКУЮ БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ	263
<i>Решетников А.Ф.</i> ИНТЕГРАЦИЯ ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ДЕТСКОМ САДУ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)	267
<i>Строева И.В.</i> ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЮНОШАМИ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	270
<i>Холодов О.М., Кондратенко Д.В., Чернышев А.В., Алексеев И.А., Санникова А.С.</i> ЗНАЧИМОСТЬ СЕМЕЙНОГО ПОДХОДА И ИНКЛЮЗИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КОМПЛЕКСНОМ ПСИХОФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА	273
<i>Черникова С.Ф., Бегидова Т.П.</i> ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ	278

ИННОВАЦИИ И УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Абуздина А.А.</i> ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ ГУОР Г.ИРКУТСКА НА ЗАНЯТИЯХ МДК 02.01 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	283
<i>Алази И.Ю., Тусся А.Л., Чечевичкина Л.В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	285
<i>Артемова М.А., Брутчикова Н.С., Карелина В.В.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УЧАСТИЯ В РЕГИОНАЛЬНОМ ЧЕМПИОНАТЕ «МОЛОДЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ» (ВОРЛДСКИЛЛС РОССИЯ)	287
<i>Бучма Н.И.</i> АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА К ТВОРЧЕСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	291
<i>Возисова М. А., Ардашева А. В.</i> ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ	293
<i>Воскаева А.А., Карпухина М.А.</i> НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ	295
<i>Гаевская С.Ю., Черкашина А.Г.</i> РОЛЬ БИНАРНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЕСТЕСТВЕННЫМ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	298
<i>Гаськова Н.П.</i> ОСВОЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТАМИ СПОРТИВНОГО ВУЗА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	302
<i>Грекова Ю.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ГУОР г. ИРКУТСКА)	306
<i>Елизарова С.Г.</i> РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ПРАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ МАТЕМАТИКИ СТУДЕНТАМИ ГУОР г.ИРКУТСКА	311
<i>Жуков М.В., Яковлев А.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ	314
<i>Кешикткина Е.И.</i> ИЗУЧЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ БИОРИТМОВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ	316
<i>Косова Е. В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ОБЩЕУЧЕБНЫХ УМЕНИЙ ПРИ РАБОТЕ С УЧЕБНИКОМ В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «РУССКИЙ ЯЗЫК И ЛИТЕРАТУРА»	324
<i>Литвинцева И.Г.</i> ПРИМЕНЕНИЕ КЕЙС-МЕТОДА ПРИ РЕШЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»	328
<i>Мамков О.М.</i> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ МИНИ-ФУТБОЛА	332
<i>Набиева Е.В.</i> СИСТЕМА СПЕЦКУРСОВ ПО ЕДИНОЙ ПРОБЛЕМЕ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	335
<i>Паламарчук А.В.</i> НЕОБХОДИМОСТЬ БАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ОЦЕНИВАНИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	339
<i>Писаренко С.Н.</i> ВНЕДРЕНИЕ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОМУ СПОРТУ СРЕДИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ЛЫЖИ» НА БАЗЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА Г.ИРКУТСКА	344

<i>Проценко М.В.</i> SWOT-АНАЛИЗ, КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	349
<i>Рабинович Я.В.</i> ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЧАСЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА В РАЗВИТИИ ЛИДЕРСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	352
<i>Рыбалко М.В.</i> К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО И УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ РЕЗЕРВ» ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА Г. ИРКУТСКА	356
<i>Рятсен С.Р., Смирнова С.Н.</i> АНАЛИЗ УРОВНЯ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШОРТ-ТРЕКОМ СПОРТИВНЫМИ СООРУЖЕНИЯМИ	360
<i>Чебан Т.Н.</i> ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ БАКАЛАВРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	364
<i>Черняева С.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ГУОР г. ИРКУТСКА	367

РЕЗУЛЬТАТЫ, ПРОБЛЕМЫ, ПРИОРИТЕТЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

<i>Абалян А.Г., Фомиченко Т.Г.</i> РЕЗЕРВ ПАРАОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА В РОССИИ В РАЗВИТИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	370
<i>Аносов В.В.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ ЗАНЯТИЙ СРЕДИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	373
<i>Гришин А.Н., Лавыгина Н.Ю.</i> ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	375
<i>Зотин В.В., Мельничук А.А.</i> ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	376
<i>Курсанов В.Е., Ацута А.Д.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	378
<i>Кривошеева В.А.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ВОВЛЕЧЕНИЮ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ	382
<i>Томашевич А.А., Малевин А.А., Кугно Э.Э.</i> ПРАКТИКА ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ГТО У ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	387
<i>Петрунина С.В., Хабарова С.М.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ ЛИЦ С ДЦП И С НАРУШЕНИЯМИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ГТО ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ	390
<i>Протасов В.В.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-СПОРТИВНОГО ПРОЦЕССА В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА ПРИ ПОМОЩИ УЧРЕЖДЕНИЙ ИНТЕРНАТНОГО ТИПА	395

<i>Чебан Т.Н.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И РЕАБИЛИТАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ГОСТИНИЧНОМ СЕРВИСЕ	397
<i>Чернышева И.В., Шлемова М.В., Мусина С.В., Моловцов Д.А.</i> ИНТЕРЕС СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	402
<i>Шульгина О.Б., Копылова М.П.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ	404
<i>Яковлева Е.В.</i> САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ	407
Персоналии	413

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: РАЗВИТИЕ ИННОВАЦИОННОЙ И НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ, СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

К ВОПРОСУ О ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Балдухаева И.И.

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»*

Повседневная жизнь человека зачастую носит экстремальный характер, причинами этого являются ухудшение экологии, климатические условия региона, гиподинамия, автоматизация производства, низкий уровень жизни в стране, преступность, различные межгрупповые, межэтнические, религиозные и международные конфликты, бурный рост информационного потока...

Экстремальными состояниями и условиями называют такие, которые требуют от личности напряжения каких-либо функций её организма или привлечение его резервных возможностей [2], что, в свою очередь, ведёт к нарушению нормы физиологических, психологических, моральных реакций человека. Так, учитывая физическую и психическую нагрузки, различные виды спорта можно отнести к экстремальным: виды спорта, где уже задан объём работы (например, соревнования на различные дистанции в циклических видах спорта); виды, где регламентированы рамки времени (например, единоборства); виды, когда регламентированы объём, время действия (например, фигурное катание).

Жёсткая конкуренция перед и на соревнованиях, приводящая порой к конфликтным ситуациям в общении, поведении, деятельности, наглядно демонстрируют экстремальный характер деятельности спортсменов [3]. Безусловно, экстремальность в различных видах спорта неодинакова. Так, у борцов она будет определяться:

- необходимостью коррекции веса,
- прямым контактно-силовым противоборством с соперником,
- большими физическими нагрузками,
- высоким травматизмом,
- повышенным психическим напряжением тренировочной и соревновательной деятельности [3].

Провести границу между обычными и экстремальными факторами сложно: для одного спортсмена определённая физическая нагрузка – обычная норма, а, скажем, для новичка такая нагрузка – близка к предельной, поэтому определение порога экстремальности носит индивидуальный характер.

В спорте, как правило, экстремальная ситуация – это соревнования. Спортсмен без высокой внутренней мобилизации и широкого использования внутренних резервов не может выполнить возложенные на него функции. Здесь кроме физических возможностей он должен обладать особенностями личности: эмоционально-волевыми качествами, чувством долга и ответственности.

Личностные качества определяют успешность спортсмена. К ним относят:

1. Способность сохранять высокий уровень мотивации к тренировкам и соревнованиям.
2. Умение концентрироваться на поставленных задачах, целеустремлённость, самодисциплина.
3. Самостоятельность и ответственность.
4. Уверенность в собственных силах и высокая самооценка.
5. Волевые качества, умение терпеть.
6. Эмоциональная устойчивость.
7. Умение адекватно реагировать на возможные неудачи [5].

Занятие спортом – одна из возможностей воспитания таких качеств как – целеустремленность, смелость, упорство, самообладание, инициатива, воля. «Добился победы на морально-волевых» – выражение, демонстрирующее преодоление огромных, прежде всего, моральных планов трудностей на пути к желанной цели. Четырёхкратная олимпийская чемпионка, пятикратная чемпионка мира, обладательница Кубка мира, тридцатидевятикратная чемпионка СССР по лыжным гонкам Галина Алексеевна Кулакова в своей книге «Кому покоряется лыжня?» писала: «...Кому покоряется лыжня? Отважным и смелым. Конечно. Неистовым в порыве и рассудительным. Тоже правильно. Хорошо тренированным и тактически грамотным. Верно. А еще? Умеющим терпеть. Выносливым. Ловким. Да, да, да! И все же есть качество, без которого немислимы самые выдающиеся достижения. Речь идет о верности своему делу, о бескорыстной любви к спорту вообще. За свою долгую жизнь на лыжне мне приходилось встречаться со многими мастерами. Они были разные по характеру. Но этих людей роднило нечто общее – сознание долга перед Родиной, ответственность за судьбы отечественного лыжного спорта» [6].

Однако следует заметить, что учебный план детско-юношеских спортивных школ, куда приходят мальчики и девочки в надежде стать прославленными спортсменами основное внимание уделяет лишь физической и спортивной подготовке. Обратимся, например, к Учебному плану Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования г. Иркутска «Детско-юношеская спортивная школа № 5» (на 2019-2020 учебный год) [1]. Он включает «Пояснительную записку», в которой указано, что данный документ является основным документом ДЮСШ и составлен в соответствии с нормативными документами РФ, что обеспечивает реализацию основных целей и задач (в

том числе – обеспечение конституционного права граждан Российской Федерации на получение дополнительного образования; вовлечения максимально возможного числа детей в систематическое занятие спортом, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним и т.д.), указано своеобразие учебного плана (отражает приоритеты развития образовательного пространства, определяемый концепцией формирования регионального компонента образования и т.д), что план отражает (целостную систему многолетней спортивной подготовки через реализацию дополнительных предпрофессиональных программ; физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте через реализацию дополнительных предпрофессиональных программ и т.д.).

В Учебном плане акцентируется внимание на:

➤ преемственно связанных между собой этапов подготовки (*базовый* – срок освоения до 6 лет и *углублённый* – нормативный срок освоения до 4 года), где *базовый этап подготовки* (максимальный объем тренировочной работы) *состоит*:

- 1 года обучения – 4 часа в неделю,
- 2 года обучения – 6 часов в неделю,
- 3 года обучения – 6 часов в неделю,
- 4 года обучения – 8 часов в неделю,
- 5 года обучения – 8 часов в неделю,
- 6 года обучения – 10 часов в неделю.

Задачами базового этапа являются: начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта, формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Углубленный этап подготовки (максимальный объем тренировочной работы):

- 1 года обучения – 10 часов в неделю,
- 2 года обучения – 12 часов в неделю,
- 3 года обучения – 12 часов в неделю,
- 4 года обучения – 14 часов в неделю.

Характерной чертой углубленного этапа является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

- их преемственность и продолжительность,
- наполняемость групп,
- максимальное количество учебных часов в неделю,
- формы учебно-тренировочного процесса:
 - групповые тренировочные занятия и теоретические занятия,
 - работа по индивидуальным планам,
 - медико-восстановительные мероприятия,
 - участие в соревнованиях и матчевых встречах,
 - участие в тренировочных сборах в течение учебного года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря,
 - тестирование и контроль,

- инструкторская и судейская практика.

➤ указываются задачи базового этапа подготовки, среди которых начальное освоение техники, тактики выбранного вида спорта

➤ форма промежуточной аттестации

➤ формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом

➤ приобщение детей к здоровому образу жизни

➤ тренировочная нагрузка тренеров-преподавателей

➤ программно-методическое обеспечение учебного плана.

Представлены в Учебном плане задачи по адаптивной программе: физическое воспитание личности, получение детьми начальных знаний по физической культуре, укрепление здоровья, улучшение физического развития, знакомство с основами техники выполнения физических упражнений, привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Однако не отражено, каким образом будет реализовываться формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни столь важных на текущий момент, когда борьба против гиподинамии и воспитание ЗОЖ актуальны.

Из вышеуказанного следует, что воспитанием важных для любого спортсмена волевых качеств тренеры-преподаватели занимаются в ходе спортивной тренировки, если возникает в этом необходимость: в желании направить спортсмена на преодоление собственных недостатков, научить его не бояться трудностей, добиваться поставленной цели. Проверяются эти качества, как правило, в ходе спортивных соревнований...

Возможно причиной ухода из спорта (спортивной секции, школы) одарённых и способных школьников заключается в том, что воспитанию личностных морально-волевых качеств уделяется недостаточное внимание? Мальчики/девочки до конца не понимают, зачем надо прилагать физические и психические усилия над собой, когда так много приятного вне спортивных занятий? Зачем дополнительный экстрим соревнований, когда много возможностей провести это время комфортно и с удовольствием, не прилагая при этом больших физических и моральных затрат?

Заслуженный мастер спорта по тяжелой атлетике, десятикратный чемпион СССР (1950-1959), пятикратный чемпион Европы (1950, 1953-1955, 1958), пятикратный чемпион мира (1953-1955, 1957, 1958), бронзовый призер Игр XV Олимпиады 1952 года в Хельсинки, двукратный олимпийский чемпион (Игры XVI Олимпиады 1956 г. в Мельбурне и XVII Олимпиады 1960 г. в Риме) весовой категории 90 кг, доктор медицинских наук, автор более двухсот публикаций, десяти учебников и книг, среди которых – «Тяжёлая атлетика», «На трёх Олимпиадах», «Сильные мира сего», «Железная игра», «Живи, надейся и сомневайся» Аркадий Никитович Воробьев утверждал, что волевым человек становится, преодолевая трудности не только на тренировках и соревнованиях, но и в повседневной жизни: «Мне нравятся спортсмены, которые в большом и малом стремятся быть первыми: в учебе, труде, тренировках, состязаниях. Успех спортсмена зависит не только от качества тренировок и выполненной нагрузки.

Он зависит от того, как прожит день, месяц, годы. Вот почему мне imponируют люди, отрекающиеся во имя спортивного прогресса от легких соблазнов. Не может быть волевым в спорте тот, кто, скажем, откладывает в сторону домашнее задание или курсовую работу, если что-то не получается. Не будут стабильными успехи того спортсмена, который под влиянием дружков идет на вечеринку и забывает там о режиме, о соревнованиях. Не проявит себя в решительную минуту бойцом атлет, который отказывается помочь в беде товарищу. Словом, нельзя быть волевым и стойким в спортивных сражениях и слабохарактерным, беспринципным в обычной жизни» [4].

Так может стоит обратить внимание на воспитание морально-волевых качеств у юных спортсменов в ДЮСШ, используя различные формы и средства, специально предусмотреть для этого время в учебном плане и программе? Вероятно, тогда школьники во время соревнований будут стремиться к победе, при поражении не станут переживать это остро, со слезами и решением бросить занятия спортом, понимая, что сегодня соперник оказался сильнее, значит следует серьезнее относиться к тренировкам, рекомендациям тренера, а не посыпать голову пеплом. Такое отношение снизит психологическую нагрузку, не «сломает» юного спортсмена в этой непростой ситуации, возможно наоборот – придаст дополнительные силы и особый кураж.

ЛИТЕРАТУРА

1. Учебный план Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования города Иркутска «Детско-юношеская спортивная школа № 5» на 2019-2020 учебный год. E-mail: dyusha5irk@yandex.ru
2. Анцупов А.Я. Конфликтология /А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов/. – М.: - ЮНИТИ, 1999. – 551 с.
3. Борилкевич В.Е. Физическая работоспособность как критерий оценки состояния в экстремальных условиях мышечной деятельности // Методы и средства оценки состояний человека в процессе деятельности: Межвуз. Сб. – Л., 1984. С. 3 – 18.
4. Воробьев А.Н. Живи, надейся и сомневайся /А.Н. Воробьев. – Малаховка, 2009. – 143 с.
5. Кузнецов А.Г. К физиологии экстремальных воздействий на организм // Экологическая физиология человека. Адаптация человека к экстремальным условиям среды. – М., 1979. – С. 5 – 20.
6. Кулакова Г.А Кому покоряется лыжня? /Г.А. Кулакова. – М. : Сов. Россия, 1974. – 128 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ТРАНЗИТНЫХ ЗОН В ТРИАТЛОНЕ

Брюханкова Т.В.

г. Пенза, Государственное автономное образовательное учреждение профессионального образования «Училище олимпийского резерва Пензенской области»

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Триатлон - вид спорта, представляющий собой спортивную

гонку, состоящую из непрерывного последовательного прохождения её участниками трёх этапов, каждый из которых происходит из самостоятельного циклического вида спорта [1]. Существуют различные дисциплины триатлона, различающиеся по образующим его видам спорта и их последовательности, однако в настоящее время наиболее популярной и единственной, входящей в олимпийскую программу является та, которая включает в себя плавательный, велосипедный и беговой сегменты.

Смена сегментов триатлона происходит в транзитных зонах, которых в триатлоне две: с плавания на велогонку и с велогонки на бег [3]. Так как триатлон это непрерывная гонка, то скорость преодоления транзитных зон будет влиять как на итоговый результат спортсмена, так и на выбор тактики. Время, затраченное на смену экипировки и переход от одного сегмента триатлона к другому, может решить исход соревнований. Обучение и совершенствование техники прохождения транзитных зон – важная составляющая процесса подготовки триатлета, позволяющая свести к минимуму потери времени на переходы с сегмента на сегмент в триатлоне.

Данная работа позволит рассмотреть вопрос о методике обучения технике прохождения транзитных зон в триатлоне. На современном этапе данный вопрос мало изучен и нет информации в литературных источниках. Внедрение в тренировочный процесс комплексов упражнений, соответствующих возрасту и уровню занимающихся позволит обучить спортсменов 10-12 лет эффективному прохождению транзитных зон.

Цель исследования: на основе передового опыта ведущих спортсменов и тренеров разработать комплекс упражнений, направленных на обучение технике прохождения транзитных зон в триатлоне у юношей 10-12 лет.

Объект исследования: тренировочный процесс триатлетов 10 – 12 лет.

Предмет исследования: методика обучения технике прохождения транзитных зон в триатлоне.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования;
2. Изучить технику прохождения транзитных зон в триатлоне;
3. Разработать комплекс упражнений, направленный на обучение техники прохождения транзитных зон в триатлоне.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Опрос (беседа) с ведущими тренерами и спортсменами;

Теоретическая новизна и практическая значимость исследования. Данная работа отличается высокой практической значимостью. В ходе ее написания был разработан комплекс упражнений, направленный на обучение технике прохождения транзитных зон в триатлоне. Этот комплекс, позволяющий сделать соревновательный процесс более результативным, можно внедрить в работу тренеров спортивных школ.

1. Транзитные зоны в триатлоне

Быстрое прохождение транзитной зоны - необходимое условие успешного

выступления на дистанциях триатлона, особенно с групповой гонкой. На некоторых соревнованиях бывает не одна, а две транзитные зоны в разных местах. К тому же не всегда велосипед перед началом бегового этапа ставится около кроссовок: иногда его приходится оставлять в специальном месте. Поэтому перед стартом всегда очень внимательно надо изучить схему трассы и транзитных зон [2].

Транзитная зона 1: с плавания на велосипед

От выхода из воды до места, где стоит велосипед

Первая транзитная зона начинается тогда, когда можно дотронуться до дна водоема или рампы для выхода.

Перед гонкой необходимо проверить расстояние от воды до стоянки велосипеда. Если она короткая (150 метров или менее), то необходимо очень быстро бежать и делать все необходимые вещи параллельно:

- поднять очки с глаз;
- расстегнуть гидро-костюм;
- снять гидро-костюм с рук;
- снять очки и плавательную шапочку и взять их в руки;
- снять гидро-костюм до пояса.

Если расстояние большое (300 метров и более), то рекомендуется пробежаться в костюме и с поднятыми очками какое-то расстояние. Если стянуть гидро-костюм рано, он может высохнуть и его будет очень тяжело стянуть с ног. И еще, во многих гонках нельзя снимать шапку и очки пока не забежите в транзитную зону.

Надо проверить маршрут от водоема до велосипеда, так как во многих больших гонках очень легко побежать в неправильном направлении и потерять очень много времени в поисках своего велосипеда. Так же необходимо уделить внимание всевозможным препятствиям на пути, таким как – корни деревьев, скользкая поверхность и неровности.

От подбега к велосипеду до зоны посадки на велосипед

Оказавшись возле своего велосипеда необходимо надеть шлем (он должен быть надет перед снятием велосипеда в подставки или вешалки) и триатлет должен быть без гидро-костюма и одет в нужную одежду. Можно подумать об использовании смазки для более быстрого снятия костюма, но на большие дистанции лучше этого не делать.

Последняя деталь этой части – это бег с велосипедом к зоне посадки. Если в транзитной зоне много спортсменов, то лучше держать велосипед за руль, но быстрее будет держать велосипед за сиденье.

От зоны посадки до езды на полной скорости в обуви

Следует разогнаться и обуть обувь. Если спортсмен уже в обуви ему всего лишь останется зацепить велосипедные туфли за педали и начать педалировать. Если ноги еще не в туфлях, то сперва наберите скорость и потом обуйте один туфель, потом нагоните скорость и обуйте вторую туфлю. Для гонок, где разрешен драфтинг (близкая езда за соперником), может быть очень удобно разогнаться до спортсмена, едущего впереди, и только потом начинать обуваться. Если юный спортсмен ещё не приспособился для прохождения велосипедного

сегмента в туфлях, то можно использовать кроссовки и туклипсы. Они помогают обеспечивать комфортное вращение ног, фиксируя их специальными ремешками, установленными на педалях. Но для этого нужно надеть кроссовки во время прохождения T1, на что уйдёт дополнительное время, зато сэкономит на преодолении T2, так как кроссовки обувать не придётся, в отличие от тех, кто ехал на велосипеде в туфлях.

Транзитная зона 2: с велосипеда на бег

Необходимо крутить педали в гонке почти до самой линии транзитной зоны, где необходимо будет слезть с велосипеда. Начинающие должны просто доехать, остановиться, отцепить туфли от педалей и забежать в транзитную зону. Опытные триатлеты заранее вынимают ноги с туфель не далеко от транзитной зоны и ставят их на педали. Необходимо быть осторожным при спуске с велосипеда, обращать внимание на других спортсменов, их колеса и педали во избежание столкновений.

От линии входа в транзитную зону до места постановки велосипеда

До своего места в транзитной зоне легче бежать, держа велосипед за сиденье, но если много триатлетов рядом, то надежнее держать велосипед за руль.

От велосипеда до начала бега в соревновательном темпе

Добежав до подставки для велосипеда – поставьте или повесьте его. Не расстегивайте шлем до того, как поставите велосипед. Переобувшись, внимательно бегите к выходу из транзитной зоны, разгоняясь до нужной вам скорости.

2. Методика начального обучения технике прохождения транзитных зон в триатлоне

Процесс обучения технике запрыгивания и спрыгивания с велосипеда при прохождении транзитных зон – сложный процесс, иногда занимающий несколько лет подготовки триатлета, неотделим от совершенствования техники спортсмена в целом, так как транзитные зоны являются составными частями триатлона.

В процессе обучения выделяют три этапа: начального разучивания технике, ее углубленного изучения, закрепления техники и совершенствования спортивного мастерства [4]. В первые годы занятий большее внимание уделяется разно-сторонней физической подготовке, овладению и совершенствованию техники сегментов триатлона.

В дальнейшем постепенно возрастает число средств, направленных на улучшение специальной физической подготовки триатлетов. И внимание уделяется технике прохождения транзитных зон, а в частности формированию навыка запрыгивания и спрыгивания с велосипеда при прохождении транзитных зон.

1. Начальное обучение технике спрыгивания и запрыгивания на велосипед проходит на этапе начальной подготовки триатлета (10-12 лет).

Общие задачи этапа состоят в разучивании техники плавания, велосипедного педалирования и бега, а также обучение прохождению транзитных зон.

Основной задачей здесь заключается в создании общего представления о технике запрыгивания и спрыгивания с велосипеда. Ознакомление следует начинать с демонстрации техники прохождения транзитных зон, которые включают тех-

ники запрыгивания и спрыгивания с велосипеда. Желательно продемонстрировать технику запрыгивания и спрыгивания 2 – 3 раза, а затем самим несколько раз пробежать с велосипедом, запрыгнуть и спрыгнуть с него. В процессе показа техники спрыгивания и запрыгивания с велосипеда обратить внимание занимающихся на смелое владение велосипедом, запрыгивание на велосипед с последующим педалированием.

Средства обучения технике:

1. Демонстрация тренером техники прохождения транзитных зон, внимание на технику запрыгивания и спрыгивания с велосипеда.

2. Апробирование техники запрыгивания и спрыгивания с велосипеда.

Прежде чем приступить к обучению технике прохождения транзитных зон спортсменов предварительно должен осуществить специальную велосипедную подготовку. Также необходимо выполнить подводящие упражнения, способствующие обучению технике запрыгивания и спрыгивания с велосипеда, помогающие убрать страх, который является важным фактором возникновения ошибок в технике [4].

Для изучения отдельных элементов техники запрыгивания и спрыгивания с велосипеда применяются несложные упражнения:

1. Стоя на одной ноге у опоры выполнить 20 – 30 невысоких прыжков на каждой ноге.

2. Стоя на одной ноге, выполнить высокие подскоки по 10 – 15 раз на каждую ногу.

3. Стоя на одной ноге, руками опереться на барьер, выполнить высокие подскоки с поджатием голени по 10 – 15 раз на каждую ногу.

4. Беговые упражнения с имитацией элементов техники запрыгивания на велосипед: отталкивание, запрыгивание маховой ногой.

5. Ходьба через барьеры высотой 0,4 – 0,5 (8 – 10 барьеров 5 – 7 раз).

Методические указания:

Движения должны быть свободными. Выполнять отталкивания надо без стопорящих движений и подседа. Приземлиться при прыжках следует на упругую ногу.

Учитывая возраст учеников, необходимо объяснять технику движений простым ясным языком. Сопровождать объяснения показом, фиксируя внимание на наиболее важных элементах техники. Требовать повторения отдельных движений, чтобы занимающийся мог мышечно их ощутить. Для задачи правильного ритма выполнения упражнений целесообразно пользоваться звуковыми сигналами (хлопки, громкий счёт).

Обобщая выше сказанное, можем сделать вывод, что процесс обучения технике прохождения транзитных зон – сложный процесс, иногда занимающий несколько лет подготовки триатлета. И очень важно обучить спортсмена проходить транзитные зоны без ошибок, которые могут повлиять на весь исход соревновательной гонки триатлета.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Скорость и техника прохождения транзитных зон существенно влияют на

итоговый результат соревнования. Если спортсмен успешно преодолеет транзитную зону с плавательного сегмента на велосипедный сегмент, то сможет ехать в группе лидеров или сократить расстояние до них. Если спортсмен недостаточно быстро преодолеет транзитную зону, то он будет ехать далеко позади от группы лидеров и только увеличит расстояние между ними.

Очень важно обучить спортсмена не только правильной, рациональной и эффективной технике прохождения транзитных зон, но и убрать страх при прыгивании и запрыгивании, потому что страх – это первый фактор, который может существенно повлиять на обучение прохождения транзитных зон и на их совершенствование.

ЛИТЕРАТУРА

1. Данилова Е.Н., Христофоров А.Н., Вериго Л.И., Архипкина Н.Н., Лучискенс Т.В. Триатлон: теория и практика тренировки. - «Инфра-М», 2019 – 244 с.
2. Колосова М. Транзитная зона. - «Грифон», 2017 – 288 с.
3. Сысоев И.В., Кулиненко О.Г. Триатлон. Олимпийская дистанция. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 304 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. – М.: Academia, 2016. – 496 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ И ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССАХ НА ПРИМЕРЕ КЛАСТЕРА КАК АКТИВНОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ

Герасимов А. В.

*г. Иркутск, муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
детско-юношеская спортивная школа №5*

Инновационная деятельность в качестве процесса освоения новых форм, методов, средств и программ является одним из основополагающих критериев успешной деятельности каждого учреждения дополнительного образования. Эта деятельность позволяет учреждению развиваться, добиваться качественно новых результатов и становиться все более и более привлекательным, необходимым для детей, их родителей и общества.

Понятие «инновация» означает какое-то изменение, новизну. Применительно к педагогическому процессу инновация означает введение нового в цели, содержание, формы и методы обучения и воспитания, организацию совместной деятельности педагога и обучающегося.

За любой инновацией предполагается наличие инновационно- педагогической деятельности конкретного педагога, тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель является ведущим субъектом в образовательном процессе, следовательно, его педагогическое творчество может вносить большой вклад в совершенствование учебно-воспитательного процесса, его форм и методов обучения и воспитания.

В инновационном обучении следует строго подходить к отбору приемов работы. Л.Н. Толстой писал: «Тот прием хорош, который при своем введении в школу не требует усиления дисциплины, тот же, который не требует большей строгости, наверное, дурен» [2]. Следуя высказыванию Л.Н. Толстого, можно отметить следующее: урок или занятие можно и нужно построить таким образом, чтобы дети с нетерпением ждали следующего занятия и, тем самым, были бы полностью вовлечены в учебный процесс.

В результате инновационной деятельности в коллективе «рождаются» педагоги, не просто хорошо знающие определенный вид спорта, но и обладающие, с одной стороны, фундаментальными знаниями о человеке, о ребенке, о познавательном процессе, а с другой - о реальной жизни детей и взрослых, природы и общества.

В качестве одного из применяемых в работе методов обучения хочется привести прием «кластер» – один из *активных* методов обучения. Этот метод можно использовать на любых занятиях (этапах тренировки) для закрепления какого-либо теоретического материала.

Современная система образования ориентирована на формирование у обучающихся самостоятельного мышления. Критическое мышление является педагогической технологией, стимулирующей интеллектуальное развитие обучающихся. Кластер — один из его методов (приемов).

К особенностям критического мышления относят наличие трех стадий:

- вызов;
- осмысление;
- рефлексия.

На этапе «вызова» происходит активизация, вовлечение всех участников коллектива в процесс. Целью является воспроизведение уже имеющихся знаний по данной теме, формирование ассоциативного ряда и постановка вопросов, на которые хочется найти ответы. На фазе «осмысления» организуется работа с информацией: обдумывание и анализ полученных фактов – результатов тренировки. На стадии «рефлексии» полученные знания перерабатываются в результате практической деятельности и делаются выводы.

Прием кластера может применяться на любой из стадий.

• на этапе «вызова» дети высказывают и фиксируют все имеющиеся теоретические знания по какой-либо теме, свои предположения и ассоциации. Он служит для стимулирования познавательной деятельности юных спортсменов, мотивации к размышлению до начала погружения в теорию.

• на стадии «осмысления» использование кластера позволяет структурировать материал, необходимый для освоения спортивным понятием приемом.

• на стадии «рефлексии» метод кластера выполняет функцию систематизирования полученных знаний.

Применение кластера возможно на протяжении всего тренировочного процесса, в виде общей стратегии занятия, на всех его стадиях. Так, в самом начале дети фиксируют всю информацию, которой они владеют. Постепенно, в ходе занятия, в схему тренировки (которую дети видели в начале занятия) добавляются новые данные. Желательно выделять их другим цветом. Данный прием развивает

умение предполагать и прогнозировать достигнутых результатов, дополнять и анализировать, выделяя основное [4].

Основные принципы составления кластера (внешний вид, форма)

Если представить этот метод визуально этой, то кластер можно представить себе, как некую модель планеты со спутниками [1]. «Планета» - основная мысль либо понятие – располагается в центре; по сторонам обозначаются крупные смысловые единицы, соединенные с центральным понятием прямыми линиями - «спутники». «Спутниками» могут быть слова, словосочетания, предложения, которые выражают идеи, мысли, факты, образы, ассоциации, касающиеся данной темы. Вокруг же «спутников» центральной планеты могут находиться менее значительные смысловые единицы, более полно раскрывающие тему и расширяющие логические связи. Учащимся важно уметь конкретизировать категории, обосновывая их при помощи мнений и фактов, содержащихся в изучаемом материале.

Правила оформления кластера на занятии

Исходя из способа организации тренировки (индивидуального или группового), кластер можно оформить на отдельном листе, либо в тетради. При составлении кластера желательно, чтобы были использованы разноцветные карандаши, фломастеры или ручки, поскольку, таким образом, некоторые определенные моменты будут выделены, а общая картина - нагляднее отображена. Тем самым, процесс систематизации всей информации будет упрощен.

Рекомендации по составлению кластера

По составлению кластера на занятии есть несколько рекомендаций. При его создании не нужно бояться излагать и фиксировать все, что приходит на ум, даже если учащиеся просто делают какие-либо ассоциации или предположения, поскольку в ходе работы неверные или неточные высказывания детей могут быть либо дополнены, либо исправлены. Дети могут смело применять максимум воображения и интуиции, продолжая работу до тех пор, пока все идеи не закончатся. При этом тренеру, педагогу не следует бояться того, что в ходе работы детей получится большое количество смысловых единиц. В такой ситуации нужно просто попытаться составить как можно больше связей между ними. В процессе анализа все систематизируется и встанет на свои места [1].

Применение метода кластер

Тренера и учителя могут применять метод кластера в ходе теоретической части занятия-тренировки, при изучении самых разных тем, понятий, приемов, методов тренировки.

При применении данного метода можно использовать абсолютно любую форму работы: коллективную, групповую, индивидуальную, которая определяется в зависимости от поставленных для достижения цели задач, а также возможностей тренера и коллектива. Здесь допускается перетекание одной формы в другую. Например, на стадии «вызова» это может быть индивидуальная работа, где каждый обучающийся создает собственный кластер (траекторию изучения, постижения какого-либо элемента). По мере поступления новых знаний, в группе в качестве совместного обсуждения пройденного материала, на базе персональных решений может быть составлена общая графическая схема.

Достоинства и результаты применения приема

Применение технологии кластера имеет следующие преимущества:

- он позволяет охватить большой объем информации;
- вовлекает в процесс обучения всех участников коллектива, они испытывают к нему реальный интерес;
- дети становятся активными и открытыми, поскольку они преодолевают страх сделать ошибку, высказать неверное суждение.

В ходе работы с данным методом у детей формируются и развиваются следующие умения:

- правильная постановка вопросов;
- выделение главного;
- устанавливание причинно-следственных связей и построение умозаключения;
- переход от частных к общему, с пониманием проблемы в целом;
- сравнение и анализ;
- проведение аналогий.

Что дает применение метода кластера на уроках детям?

Использование приема кластера в тренировочном процессе позволяет развивать у учащихся системное мышление, учит детей систематизации не только учебного материала, но и своих оценочных суждений. Кроме того, дети учатся вырабатывать и высказывать свое мнение, сформированное на основании наблюдений, опыта и новых полученных знаний, а также развивают навыки одновременного рассмотрения нескольких позиций, способности к творческой переработке информации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аникеева А. Приём кластер: метод критического мышления [Электронный ресурс] - сайт. – URL: [https:// lifemotivation.online/psychology/child-psy/priem-klaster#i-6.html](https://lifemotivation.online/psychology/child-psy/priem-klaster#i-6.html) (дата обращения: 22.09.2021);
2. Педагогические высказывания Л. Н. Толстого [Электронный ресурс] - сайт. – URL: <https://tolstoy-lit.ru/tolstoy/public/gusev-pedagogicheskie-vyskazyvaniya/otdel-i-pedagogicheskie-vzglyady.html> (дата обращения: 20.09.2021);
3. Фирсов М. Приём кластер [Электронный ресурс] - сайт. – URL: <https://podvodka.info/cto-takoe-klaster-i-kak-ego-sostavlat.html> (дата обращения: 21.09.2021);
4. Цупко С.С., Задорожная Н.Н. Инновационные технологии в учебно-тренировочном и воспитательном процессах [Электронный ресурс] – сайт. – URL: <https://infourok.ru/priem-klaster-na-uroke-chto-eto-takoe-i-kak-ego-ispolzovat-primeri-1822800.html> (дата обращения: 20.09.2021)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ

Голиков А.Ю., Строев Г.А., Королев П.Ю., Сергеева Т.Г.

г. Воронеж, Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Воронежский государственный институт физической культуры»

Эффективное функционирование системы детско-юношеского спорта обусловлено большим количеством факторов социального, материально-технического, организационного, методического и иного характера [2]. Основным и наиболее значимым условием прогресса в детско-юношеском спорте, по-прежнему остается совершенствование методики спортивной тренировки [1].

В последние годы, в прыжках в воду прослеживается тенденция усложнения соревновательных программ. Обучение прыжкам в воду начинается уже в детском возрасте - 6 - 8 лет, а к 10 - 14 годам они должны освоить достаточно сложные прыжки. Сложность прыжков возрастает за счет увеличения числа оборотов (сальто) и винтов, т.е. вращения вокруг поперечной и продольной осей тела. Для выполнения таких сложных прыжков спортсменам необходимо обладать высоким уровнем специальной физической подготовленности.

Актуальность исследования определяется необходимостью изучения особенностей физической подготовки прыгунов в воду на этапе начальной подготовки.

Цель исследования: повышение уровня физической подготовленности прыгунов в воду на этапе начальной подготовки, используя специальные упражнения на гимнастических снарядах.

Педагогическое наблюдение проводилось с сентября по декабрь 2020 года, в СШОР имени Д.И. Саутина.

В процессе наблюдений изучались следующие вопросы:

- содержание упражнений на гимнастических снарядах.
- место и время, отводимое на выполнение упражнений на гимнастических снарядах в тренировочном занятии.

Нами были сформированы две опытные группы прыгунов в воду 6-7 летнего возраста по 10 человек в каждой идентичных по физической подготовленности.

Анализ литературных источников показал, что упражнения на гимнастических снарядах играют большую роль в подготовке спортсменов. При выполнении этих упражнений вовлекается в активную работу большое количество мышечных групп, усиливается деятельность всех функциональных систем организма человека.

Однако количество гимнастических упражнений на снарядах, по содержанию, выполняемых в тренировочном процессе юных прыгунов в воду ограничено. В тоже время, специалисты утверждают [1, 2 и др.], благодаря разнообразию упражнений на гимнастических снарядах можно избирательно воздействовать на отдельные группы мышц занимающихся, точно дозировать и регулировать физическую нагрузку, готовить спортсмена к овладению более сложными двигательными навыками.

В результате проведенных педагогических исследований было расширено содержание упражнений на гимнастических снарядах, учитывающие психологические и функциональные возможности юных прыгунов в воду.

Для повышения физической подготовленности юных прыгунов в воду в занятия были включены упражнения силового характера для отдельных групп мышц (рук, туловища, ног), упражнения общего воздействия, а также упражнения для развития подвижности суставов (плечевых). На занятие спортсмены выполняли 5-6 упражнений на гимнастических снарядах. Каждое упражнение повторялось 6-8 раз. Интервал отдыха между выполнения упражнений до полного восстановления.

При проведении упражнений на гимнастических снарядах использовались повторный, круговой и соревновательный способы выполнения упражнений.

Повторный способ - упражнения выполнялось многократно и «до отказа». Выполнялись упражнения для мышц рук, туловища, ног. Таким образом, все группы мышц поочередно испытывали нагрузку.

Круговой способ - гимнастические снаряды располагались таким образом, чтобы каждый из них можно было использовать как одну «станцию». Каждая «станция» предназначалась для выполнения упражнений, воздействующих на определенные группы мышц.

Упражнения выполнялись и в форме соревнований, оценивалось максимальное число повторений или техника выполнения. Это позволило значительно разнообразить занятие, повысить его эмоциональность.

Нагрузка регулировалась увеличением продолжительности (количества повторений одного и того же упражнения), скорости выполнения упражнения, изменением исходных положений.

Развитие физических способностей юных прыгунов в воду осуществлялось в заключительной части занятия после основной работы на воде продолжительностью 20 мин.

Важное место в тренировочном процессе занимает контроль уровня физической подготовленности. В педагогическом исследовании использовался комплекс тестовых упражнений, ориентированный на нормативные требования, приведенные в программе для СШОР.

В результате опроса специалистов по прыжкам в воду (12 человек), проведенных в СШОР имени Д.И. Саутина было выявлено, что в тренировочном процессе применяются гимнастические снаряды - гимнастическая стенка и высокая перекладина и арсенал используемых упражнений ограничен. Анализ опроса показал, что 41,7% тренеров СШОР применяют в процессе физической подготовки гимнастические снаряды.

В результате проведенных педагогических исследований была разработана методика, направленная на повышение физической подготовленности юных прыгунов в воду с использованием гимнастических снарядов.

Анализ результатов контрольных испытаний в конце педагогического эксперимента выявил достоверный прирост показателей физической подготовленности прыгунов в воду в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Разница среднеарифметических и процентных показателей развития физических способностей спортсменов экспериментальной группы оказалась выше, по сравнению с контрольной группой и составила:

- кистевая динамометрия:
 - правая рука - 0,7 кг (5,0 %),
 - левая рука - 0,7 кг (5,4 %);
- подтягивание из виса на перекладине - 0,6 раза (8,2 %);
- прыжок в длину с места - 7,5 см.(5,2 %);
- отжимание, из упора лежа - 0,9 раза (7,4 %);
- лазание по канату 4м. в 3 приёма - 1,0 с. (6,0 %);
- поднимание согнутых ног до угла - 0,9 раза (7,6 %).

Проведенный педагогический эксперимент подтвердил рабочую гипотезу о положительном воздействии разработанной методики организации физической подготовки юных прыгунов в воду в условиях спортивной школы олимпийского резерва.

Результаты исследования помогут тренерам и специалистам обобщить информацию о средствах повышения уровня физической подготовленности прыгунов в воду 6-7 лет, в условиях спортивной школы олимпийского резерва.

ЛИТЕРАТУРА

1. Распопова, Е.А. Научно-методические основы многолетней подготовки прыгунов в воду: / Е.А. Распопова: автореф. дис...д-ра пед. наук. - М.: 2000. - 77 с.
2. Шовгеня, Н.Е. Динамика физического развития и технической подготовленности сильнейших прыгунов в воду / Н.Е. Шовгеня: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М.: 2004. - 23 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ, ТЕХНИЧЕСКИХ, ТАКТИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Дементьев Д.В.

г. Иркутск, Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Иркутского района «Детско-юношеская спортивная школа»

Аннотация. В статье рассматривается теория вопроса об основных качествах борцов, которые необходимо развивать в процессе тренировок по вольной борьбе. Статья адресуется преподавателям физического воспитания и тренерам.

Ключевые слова: вольная борьба, тренировочный процесс; развитие физических, технических, тактических и психологических качеств.

Борьба как единоборство двух невооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов, является национальным видом спорта многих народов, проживающих на территории России и за рубежом. Занятия борьбой во все времена развивали в мужчинах силу, ловкость, выносливость. Следствием исторически сложившихся различий в технике борьбы у разных народов, стало выделение нескольких видов спортивной борьбы как единоборства. Среди них греко-римская или классическая, вольная борьба, самбо, дзюдо и др.

В 1904 году в программу Олимпийских игр вошла вольная борьба. С тех пор этот вид спорта является одним из самых популярных в нашей стране.

Как и любой другой вид спортивной борьбы, вольная борьба подразумевает непосредственный контакт с противником, ограниченный лимитом времени. При этом, для спортсмена каждый поединок характеризуется повышенным эмоциональным фоном, сложностью восприятия пространственно-временных факторов, оперативностью решения различных тактических задач, быстрым переходом от атакующих действий к защитным и т.д. В связи с этим, для борцов одинаково важно развитие их физических, технических, тактических и психологических качеств.

Среди них ловкость, гибкость, техника падения и самостраховки. сильная дыхательная система, общая и силовая выносливость, тактика, психологическая подготовленность и другие. Остановимся далее на некоторых из основных качеств борцов, которые следует развивать в тренировочном процессе по вольной борьбе.

На современном этапе развития спортивной борьбы огромное значение обретает технико-тактическая подготовленность спортсмена. Во-первых, это связано с возрастанием конкуренции на международной арене. Во-вторых, – с частыми изменениями условий соревновательной деятельности, в связи с постоянным совершенствованием правил соревнований.

Технические действия отрабатываются сначала на манекене. Позже, когда происходит переход к работе с партнёром особое внимание следует обращать на совершенствование техники падения и самостраховки. Именно в таких учебных схватках оттачивается техника.

Тактика борца — это способы
-реализации конкретных действий,
-ведения отдельного поединка,
-проведения соревнования в целом [2].

Она сводится к тому, что спортсмену необходимо, с учетом особенностей соперников и сложившейся ситуации, выбрать и выполнить в определенной последовательности

-отдельные операции в структуре действия,
-отдельные действия в структуре поединка или
-отдельные поведенческие комплексы в структуре соревнования [2].

Именно правильная тактика приводит к достижению конечной цели с наименьшими издержками.

Очевидно, что для борца крайне важными качествами являются общая и силовая выносливость. Под последней понимают способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц силовая выносливость может быть статической и динамической. Динамическая – типична для циклической и ациклической деятельности, статическая – характерна для деятельности, которая связана с удержанием рабочего напряжения в определенной позе [3]. Динамическая выносливость формируется, например, при выполнении таких упражнений, как многократное отжимание в упоре лежа или

приседание со штангой весом 20-50% от максимальных силовых возможностей человека. Статическую выносливость хорошо развивают упражнения «упор рук в стороны на кольцах» и удержание руки при стрельбе из пистолета.

Общая выносливость, а вместе с ней и дыхательная система спортсмена, развивается с помощью бега на длительные дистанции. Полезными для этой цели могут быть подвижные игры, например, баскетбол по правилам регби.

Большое значение для борца имеет ловкость. Это качество развивается у спортсменов в процессе постоянных тренировок, в результате которых растет богатство движений и умение ими пользоваться. Чем большим разнообразием движений владеет борец, тем легче ему перейти от одного действия к другому и, следовательно, тем выше его ловкость.

Эффективнее всего это качество развивается в учебно-тренировочных схватках с партнером. Крайне полезными являются занятия гимнастикой и акробатикой, а так же имитационные упражнения и специальные упражнения с партнером и без него.

Имеет смысл отметить зависимость ловкости от гибкости, которая, на первый взгляд, не является основным качеством для борца. Наблюдения показывают, что именно хорошо развитая гибкость позволяет спортсменам с большим эффектом проявлять как ловкость, так и техническое мастерство, а, следовательно, расширить тактические возможности.

Можно выделить 3 вида упражнений, развивающих гибкость: на растягивание, с широкой амплитудой движений и акробатического характера.

Предлагая борцам упражнения на растягивание важно иметь в виду, что, при их выполнении, спортсмен не должен испытывать болевых ощущений в мышцах.

В сочетании с большой амплитудой движений гибкость требует умения своевременно расслаблять мышцы. При выполнении технического действия такое умение позволяет увеличивать путь приложения силы и дает возможность повысить скорость движения [1].

Важно, что все упражнения на развитие гибкости должны быть постоянными и регулярными, выполняться ежедневно и на каждой тренировке.

В настоящее время при подготовке спортсменов к соревновательной деятельности особое значение обретает психологическая подготовка.

Отдельные её разделы использовались в учебно-тренировочном процессе всегда. В 1956 г. на 1 Всесоюзном совещании по психологии спорта впервые была выдвинута проблема психологической подготовки спортсмена. Именно тогда этот раздел подготовки получил название психологической и стал рассматриваться как составной в комплексном педагогическом процессе.

Сегодня спорт достиг таких высот развития, что сильнейшие спортсмены имеют примерно одинаковую физическую, техническую и тактическую подготовленность. И именно психическая готовность каждого из них в значительной степени определяет исход соревнований. То есть, при прочих равных условиях, обычно побеждает тот, кто лучше психологически подготовлен к выступлению. Причем, чем ответственнее соревнование, тем большее значение приобретает

психическое состояние и особенности личности спортсмена. Именно честолюбие, эмоциональная свежесть и другие факторы хорошей психологической готовности нередко приводят к победе над физически, технически и тактически более сильным соперником.

В заключении еще раз подчеркнем, что в процессе подготовки спортсменов – борцов одинаково важно развитие их физических, технических, тактических и психологических качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Газиявдибирова М.Г. Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля. – М.: Европа, 2016. – 239 с.
2. Голиус С.Т. Эффективность тренировочной нагрузки с ориентацией на развитие скоростно-силовых качеств. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2003. – № 4.
3. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. – М.: Академия, 2003. – 198 с.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ ДЕТСКОЙ ОДАРЕННОСТИ В СПОРТЕ

Дулова О.В.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

В последние годы проблемы и вопросы, связанные с изучением детской одаренности, приобретают все большую значимость, рассматривая поиск талантливых детей в различных видах спорта, как необходимое условие прогресса, основываясь на современных научно-методических системах современных исследований (Губа В.П. [1]).

Уровень достижений в современном спорте настолько высок, что для того, чтобы его превзойти, спортсмену необходимо обладать редкими морфофункциональными данными, уникальным сочетанием комплекса физических и психических задатков и способностей, находящихся на предельно высоком уровне развития. Такое сочетание встречается очень редко. Однако природная предрасположенность к достижениям в том или ином виде спорта не принесет успеха, если отбор и спортивная подготовка на разных этапах многолетнего совершенствования будут носить стандартный характер, без характерных для каждого этапа многолетнего совершенствования критериев отбора и постоянной ориентации на развитие задатков, характерных для конкретного спортсмена.

Из основных понятий теории спортивного отбора выделяют три: спортивный отбор, спортивная ориентация и спортивная селекция. *Спортивный отбор* – это комплекс организационных мероприятий по выявлению способных детей для данного вида спорта или группы видов спорта. Основной целью спортивного отбора согласно общим теоретическим представлениям считается поиск наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в избранном

виде спорта. *Спортивная селекция* предусматривает отбор лучших на различных этапах спортивного совершенствования.

Спортивная ориентация - это вид социальной ориентации, направленной на оказание организованной помощи детям в выборе предмета спортивной специализации с учетом индивидуальных способностей, склонностей и интересов.

В мероприятиях по ориентации исходным пунктом является не вид спорта, а человек (подросток), которому дается совет, рекомендация - какой вид спортивной деятельности ему больше пригоден. При отборе главным является вид деятельности, к которому подбирается кандидат.

Производить отбор - значит, как бы отсеивать спортсменов через сито, оставляя среди занимающихся данным видом спорта только подходящих лиц. А ориентация преследует совсем другую цель - помочь человеку выбрать спортивное увлечение, которое бы больше всего соответствовало его физическим возможностям, складу характера, вкусам. Правильная ориентация рождает гармонию человеческих стремлений и возможностей.

Проведенные исследования свидетельствуют, что при существующих способах обобщения разнообразных диагностических показателей спортивной предрасположенности недопустимо принимать разовые решения по выбору спортивной специализации, и по достиженческим возможностям спортсмена. Ориентировочная продолжительность этого этапа должна быть 2-3 года и более.

При этом наиболее сложным и ответственным в социальном, психологическом и этическом плане можно считать не столько принятие решения об ориентации ребенка на занятия конкретным видом спорта, сколько определение целесообразного для него уровня интенсивности спортивной подготовки. Ошибки, допущенные здесь, весьма дорого обходятся как для юного спортсмена, так и для общества в целом. Неоправданное отвлечение от учебной или трудовой деятельности, прямо или косвенно направленной на создание материальных или духовных ценностей, не может не принести вреда обществу, равно как и личности молодого человека, не сумевшего реализовать себя в сфере, более подходящей для его способностей, чем спорт высших достижений (Фискалов В.Д. [6]).

Одним из основных моментов, определяющих дальнейшие спортивные успехи ребенка, является возраст начала занятий спортом и сроки подготовки. Чем младше ребенок, тем больше времени требуется ему, чтобы выполнить норматив мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Спортивная практика свидетельствует о том, что уже на первом этапе невозможно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, биомеханические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих спортсменов значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе ориентации, следует использовать как ориентировочные (Никитушкин В.Г. [3]).

Как уже отмечено, при проведении мероприятий, связанных со спортивным отбором, следует иметь в виду, что диагностика спортивной предрасположенности представляет собой сложный и длительный процесс и отнюдь не может быть

сведена к одноразовому мероприятию, каковым является первичный набор детей в тренировочную группу, а осуществляется в течение всей спортивной карьеры.

Платонов В.Н. [5] выделяет несколько *этапов спортивного отбора*:

Первичный отбор. Задача - определить для ребенка целесообразность занятий конкретным видом спорта. Основные критерии - возраст, благоприятный для начала занятий; отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и склонности к заболеваниям, препятствующим занятиям спортом; соответствие телосложения требованиям вида спорта; соответствие уровня двигательных способностей требованиям вида спорта.

На первом этапе отбора основная задача – выявление контингента моторно одаренных детей и уточнение их личного психомоторного статуса и здоровья с целью ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

К спортивным занятиям привлекается по возможности большее количество двигательно одаренных мальчиков и девочек в возрасте, определенном для начала занятий в конкретном виде спорта. Лучше всего вести эту работу через школьные секции по видам спорта. Обязательно следует дать возможность попробовать свои силы всем желающим, определяя при этом устойчивость стремления к совершенствованию, темпы овладения двигательными умениями и навыками, интерес к выполнению физических упражнений и особенно к состязательным их формам со стороны ребенка, отношение семьи к его систематическим занятиям спортом и т.д. В результате осуществляется набор в группы начальной подготовки в детские спортивные школы. Однако следует понимать, что по исходным результатам начинающих спортсменов нельзя достоверно судить о том, какими они станут через несколько лет.

Одна из актуальных для тренера задач, особенно на ранних этапах занятий с юными спортсменами, – это сохранение в составе тренировочной группы наиболее перспективных занимающихся. К сожалению, именно в этот период нерегулируемый отсев особенно велик.

Предварительный отбор. Задача - оценка способностей спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию. Основные критерии - отсутствие отклонений в состоянии здоровья; соответствие строения тела, структуры и потенциальных возможностей мышечной системы, энергетического потенциала, анализаторных систем и двигательных способностей требованиям вида спорта; подверженность основных функциональных систем и механизмов адаптационным перестройкам под влиянием тренировки.

Промежуточный отбор. Задача - оценка возможностей достижения спортсменами высокого мастерства в конкретных дисциплинах и видах соревнований. Основные критерии - соответствие телосложения возможности добиться результатов международного уровня; устойчивая мотивация к получению положительных результатов; отсутствие отклонений в состоянии здоровья, способных воспрепятствовать успешному спортивному совершенствованию; психологическая и функциональная готовность к перенесению больших нагрузок; резервы дальнейшей адаптации функциональных систем и механизмов, прироста двигательных качеств, совершенствования важнейших элементов техники, различных компонентов тактической и психологической подготовленности.

Следует иметь в виду, что при первичном и предварительном отборе оценки носят в основном предположительный и рекомендательный характер, на последующих этапах они становятся более точными и конкретными.

Основной отбор. Задача - оценка перспектив достижения спортсменом результатов международного класса. Основные критерии - степень мотивации к завоеванию вершин мастерства и отсутствие препятствий к этому по состоянию здоровья; психологическая и функциональная подготовленность к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, в том числе в сложных условиях - непривычном или неблагоприятном климате, при смене часовых поясов, в условиях жары, среднегорья, психологически напряженной атмосферы ответственных соревнований и др.; способность к максимальной реализации достигнутого уровня подготовленности в условиях острой конкуренции в главных соревнованиях и к достижению в таких соревнованиях личных рекордов; способность к адекватному восприятию соревновательной ситуации, варьированию компонентами технической, тактической и других видов подготовленности.

Заключительный отбор. Задача - оценка целесообразности продолжения спортсменом занятий спортом и прогнозирование продолжительности сохранения им высокого мастерства. Основные критерии - наличие мотивации и отсутствие препятствующих сохранению мастерства отклонений в состоянии здоровья; возраст спортсмена и его соответствие границам, оптимальным для наивысших результатов в видах соревнований, избранных для специализации, а также продолжительность сохранения им высокого мастерства; наличие необходимых для сохранения достигнутой подготовленности резервных возможностей организма; социальное и материальное положение, благоприятствующее продолжению спортивной карьеры.

Итак, понимая значение многоэтапности в отборе для обеспечения надежности его результатов, спортивная наука категорически отрицает возможность надежного прогноза на основе одноразовых испытаний в начале занятий спортом. Различные мероприятия, связанные с отбором, осуществляют в течение всей спортивной карьеры. Постепенно в процессе многолетних занятий идет регулируемый и нерегулируемый отсев менее перспективных спортсменов по мере повышения предъявляемых требований к занимающимся.

Постоянный рост достижений в современном спорте тесно связан с повышением требований к антропометрическим, морфологическим, функциональным, психологическим особенностям спортсменов, что сужает круг детей, способных добиться высоких результатов в разных видах спорта, повышает значимость спортивного отбора [3].

Что важнее для качественного отбора: ориентироваться на детей, явно выделяющихся среди сверстников по уровню развития каких-то качеств и способностей, или на занимающихся, которые под влиянием стандартных тренирующих воздействий демонстрируют более высокие темпы развития этих качеств и способностей?

В большинстве случаев ответ однозначен (хотя практика показывает, что многие тренеры упускают это): надежность прогнозирования спортивных дости-

жений значительно выше, если брать за основу *темпы роста показателей* подготовленности. Это прогностически более надежный критерий, чем *данные исходного тестирования* при наборе в секцию. Именно поэтому и необходима многоэтапность в отборе. Исключительно важна «реактивность» организма спортсмена – степень адаптационного ответа на нагрузку. К сожалению, очень редко встречаются дети с одинаково высокими исходными данными и темпами изменения их в прогрессивную сторону в процессе тренировки.

По мнению большинства специалистов, по исходным результатам начинающего спортсмена нельзя судить о его дальнейших перспективах в спортивной деятельности. Существуют данные о том, что удовлетворительный прогноз может быть осуществлен по темпам прироста основных показателей подготовленности только через первые полтора – два года занятий спортом. Так, согласно материалам исследования П.З. Сириса, по показателям корреляционной взаимосвязи (рис. 1) суммарные темпы прироста физических качеств за первые полгода занятий легкой атлетикой достоверно не связаны с конечными результатами спортсменов. Только если проанализировать темпы прироста минимум за год, а лучше за полтора года занятий, то рассматриваемая связь будет достаточно высокой (Фискалов В.Д. [6]).

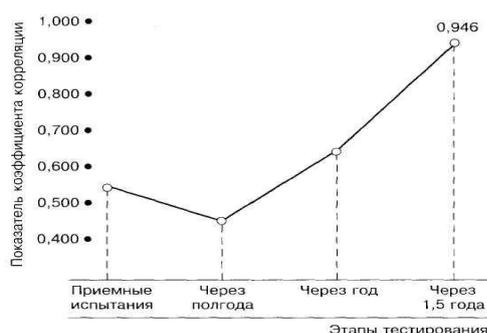


Рис.1. Прогностическая значимость роста физических качеств на начальном этапе подготовки спортсменов (по данным П.З. Сириса)

Далее в силу вступает следующая схема определения потенциальных возможностей спортсмена (табл. 1). Правда, отметим, что она ориентирована на скоростно-силовые виды легкой атлетики, где относительная значимость исходных показателей выше, чем к сложнокоординационным, игровым и иным видам спорта. Конечно, всегда следует стремиться к первому варианту соотношения исходного уровня и темпов прироста (очень большие способности). Но если для скоростно-силовых видов спорта второй и варианты практически равнозначны, то для прочих третий вариант выглядит значительно предпочтительнее второго [2, 4, 6].

С точки зрения прогностической значимости можно выстроить следующую иерархию факторов, подлежащих учету в исходной проверке способностей юных представителей большинства видов спорта:

- 1) наследственность (генетическая предрасположенность в целом);
- 2) антропометрические данные;
- 3) координационные предпосылки;
- 4) функциональные и физические задатки;

5) особенности психики.

Таблица 1

Схема определения потенциальных возможностей юного легкоатлета

№	Соотношение исследуемых показателей	Характеристика способностей
1	Высокий исходный уровень + высокие темпы прироста	Очень большие способности
2	Высокий исходный уровень + средние темпы прироста	Большие способности
3	Средний исходный уровень + высокие темпы прироста	Большие способности
4	Высокий исходный уровень + низкие темпы прироста	Средние способности
5	Средний исходный уровень + средние темпы прироста	Средние способности
6	Низкий исходный уровень + высокие темпы прироста	Средние способности
7	Средний исходный уровень + низкие темпы прироста	Малые способности
8	Низкий исходный уровень + средние темпы прироста	Малые способности
9	Низкий исходный уровень + низкие темпы прироста	Очень малые способности

Известно, что различные виды спорта предъявляют различные специфические требования к телосложению успешных спортсменов. Генетическая детерминация самых важных соматических особенностей была тщательно исследована; некоторые результаты таких исследований представлены ниже (табл.2).

Составляющие соматотипа как показателя телосложения – значения линейных и обхватных размеров и содержания жировой ткани в теле – генетически управляются в разной степени: линейные размеры – значительно, обхватные и мышечная масса – средне, жировая масса – слабо. Следовательно, их значения как индикаторов предрасположенности к высоким спортивным достижениям различны (Иссурин В.Б. [2]).

Таблица 2

Приблизительная степень передаваемости по наследству основных соматических особенностей

Характеристика	Обобщенная степень передаваемости по наследству	Приблизительный уровень передаваемости по наследству, %
Линейные размеры тела: рост, длина конечностей, стопы	Сильная	70
Обхватные размеры тела: плеча, бедра и т.д.	Средняя	50
Общая жировая масса	Низкая	20-30
Мышечная масса	Средняя	40

В целом одаренность можно охарактеризовать как предрасположенность к *более высокой тренируемости* в определенном виде деятельности, которая, как полагают, является генетически передаваемым свойством индивидуума. В спорте, развивая этот дар должным образом, можно достичь уровня мастерства. Очевидно, что чем раньше эта одаренность распознана, тем более эффективно

может быть организована спортивная подготовка и больше вероятность достижения элитного спортивного уровня.

Таким образом, одаренный ребенок - это потенциально талантливый спортсмен, и поэтому распознавание одаренности может базироваться на неизменных наследуемых прогностических факторах таланта.

В соответствии с современным подходом спортивный талант определяется четырьмя обобщенными факторами: антропометрическим, физиологическим, психологическим и социологическим. Каждый из них содержит многочисленные характеристики, которые могут служить предикторами потенциального таланта. Некоторые антропометрические и физиологические переменные в значительной степени зависят от наследственности, а раз так, то не могут быть компенсированы другими личностными свойствами. Таким образом, они могут ограничивать прогресс в определенном виде спорта. Некоторые психологические черты личности лишь отчасти обусловлены наследственностью и поэтому могут меняться во время подготовки. Социальные условия не зависят от наследственности; однако это не означает, что они могут быть легко изменены при необходимости (табл. 3).

Таблица 3

Факторы, определяющие спортивный талант, его характеристики и их зависимость от наследственности

Факторы	Характеристики	Генетическая детерминация
Телосложение и состав тела	Длины тела: рост, конечности, стопа	Сильная
	Обхваты тела: плечи, бедро и т.д.; мышечная масса	Средняя
	Общая жировая масса	Слабая
Физиологический	Алактатная анаэробная мощность Пиковый лактат крови Пространственная ориентация	Высокая
	Гликолитическая анаэробная мощность Силовая выносливость (резистентность к ацидозу) Гибкость	Средняя
Психологический	Уверенность в себе Контроль уровня тревожности Мотивация Концентрация	От средней до слабой
Социальный	Родительская поддержка Социально-экономические условия Культурный фон Взаимодействие тренера и ребенка	Отсутствует

В настоящее время установлено, что примерно у половины отцов рождаются сыновья, в двигательном отношении им не уступающие. То есть от детей видных спортсменов с вероятностью не менее 50% можно ожидать демонстрации выдающихся спортивных достижений при обеспечении должных внешних условий (адекватная систематическая тренировка, полноценное питание и т.д.).

Надежность связи «родители – дети» несколько снижается в следующей последовательности: а) отец – сын; б) мать – дочь; в) отец – дочь; г) мать – сын.

Еще более достоверная зависимость установлена между признаками дедушек и бабушек с их внуками и внучками, то есть через поколение (до 75% наследуемости). Очень высок процент вероятности (также до 75%) рождения потенциально высококлассного спортсмена в семье, где таковыми были оба родителя [6].

Существенное значение на ранних этапах отбора имеет и учет психических показателей предрасположенности к спортивной деятельности. При первичном

отборе основными психическими показателями являются желание новичка заниматься спортом, стремление получать высокие оценки при выполнении заданий, решительность и напористость в игровых ситуациях, смелость при выполнении незнакомых заданий. Дети, проявляющие активный и стойкий интерес к соревнованиям, всегда должны привлекать внимание тренера. Иногда, правда, подобный интерес завуалирован застенчивостью, стеснительностью, боязнью показаться смешным. Такую «боязнь соревнований» легко распознать на тренировках. Но если боязнь подлинная и связана с нежеланием максимально «выкладываться» в соревновательной борьбе, то перспективы тускнеют. Никогда не вырастет сильный спортсмен из слабохарактерного, безвольного, плохо «мотивированного», хотя и подающего надежды по другим показателям занимающегося. **Из мешковины смокинга не сошьешь!**

Практически бесполезны при первичном отборе неспецифические для того или иного вида спорта тесты. Применительно к циклическим видам спорта это, например, подтягивание в висе, отжимания в упоре лежа, станова и кистевая динамометрия. Оценка результатов подобных тестов не может являться критерием перспективности спортсмена. Одновременно физические возможности в профильных качествах могут помочь в отборе детей, перспективных для занятий тем или иным видом спорта. Информативность показателей физической работоспособности для решения задач отбора повышается, если эти показатели используются после одного и более лет занятий спортом [4].

По мнению Платонова В.Н., окончательное решение о привлечении ребенка к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке по всем перечисленным критериям отбора, а не на учете какого-либо одного или двух признаков. Особая важность комплексного подхода на этой ступени многолетнего отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена [5].

ЛИТЕРАТУРА

1. Губа В.П., Солодников А.В. Интегральная система оценки особенности детской одаренности / В.П. Губа, А.В. Солодников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1. - С.46
2. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Советский спорт, 2010. - 288 с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
4. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. - М.: «Человек», 2014. - 192 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2013. - 624 с.: ил.
6. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010.- 392 с.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

Качергин В.В., Разводовский А.П.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

В последнее время боевые единоборства приобрели широкое распространение в нашей стране. Особенно популярны они среди подростков, юношей, молодежи. Повсеместно расширяется сеть спортивных клубов, детско-юношеских школ физической подготовки по различным видам единоборств, особенно не олимпийский вид спорта, как рукопашный бой, новому виду спорта, который начал культивироваться в России с 1940 года. За короткое время он завоевал много поклонников среди подростков и молодежи и приобрел значительный авторитет на международной спортивной арене. Следует отметить, что во многих спортклубах, спортивных секциях тренировочные занятия по рукопашному бою проводят тренеры, имеющие весьма отдаленное представление о специфике детско-юношеского спорта. До настоящего времени не проводились серьезные научные исследования, направленные на разработку эффективных средств и методов подготовки юных борцов рукопашного боя. Это обусловило актуальность и важность разработки вопросов физической и других сторон подготовки юных спортсменов рукопашного.

Как показал анализ литературных источников [1], большинство специалистов полагают, что эффективная методика спортивной тренировки на этапе начальных занятий во многом определяет успех всей многолетней подготовки. В первые годы занятий рукопашным боем большое внимание должно быть уделено развитию скоростно-силовых качеств, которые являются важнейшим компонентом структуры физической подготовленности борца рукопашного боя вследствие весьма высокой значимости их проявления в ходе соревновательных схваток. Однако вопросы целенаправленного применения скоростно-силовых упражнений на этапе начальной спортивной специализации рукопашного боя изучены недостаточно.

Целью настоящего исследования является разработка методики применения скоростно-силовых упражнений на этапе начальной спортивной специализации. [4]. Перед исследованием были поставлены следующие задачи: изучить и обобщить передовой практический опыт работы спортклубов Иркутской области в области подготовки юных борцов рукопашного боя, выявить эффективные средства и методы физической подготовки (особенно средства и методы развития скоростно-силовых качеств), экспериментально обосновать методику физической подготовки борцов рукопашного боя 13-14 лет. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: изучение и обобщение педагогического опыта, педагогический эксперимент, тестирование, инструментальные методы исследования, анализ данных врачебного контроля [1].

В процессе годового педагогического эксперимента, который был осуществлен на базе МБУ ДО ДЮСШ Казачинско-Ленского района, приняло участие 30 юных рукопашного 13-14 лет, которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы, по 15 юных спортсменов в каждой. В экспериментальной группе был повышен удельный вес упражнений скоростно-силового характера за счет сокращения на 30% объема тренировочных средств, отводимых на технико-тактическую подготовку. Контрольная группа занималась по общепринятой методике.

Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что увеличение объема скоростно-силовых упражнений до 30% от общего объема тренировочной нагрузки способствовало значительному росту всех физических качеств и повышению уровня спортивного мастерства. Об этом свидетельствуют различия в результатах занимающихся экспериментальной и контрольной групп. Так, в экспериментальной группе по сравнению с контрольной наиболее существенно возросли уровни скоростно-силовой (на 15%) и силовой подготовленности (на 18%) занимающихся [7].

По заключению, рукопашный бой характеризуется нестандартными, ациклическими двигательными действиями переменной интенсивности, для которых свойственны значительные проявления скоростно-силовых и силовых качеств спортсменов. Это обуславливает необходимость создания прочной базы всесторонней физической подготовленности в первые годы занятий этим видом спорта.

2. В процессе исследования разработана и экспериментально обоснована новая схема построения годового цикла тренировки юных спортсменов.

Выявлено оптимальное соотношение различных разделов физической подготовки в годовом цикле тренировки юных рукопашников 1-2-го годов обучения. Приемлемым вариантом распределения времени, отводимого на разделы подготовки, является следующий: общей физической подготовке должно отводиться примерно 58% суммарного времени тренировочных занятий, специальной физической подготовке - 42% времени.

3. На первом этапе многолетней подготовки большое внимание должно быть уделено развитию физических качеств, прежде всего скоростно-силовых и силовых (не умаляя значения развития и других компонентов физической подготовленности) [8].

4. На этапе начальной спортивной специализации увеличение удельного веса скоростно-силовых упражнений за счет сокращения объема средств, отводимых на технико-тактическую подготовку (до 30%), способствует значительному повышению уровня физической подготовленности и спортивного мастерства юных спортсменов рукопашного боя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Замчий, Т.П. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта: электронное учебное пособие / Замчий Т.П., Назаренко Ю.Ф., Матук С.В. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 68 с.
2. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Геннадий Николаевич Германов. - М.: Юрайт, 2017. - 160с.

3. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н. Германов. - М.: Юрайт, 2017. - 112 с.
4. Пашинцев, В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года [Электронный ресурс]: [монография] / В.Г. Пашинцев. — М.: Спорт, 2016. — 209 с.: ил. — Библиогр.: с. 177-205.
5. Мирзаев Я.К. Комплексная оценка перспективности борцов на этапе отбора в учебно-тренировочные группы спортшкол. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 2014
6. Система подготовки спортивного резерва. Под ред. В.Г. Никитушкина. М.: Московское городское физкультурно-спортивное объединение. 2014.
7. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах единоборств / А.О. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. - М.: Советский спорт, 2017. - 48 с.
8. Астахов С. А. Направленность тренировочного процесса юных спортсменов-единоборцев / С.А. Астахов, А.И. Лебзяк // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Матер. XI науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания уч-ся. - Коломна, 2014. - С. 114-115.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ 15-16 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Комариков К.К., Кugno Э.Э.

Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского», Филиал Федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске»

Российская хоккейная школа в качестве приоритетной подготовки выделяют физическую подготовку, которая позволяет наращивать широкий арсенал двигательного потенциала у игроков. А умение его реализовать в условиях игровой деятельности обеспечивает техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовки. Анализ данных научно-методической литературы показывает, что результатам физической подготовки полевых игроков и вратарей отводится большая значимость. В тоже время, основные источники по подготовке хоккеистов в основном ориентирована на полевых игроков, и не выделяется специфика подготовки вратарей. А вратарь, является основополагающим игроком в команде. Потому что результат его игровой деятельности определяет эффективность выступления хоккейной команды. Поэтому к его подготовке также предъявляются повышенные требования, которую необходимо осуществлять, основываясь на структуре соревновательной деятельности вратарей [1].

В подготовительном периоде вратари тренируются вместе с командой, выполняя одинаковую работу по содержанию с остальными игроками, потому что имеющиеся эмпирические данные о физической подготовки вратарей в различные периоды и этапы недостаточно изучены. Что конечно же отражается на результатах физической подготовленности вратарей хоккейной команды [3].

Для определения структуры соревновательной деятельности хоккейных вратарей в своем исследовании мы опирались на эмпирические данные автора Колоскова В.И. [2], который анализируя игровые действия вратарей 15-16 лет во время соревновательных игр Чемпионата России акцентирует внимание, что «вратари выполняют большой объем двигательных действий, связанных с их передвижением на коньках». Также отмечается, что игровая деятельность вратарей отличается большой активностью и широким арсеналом передвижений. Чтобы уменьшить угол обстрела сопернику, они выкатываются в сторону, выбегают из ворот, для перехвата шайбы и осуществления атакующих действий. Мы видим, что в соревновательных играх вратари используют четыре способа передвижений на коньках: приставные шаги, короткие шаги вперед, выпады и откат назад спиной вперед, а также два вида торможений плугом, полу плугом и на параллельных коньках (Рис.1). Наибольшее количество передвижений вратари выполняют выпадами - 24, короткими шагами вперед – 22, откат назад спиной вперед -21. Потому что эти основные технико-тактические действия являются более надежными в качестве средств обороны.



Рис. 1 Средний объем передвижений вратарей 15-16 лет на коньках на чемпионате России

Чуть меньше вратари передвигаются приставными шагами - 19 и на параллельных коньках – 18 между стойками вдоль линии ворот. Эти способы передвижений являются наиболее простыми по технике выполнения, поэтому выполняются вратарями более эффективно и без ошибок. Также наиболее распространенным видом торможения у вратарей является плугом, полу плугом – 18. В целом за игру вратари 15-16 лет выполняют 126 передвижений. В связи с чем в подготовке вратаря повышаются требования к их физической подготовке и уровню владения техникой катания на коньках.

Система планирования физической подготовки вратарей в хоккее с шайбой 15-16 лет в подготовительном периоде усовершенствована нами по структуре и содержанию (Рис.2). В ходе анализа научно-методической литературы по хоккею, также обобщения практического опыта тренерского состава хоккейного клуба «Байкал» мы оптимизировали тренировочную нагрузку подготовки вратарей в подготовительном периоде с учетом специфики игровой деятельности. Определили рациональный объем и

интенсивность динамики нагрузки в различных микроциклах и мезоциклах, подобрали разнонаправленные средства и методы физической подготовки с учетом задач общеподготовительного и специально-подготовительного этапов.

Каждый выделенный мезоцикл подготовительного периода отличается конкретной целевой направленностью. Содержание средних циклов соответствует решению поставленных задач в период общей и специальной подготовки с учетом структуры соревновательной деятельности вратарей.

Этап общей подготовки приходится на июль месяц и включает в себя два мезоцикла втягивающий и базовый, специальной подготовки на август и сентябрь, состоящей из контрольно-подготовительного и предсоревновательного мезоциклов. Конкретизирована направленность мезоциклов, решаемые задачи, средства и методы подобраны в соответствии с поставленными задачами и спецификой соревновательной деятельности вратарей. Режим тренировочной нагрузки изменяется от аэробного характера на этапе общей подготовки до смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного характера.

Месяцы	Июль		Август	Сентябрь
Этапы	Общеподготовительный		Специально-подготовительный	
Мезоциклы	Втягивающий	Базовый	Контрольно-подготовительный	Предсоревновательный
Задачи	Подготовка опорно-двигательного аппарата органов и функциональных систем к большим нагрузкам	Повышение уровня общей подготовленности, восстановление технико-тактических навыков	Повышение уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства	1. Повышение уровня интегральной подготовленности 2. Реализация двигательного потенциала в соревновательных играх
Направленность нагрузки	<i>Аэробная</i> 1. Общая и силовая выносливость 2. Гибкость	<i>Аэробно-анаэробная</i> 1. Общая и специальная выносливость 2. Абсолютная и взрывная сила 3. Техническая 4. Координационная	<i>Аэробно-анаэробная и анаэробная</i> 1. Скоростная выносливость 2. Скоростно-силовая 3. Техничко-тактическая 4. Интегральная	<i>Аэробно-анаэробная и анаэробная</i> 1. Скорость и скоростная выносливость 2. Техничко-тактическая 3. Интегральная
Средства	1. Средства физической подготовки а) упр. по развитию силы, выносливости, гибкости б) упр. со снарядами и на снарядах в) упр. из других видов спорта 2. Средства технической подготовки а) подводящие упр. б) упр. в ловле и отражении шайбы ловушкой, «блином», щитками, клюшкой	1. Средства физической подготовки а) упр. по развитию специальных физических качеств б) упр. на спец. тренажерах в) игровые упр. 2. Средства технической подготовки а) упр. по передв. на коньках б) упр. на ловлю и отбивание шайбы 3. Средства тактической подготовки а) упр. на выбор позиции б) упр. по перехвату шайбы в) упр. на взаимодействие с полевыми игроками	1. Средства физической и технической подготовки а) комплексы упр. по спец. физической и технической подготовке б) комплексы упр. по спец. физической подготовке с использованием технических средств 2. Средства тактической подготовки а) упр. на выбор позиции б) упр. в единоборствах с нападающими в) упр. по перехвату шайбы г) учебно-тренировочные игры	1. Комплексы упр. по спец. технической подготовке 2. Комплексы упр. по технико-тактической подготовке 3. Учебно-тренировочные игры и соревновательные игры
Методы	1. Стандартно-повторного и переменного упражнения 2. Метод повторных усилий 3. Игровой	1. Стандартно-повторного и переменного упражнения 2. Метод повторных усилий 3. Игровой и соревновательный	1. Стандартно-повторного и переменного-вариативного упр. 2. Динамических усилий и сопряженного воздействия 3. Игровой и соревновательный	1. Стандартно-повторного и вариативно-переменного упражнения 2. Сопряженного воздействия

Рис. 2 Схема планирования физической подготовки вратарей в хоккее с шайбой 15-16 лет в подготовительном периоде

Что показывает о повышении интенсивности тренировок за счет выполнения специально-подготовительных упражнений подводящих, имитационных, выполняемых с учетом координационной структуры игровой деятельности во время соревновательных игр. Также соревновательных упражнений в учебно-тренировочных и соревновательных играх, которые проводятся в условиях моделирования будущих соревнований. Методы применения физических упражнений также изменяются от стандартно-повторного до вариативного и сопряженного воздействия, когда акцент в тренировочных заданиях делается на выполнение и отработку технических приемов в условиях увеличения специфической нагрузки (упражнений имитационного и соревновательного характера).

В связи с этим мы оптимально распределили объем тренировочной нагрузки по видам подготовки с учетом направленности и содержания мезоциклов в подготовительном периоде подготовки вратарей 15-16 лет.

Мы видим, что *втягивающий мезоцикл* посвящен физической подготовке 80% (12 часов) и 20% (3 часа) отводится на техническую подготовку. Задачи по тактической и соревновательной подготовке вратарей в данном мезоцикле не решаются. Нагрузка выполняется вратарями в аэробном режиме (Рис. 3).



Рис. 3 Распределение средств подготовки вратарей 15-16 лет во втягивающем мезоцикле общеподготовительного этапа

В следующем *базовом мезоцикле* объем физической и технической подготовки распределяется почти равномерно и соответствует 37% (15 часов) и 35% (14 часов). В подготовку вратарей добавляются средства тактической и соревновательной подготовки. Вратари выполняют упражнения на специальных тренажерах, на коньках, отрабатывают приемы ловли и отбивания шайбы, игровые упражнения. Решаются задачи по отработке игрового мышления специальными упражнениями по взаимодействию с полевыми игроками, отработке выбора позиции, ловли и отбиванию шайбы. В связи с изменением содержания мезоцикла меняется характер тренировочной нагрузки на анаэробно-аэробный режим (Рис. 4).



Рис. 4 Распределение средств подготовки вратарей 15-16 лет в базовом мезоцикле общеподготовительного этапа

На специально-подготовительном этапе в *контрольно-подготовительном мезоцикле* снижается объем физической подготовки до 14% (10 часов) и значительно возрастает объем соревновательной подготовки до 33% (18 часов) за счет реализации задач модельного микроцикла для организации и проведения соревновательной подготовки. В ходе которой моделируются условия будущих соревновательных игр (Рис. 5).



Рис. 4 Распределение средств подготовки вратарей 15-16 лет в контрольно-подготовительном мезоцикле специально-подготовительного этапа

Средствами выступают учено-тренировочные игры, также товарищеские встречи, контрольные и турнирные игры, участие в которых позволяет решать задачи, связанные с моделированием соревновательного регламента, контроля уровня специальной подготовленности, реализацией накопленного двигательного потенциала. Основные средства начинают применяться дополнительно в вариативных условиях и методом сопряженного воздействия.

Задачами *предсоревновательного мезоцикла* является совершенствование технико-тактической подготовки за счет устранения мелких ошибок, также большое внимание уделяется психологической подготовке, развитию тактического игрового мышления. Моделируется режим предстоящих соревновательных игр, который согласуется с содержанием спортивного календаря соревнований, в связи с чем количество тренировок вне льда значительно сокращается. Поэтому

объем соревновательной подготовки достигает 45% (9 часов), равномерно распределяются средства технической 22% (5 часов) и тактической подготовки 22% (5 часов), на физическую подготовку отводится 11% (3 часа). Вратари выполняют специальную работу по совершенствованию технико-тактического мастерства в условиях соревновательной и игровой практики (Рис. 5).



Рис. 5 Распределение средств подготовки вратарей 15-16 лет в предсоревновательном мезоцикле специально-подготовительного этапа

Далее для более полного отражения структуры физической подготовки, планирования объема, интенсивности и динамики нагрузки мы сгруппировали физическую подготовку по развитию отдельных физических качеств в подготовительном периоде с учетом их соревновательной деятельности. Учитывая игровое амплуа вратарей, мы определили объемы средств физических упражнений за весь подготовительный период.

В связи с этим мы видим, что во втягивающем мезоцикле более всего отводится средств на силовую (32%) подготовку и повышение выносливости, гибкости (22%). В базовом мезоцикле средства развития физических качеств распределяются более равномерно, но с акцентом на скорость 22%, силовые и координационные способности по 20%, развитию гибкости (21%) и выносливости 18%. Контрольно-подготовительный и предсоревновательный мезоциклы по своему содержанию соответствуют специфике подготовки вратарей к соревнованиям с учетом их игрового амплуа и основные задачи решаются по скоростной (33%, 36%) и координационной (33%, 24%) подготовке.

Таким образом, планирование разнонаправленных средств подготовки с учетом структуры игровой деятельности позволит повысить уровень физической подготовленности вратарей в хоккее с шайбой 15-16 лет в подготовительном периоде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Букатин А.Ю. Юный хоккеист. Пособие для тренеров / А.Ю. Букатин, В.М. Колузганов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 208 с.
2. Колосков В.И. Подготовка хоккеистов / В.И. Колосков, В.П. Климин. - М.; Физкультура и спорт, 2011. - 309 с.
3. Савин В.П. Физическая подготовка хоккеистов высокой квалификации. / В.П. Савин. Метод. пособие. - М., 2006. - 91 с.

К ВОПРОСУ ОБ АТТЕСТАЦИИ ТРЕНЕРОВ

Крупский А.К.

*г. Иркутск ОГКУ Спортивная школа олимпийского резерва
«Школа высшего спортивного мастерства»*

В процессе работы в комиссии по аттестации тренеров при Министерстве спорта Иркутской области мы пришли к выводу о необходимости внесения изменений в приложение № 2 к приказу Минспорта РФ от 19.03.2020 №224 и в разъяснения к нему от августа 2020 г.

Согласно действующим разъяснениям и их трактовкой ответственными исполнителями на местах при подсчете баллов, например, по пункту 3 приложения №2 (соревнования на уровне субъекта), за 3-х спортсменов, занявших 1 место, занимающихся у данного тренера, начисляется 170 баллов. А если один спортсмен займет 3 место, 1 спортсмен – 6-ое место, и 1 спортсмен – 10 место, то в сумме получится 420 баллов! Это гораздо больше, чем за троих призеров, и даже больше, чем за подготовку Олимпийского чемпиона! Тем самым, теряется значимость олимпийских побед.

Чтобы набрать 1000 баллов для высшей категории требуется:

по пункту 3 (региональные соревнования) 1 человек – участие = 100 баллов, 1 человек 10 место = 110 баллов, 1 человек - 6 место = 140 баллов. Итого 350 баллов;

по п. 4 (соревнования муниципального уровня) можно набрать 220 баллов;

по п. 5 – 30 баллов;

по п. 6 (если 10 человек имеют 1-ый юношеский разряд) – 100 баллов;

по п.9 (выполнение контрольно-переводных нормативов) – 150 баллов;

по п. 10 (участие в конференциях, в т.ч. онлайн) – 170 баллов;

по п.12 (премия в организации) – 50 баллов;

Всего: 1070 баллов

А при наличии грамоты отдела спорта мэрии (100 баллов) можно 6 место на областных соревнованиях не занимать.

Таким образом, высшую категорию, в большинстве видов спорта, можно получить, отправляя на первенство области (зимнее и летнее) в течение четырёх лет 1-3 спортсмена без занятия ими достойных мест. (Например, 1 или 3 спортсмена 6 место = 140 баллов x 2 первенства в год x 4 года = 1120 баллов).

А некоторые тренеры пошли дальше – начисляют баллы за каждое соревнование муниципального уровня и претендуют на высшую категорию, не выезжая за пределы района.

Такие методы подсчета, на наш взгляд, дискредитируют само понятие квалификационных категорий. При этом необходимо учитывать, что наличие у тренера категории позволяет увеличивать размер заработной платы за счёт стимулирующих выплат, а именно за счёт надбавки за квалификационную категорию. При этом размер данной надбавки в настоящее время варьируется в зависимости от выполненной категории от 80% до 30%. А 80-процентная надбавка достаточно высокая; выше, чем надбавка за ведомственный знак отличия или за присвоенное

почетное звание. А возможность «легко» выполнить требования для получения высшей категории и, тем самым, увеличить заработную плату, ставит принципы начисления заработной платы под сомнения: отрыв оплаты от личных трудовых усилий работников подрывает трудовую основу заработной платы, ведёт к ослаблению стимулирующей функции заработной платы, к превращению её в потребительскую функцию и гасит инициативу и трудовые усилия человека. Важно, что в бюджетных трудовых коллективах данное начисление заработной платы ведёт к нецелевому использованию бюджетных средств.

Так же, не понятно отсутствие в приложении №2 в столбце 1-ой категории начисление баллов за 1-3 места и за 4-6 места по пункту 1, и за 1-3 места пункта 2 положения. Кроме этого, участие спортсменов (вне зависимости от занятого места) в соревнованиях данного ранга по п. 2 приносит баллов больше, чем занятое 7-10 место, а разница баллов между 6 и 7 местом, занятым спортсменом, слишком большая - 80 баллов.

Таким образом, предлагаем таблицу представить в следующем виде:

№	Квалификационные требования	Квалификационные категории
1.	Участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в официальных международных спортивных соревнованиях: Олимпийские игры, Паралимпийские игры, Сурдлимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, кубки мира и Европы, первенства мира и Европы, официальные международные спортивные соревнования с участием спортивной сборной команды Российской Федерации <i>(максимальный результат – 400 баллов)</i>	Для всех категорий: <u>1-3 место</u> 1-3 человек - 380 баллов 4-6 человек - 390 баллов 7 и более человек - 400 баллов <u>4-6 место</u> 1-3 человек - 350 баллов 4-6 человек - 360 баллов 7 и более человек - 370 баллов <u>7-10 место</u> 1-3 человек - 320 баллов 4-6 человек - 330 баллов 7 и более человек - 340 баллов <u>Участие</u> (вне зависимости от занятого места и от количества человек) - 300 баллов
2.	Участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, проводимых на федеральном уровне : Чемпионат России, первенство России, финал Спартакиады учащихся, финал всероссийских соревнований среди спортивных школ, официальные всероссийские спортивные соревнования в составе спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации, <i>(максимальный результат – 300 баллов)</i>	Для всех категорий: <u>1-3 место</u> 1-3 человек - 280 баллов 4-6 человек - 290 баллов 7 и более человек - 300 баллов <u>4-6 место</u> 1-3 человек - 220 баллов 4-6 человек - 230 баллов 7 и более человек - 240 баллов <u>7-10 место</u> 1-3 человек –160 баллов 4-6 человек-170 баллов 7 и более человек-180 баллов <u>Участие</u> (вне зависимости от занятого места и от количества человек) – 140 баллов

Аналогично предлагаем ввести максимальный результат по пунктам:

- п. 3 – 200 баллов;
- п.4 – 100 баллов;
- п. 5 – 30 баллов;
- п. 6 – 300 баллов.

Надеемся, что эти изменения внесут ясность в работу аттестационных комиссий и повысит престиж звания тренера высшей категории.

ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ Минспорта РФ от 19.03.2020 N 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 18.05.2020 N 58371) [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://minjust.consultant.ru/documents/46315>

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ «КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ»

Литвинцев Д.В.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Актуальность. Добиться высоких результатов в беге на короткие дистанции спортсменов сможет лишь в том случае, если в его организме будет обеспечено успешное протекание физиологических и биохимических процессов, соответствующих характеру спринтерского бега, его скорости и продолжительности. Это и определяет требования, предъявляемые к отбору методов и средств тренировки бегунов на короткие дистанции.

Достижение спринтерами высокого уровня развития физических качеств определяет их функциональные возможности в беге на короткие дистанции. Вместе с тем, физическая подготовка спортсменов осуществляется в тесном единстве с совершенствованием техники спринтерского бега и не возможна без хорошо скоординированных межмышечных усилий, темпа и ритма беговых движений

Анализ научно-методической литературы, опыта работы ведущих тренеров России показывают, что для достижения высоких спортивных результатов в спринте существенное значение имеет уровень развития всех физических качеств, в том числе и двигательной координации в условиях быстрых движений.

О координационных способностях обычно принято говорить применительно к видам спорта, где эти способности проявляются наиболее широко, например, гимнастика, акробатика, прыжки на батуте и другие виды где эта спо-

способность является ведущей. В спринтерском беге наиболее важным принято считать проявление скоростно-силовых способностей. Однако высокий уровень двигательной координации наиболее важен для развития быстроты движений.

Физиологи отмечают, что чувствительные периоды развития быстроты приходятся на возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе прирост быстроты продолжается до 14-15 лет. Далее развитие скоростных возможностей спринтеров связано с развитием быстроты, скоростной выносливости, гибкости и высокой координации движений. Перед педагогом-тренером стоит задача поиска методических подходов и выбора эффективных средств, учитывающих данные особенности. На наш взгляд, таким средством может стать применение упражнений на «координационной лестнице», которые позволят избежать монотонности тренировок и добиться прироста результатов в спринтерском беге. В подготовке легкоатлетов-спринтеров «координационные лестницы» стали применяться совсем недавно, и в основном отмечается однотипность использования этого оборудования в подготовке легкоатлетов-спринтеров.

Достижение высоких спортивных результатов в большинстве видов легкой атлетики, особенно в тех, которые связаны циклической локомоторной деятельностью, на большой скорости невозможно без высокого уровня развития двигательных-координационных способностей. Эти способности спортсмен проявляет на тренировке при выполнении специфических тренировочных упражнений» [3].

Развивать двигательные-координационные способности легкоатлетов-спринтеров возможно с применением и нестандартного оборудования, например, используя для этого «координационную лестницу». Она может использоваться в зависимости от уровня квалификации спортсмена.

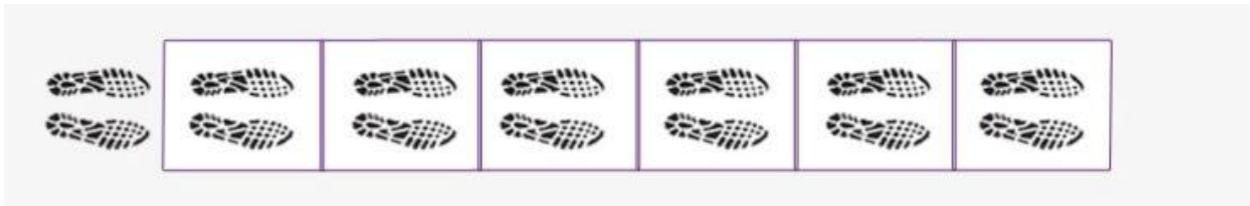


Рис.1 Виды координационных лестниц

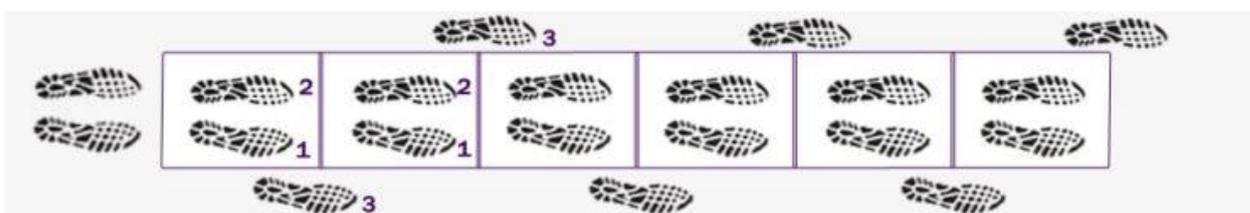
В подготовке легкоатлетов-спринтеров можно использовать различные виды координационных лестниц (рис.1). Однако с юными спортсменами начинать работу нужно с традиционной координационной лестницей, на ней можно выполнять следующие упражнения в беге:

Исходное положение - стоя лицом к лестнице

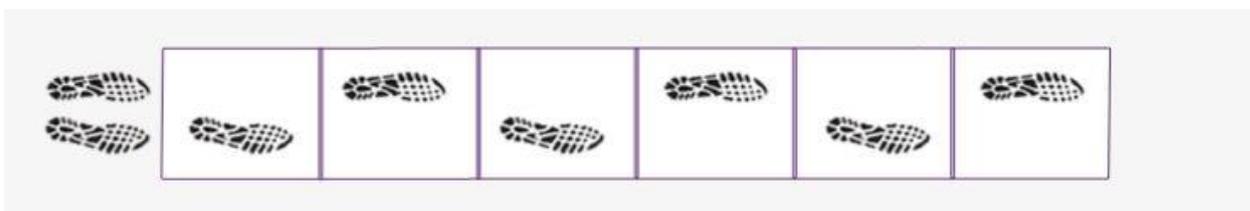
Бег по одной линии, один шаг в каждый отсек, колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием.



Бег приставными шагами. Двигаться вперед чередуя: 2 ступни внутри (поочередно), 1 снаружи. Почувствовать ритм: «внутри-внутри-снаружи», «внутри-внутри-снаружи», и так пересечь лестницу зигзагом. Шаги правой ногой из лестницы делаются только в правую сторону, левой - только в левую.



Семенящий бег. Бежать вперед надо быстро насколько возможно, наступая каждый раз одной ногой в одну ячейку.



Исходное положение - стоя правым (левым) боком к лестнице

Бег вбок, наступая дважды в каждый отсек, колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием.



Эффективными средствами развития координационных способностей являются специально подготовительные упражнения, которые максимально приближены к соревновательным упражнениям по особенностям воздействия на функциональные системы организма.

Наиболее подготовленным легкоатлетам-спринтерам рекомендуется следующая серия упражнений на «координационной лестнице»:

Упражнение 1. Бег с высоким подниманием бедра (в каждую ступеньку).

Упражнение 2. Бег с высоким подниманием бедра «Змейка» (2 шага справа от лестницы, 2 шага в центр, 2 шага слева от лестницы).

Упражнение 3. Бег с захлестом голени, спиной вперед (2 шага в каждую ступеньку).

Упражнение 4. Прыжок на двух (в каждую ступеньку), прыжок в стойку ноги врозь (с продвижением вперед).

Упражнение 5. Бег правым, левым боком, скрестно.

Упражнение 6. Бег правым, левым боком, левая, правая нога скрестно назад.

Упражнение 7. Выпад правой, левой с быстрой сменой ног с продвижением (в каждую ступеньку).

Упражнение 8. Прыжки на правой, левой ноге «Змейка» (1 прыжок справа от лестницы, 1 прыжок в центр, 1 прыжок слева от лестницы).

Упражнение 9. Бег с высоким подниманием бедра $\frac{1}{3}$ ступеньку вперед двумя ногами, 2 шага назад в одну ступеньку.

Упражнение 10. Пробегание лестницы через ступеньку.

Упражнения выполняются в высоком темпе с возвращением на исходную позицию начала выполнения упражнения медленным бегом, упражнения выполняются с высокой интенсивностью движений, сходной по ритму со спринтерским бегом.

Упражнения варьируются в зависимости от координационной и функциональной подготовленности спортсменов. Упражнения могут модернизироваться и видоизменяться.

При выполнении физических упражнений на «координационной лестнице» суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами: интенсивность упражнения; продолжительность упражнения; число повторений; продолжительность интервалов отдыха; характер отдыха.

Заключение:

1. Тренировка с использованием «координационной лестницы» позволяет включать упражнения, в которых заложены одновременно главные компоненты в подготовке спринтеров: скоростные способности, скоростная выносливость, координация. Большая часть упражнений должна быть средней или повышенной трудности.

2. Выполнение упражнений с применением «координационной лестницы» происходит на фоне развития анаэробных возможностей организма, серии упражнений выполняются через жестко регламентируемые интервалы отдыха.

3. Упражнения на «координационной лестнице» позволяют избежать монотонности и создают высокий эмоциональный подъем во время занятия, что позволяет спортсменами хорошо переносить нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н.В. Зимкин. – М.: ФиС, 2006. – 205с
2. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников – М.: Просвещение, 2001. – 191 с.
3. Озолин, Э. С. Спринтерский бег [Текст] / Э. С. Озолин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

4. Упражнения на координационной лестнице [Электронный ресурс] : Режим доступа: mbuch82@yandex.ru, свободный. – Загл. с экрана.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 4-5 ЛЕТ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Лукьянов А.А.

*г. Иркутск, ФГОУ ВПО Филиал Российского государственного
университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма
в г. Иркутске*

В настоящее время, зачисление в группы начальной подготовки в ДЮСШ во многих видах спорта начинается с 6-7 лет, а то и позже - с 9 лет. В связи с этим, чтобы сделать набор данного возраста в своих видах спорта, многие спортивные и не только, школы, проводят занятия с детьми в рамках спортивно-оздоровительного этапа. Таким образом, к моменту зачисления в группы начальной подготовки, юные спортсмены будут уже обучены начальным техническим приёмам, знать в общих чертах индивидуальные и групповые тактические действия, правила различных игр. Кроме того, в отличие от детей, не занимающихся в каких-либо спортивно-оздоровительных

группах, они будут быстрее восстанавливаться после тренировочных занятий, лучше ориентироваться в том, что от них требуется в тех или иных упражнениях и проявлять себя более самостоятельными и активными.

Дошкольный возраст является сенситивным для воспитания всех физических способностей: скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости [5]. В тоже время, дошкольный возраст подразумевает использование ограниченного ряда средств в тренировочном процессе, в отличие от более старшего возраста и уровня подготовленности. В свою очередь это сказывается на крайне малом объёме специально-подготовительных упражнений и высоком объёме общеподготовительных упражнений. Основной объём специально-подготовительных упражнений у юных футболистов 4–5 лет охватывает подводящие и имитационные упражнения для обучения специальным двигательным действиям футбола (различные виды ударов по мячу той или иной стороной стопы/частью подъёма; остановки мяча на месте и с переводом; ведение мяча и др.), в отличие от специальных упражнений, направленных на воспитание специальной физической подготовленности юных футболистов, таких как, например:

«1) повторное пробегание отрезков по 5–20 м с интервалом отдыха до 30с. Упражнения лучше выполнять сериями, по 8-10 повторений в серии. Отдых между сериями 2–3 мин, количество серий – 2–4; 2) «пульсирующий» бег по всей длине футбольного поля: первые 10 м футболисты пробегают с максимальной скоростью, затем 5–10 м бегут по инерции, снова рывок с максимальной скоростью на 10 м с переходом на бег по инерции и т. д. Таким образом, в одном по-

вторении спортсмен должен 5-6 раз ускориться так, чтобы скорость резко возрастала. Интервал отдыха – 1–1,5 мин, возвращение шагом к месту старта. Выполняется 2–3 серии по 5–6 повторений в каждой, отдых между сериями – 3 мин.» [3].

Таблица 1

Результаты тестирования физической подготовленности юных футболистов 4-5 лет

№	Ф.И.	Ч.Б. 4 по 5 м, сек	Наклон вперёд, см	Прыжок в длину, см	Бег 20 м, сек
1.	Б. Михаил	10,65	+7	83	6,45
2.	В. Аркадий	12,36	+1	98	6,18
3.	Г. Андрей	10,45	+5	91	5,76
4.	Г. Ян	10,13	+1	103	5,24
5.	Д. Макар	9,74	+2	118	5,27
6.	К. Гамзат	10,04	+9	112	5,67
7.	К. Микаэль	11,89	-3	80	7,03
8.	Л. Степа	9,81	-4	119	5,32
9.	М. Сергей	10,55	+11	104	6,17
10.	П. Артем	11,08	-12	94	5,96
11.	П. Вадим	13,51	-7	88	5,16
12.	П. Вова	11,60	+1	105	6,24
13.	П. Данил	10,31	+4	116	5,80
14.	С. Михаил	10,69	+3	88	5,29
15.	Т. Борис	11,26	0	95	6,03
16.	Т. Даниил	10,41	+3	112	6,28
17.	Ш. Михаил	11,41	+5	75	6,19
18.	Ю. Александр	12,11	-5	120	5,48
	X	10,89	1,17	100,06	5,86
	max	13,51	11	120	7,03
	min	8,74	-12	75	5,16
	m	2,385	11,5	22,5	0,935

Что касается использования общеподготовительных упражнений в тренировочном процессе юных футболистов 4-5 лет, то они составляют основной объём. Общеподготовительные упражнения - это всегда широкий арсенал самых разнообразных упражнений, которые могут влиять как положительно, так и нейтрально, и даже отрицательно на специальную физическую и техническую подготовленность в избранном виде спорта (например: использование большого

количества длительных упражнений на статическое растягивание в подготовительной части может снизить скорость одиночного движения, исказить пространственно-временные характеристики в исполнении различных технических приёмов, ухудшить точность их исполнения и т.п.) [4].

Основной объём общеподготовительных упражнений в подготовке юных футболистов занимают общеразвивающие упражнения (ОРУ), различные

подвижные игры («Акулы - рыбки», «Морозко», различные полосы препятствий, эстафеты и т.п.). За счет изменения правил, размеров площадки, числа участников, использования различного инвентаря (обручи, гимнастические палки, конусы, фишки, координационные лестницы и др.) мы можем более изолированно воздействовать на то или иное проявление

конкретной физической способности и добиться более эффективного их воспитания (например: дополнительно расставив на игровой площадке 6-8 конусов мы создадим условия для того, чтобы игроки чаще перестраивали свои двигательные действия в изменяющихся условиях), сделать наш тренировочный процесс более «точечным».

В сентябре 2021 года в футбольной школе «Юниор» нами было проведено тестирование юных футболистов 4-5 лет (2015-2016 года рождения). Мы использовали следующие тестирования для физических способностей:

- 1) Координационные способности - челночный бег 4x5 метров;
- 2) Гибкость - наклон вперёд из исходного положения «сид»;
- 3) Скоростные способности - бег 20 метров;
- 4) Скоростно-силовые способности - прыжок в длину с места.

Результаты тестирования каждого испытуемого представлены в таблице 1. Исходя из этих данных, мы планируем разработать методику физической подготовки юных футболистов 4-5 лет на спортивно-оздоровительном этапе и апробировать её с октября 2021 года по апрель 2022 года.

ЛИТЕРАТУРА

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 328 с.
2. Программа раннего физического развития детей (от рождения до 10 лет) / Р. Н. Терехина, Е. Н. Медведева, А. А. Супрун [и др.]; под редакцией Р. Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 356 с.
3. Теория и методика футбола: учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков, М. С. Полишкис [и др.]; под редакцией В. П. Губа. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 624 с.
4. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 352 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 480 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ПЛАТФОРМ «BOSU» ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Малов В.Н.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Тенденции развития современного спорта демонстрируют все большее смещение в сторону повышения зрелищности соревновательной борьбы. Это требует постоянного поиска новых средств и методов в развитии физических, технических и моральных качеств спортсменов.

Современные лыжные гонки характеризуются стремительным возрастанием скоростей, а в контактных дисциплинах требует от спортсмена мгновенного принятия решений к выполнению тех или иных действий.

Результаты исследований Н.А. Гусевой и Т.М. Мелиховой показывают существенное изменение форматов проведения современной соревновательной деятельности лыжников-гонщиков. Это обусловлено повышением коммерциализации спорта, с целью возрастания зрелищности соревнований, увеличения рейтинга телевизионных трансляций демонстрирующую соревновательную борьбу [2]. Все это привело к появлению в последнее время новых видов соревновательных дисциплин, таких как спринт, командный спринт, скиатлон, большое количество масс стартов. Данные тенденции стали требовать от спортсменов высокого уровня развития координационных способностей, так как лыжные гонки требуют от спортсмена умения на высокой скорости быстро и точно оценивать постоянно меняющуюся обстановку и принимать верное решение, реагировать и грамотно выходить из ситуаций внезапно возникающих препятствий в гонках с масс-стартом. Современный лыжник-гонщик должен обладать хорошей реакцией и умением резко изменять направление и скорость передвижения в запале спринтерских противоборств, правильно проходить в группе соперников виражи, повороты, развороты. Все вышеперечисленные умения и навыки формируются на основе координационных способностей. Изучением механизмов развития координационных способностей занимались многие исследователи: В.И. Лях, Н.А. Бернштейн, В.К. Бальсевич, Н.А. Фомин, А.Г. Кравцев. В данных работах в большей мере рассматриваются вопросы, связанные с общим изучением понятия координационные способности, особенностями их развития в различные возрастные периоды. При этом, до настоящего времени многие вопросы, касающиеся указанной тематики, продолжают оставаться актуальными и требуют своей дальнейшей проработки. В частности, большое значение имеет изучение вопросов воспитания координационных способностей лыжников-гонщиков [1].

На основании этого мною был разработан комплекс упражнений направленный на воспитание координационных способностей, а именно на умение поддер-

живать статическое и динамическое равновесие у лыжников-гонщиков на тренировочном этапе подготовки с применением нестандартного инвентаря. В данном случае я использовал платформы Bosu.

BOSU- это универсальная балансирующая платформа она представляет собой резиновую полусферу, установленную на жесткую пластиковую основу. Диаметр платформы составляет 65 см, а высота полусферы – примерно 30 см.

При занятиях с BOSU можно выполнять упражнения как с опорой на полусферу, так и с опорой на плоскую платформу.

BOSU активно применяются и в профессиональном спорте. Спортсмены-олимпийцы используют такие мячи для улучшения силы мышц и развития баланса. Платформа BOSU поможет улучшить работу вестибулярного аппарата, развить баланс и координацию.

Комплекс упражнений для лыжников-гонщиков с применением платформ BOSU:

1. Стоя на одной ноге, отведение другой ноги вперед, назад, в сторону.
2. выполняется как упр.1 с добавлением различного положения рук (руки вперед, вверх, в стороны).
3. Стойка лыжника, поочередные махи руками вперед-назад (попеременная работа рук)
4. стоя на одной ноге, другая отведена назад на весу, выполнять поочередные махи руками вперед-назад. (разноименная стойка лыжника с попеременной работой рук).
5. Стоя на одной ноге, другая отведена назад на весу, при выполнении поочередных махов руками вперед-назад, выполнять маховые движения вперед-назад ногой, которая находится в безопорном положении.
6. упражнение выполняется, как и упр.5 с добавлением подскока при махе ногой вперед.
7. имитация классического попеременно двухшажного классического хода
8. имитация классического одновременного одношажного хода.

Так как при выполнении данного комплекса упражнений в основном задействованы мышцы нижних конечностей, занимающимся первого года обучения на тренировочном этапе рекомендуется после каждых двух упражнений давать отдых либо выполнять упражнения на другие мышечные группы, для того чтобы расслабить мышцы ног, а уже более подготовленные спортсмены могут выполнять все 8 упражнений подряд.

Разработанный комплекс упражнений можно выполнять как на предложенных полусферах, так и на других опорах подвижных или неподвижных (на скамейке, на тумбах и т.п.), это будет зависеть от того насколько у спортсмена развиты координационные способности, чем они развиты хуже, тем опора должна быть менее подвижной или совсем неподвижной. Есть и возможность усложнять все эти упражнения, выполнять их с закрытыми глазами, применять дополнительный инвентарь, например, такой как резиновый экспандер, различные утяжелители, а также регулировать подвижность и площадь опоры.

Я предполагаю, что данный комплекс упражнений благоприятно повлияет на воспитание координационных способностей занимающихся, улучшит и укрепит работу мозжечка и вестибулярного аппарата (органы, которые отвечают за координацию и равновесие человека, положение головы и тела в пространстве),

Также с помощью этого комплекса упражнений укрепятся и станут более развиты мышцы стабилизаторы, которые отвечают за равновесное положение частей нашего тела друг относительно друга во время выполнения упражнения. Тем самым все эти положительные сдвиги в воспитании координационных способностей окажут благотворное влияние на овладение техникой лыжных ходов. Что особенно важно для достижения цели добиться высоких спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Координационные способности диагностика и развитие: учебник/ В.И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
2. Современная соревновательная деятельность в лыжных гонках / А.Г. Баталов, М.Е. Бурдина. – СГАФКСТ.: Смоленск, 2011. - С.295.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧАСТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД СССР И РФ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Митракова М.Н., Потапова А.И.

*г. Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация
«Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»*

Современные лыжные гонки являются национальным средством оздоровления населения России и самым массовым зимним олимпийским видом спорта, в котором советские и российские лыжники на протяжении почти 70-летней истории становления лыжных гонок занимают лидирующие позиции.

Наряду с физической культурой и массовым спортом, детско-юношеским спортом и подготовкой спортивного резерва, одним из наиболее информативных критериев развития того или иного вида спорта, характеризующим качество школы данного вида спорта в стране, является спорт высших достижений, который оценивается результатами, показанными спортсменами на крупнейших всероссийских и международных соревнованиях.

Проблема исследования заключается в том, что именно спортивные высшие результаты, к достижению которых стремятся и ради которых тренируются спортсмены, создается вся инфраструктура в обществе, оказываются наименее изученной областью науки о спорте. Научно-прикладные знания о спортивных высших достижениях в лыжных гонках после распада СССР носят фрагментарный и неупорядоченный характер из-за трудностей сбора фактических данных о подготовке сильнейших спортсменов-лыжников в РФ в XXI веке [1, 6].

Динамика спортивных результатов в лыжных гонках, как и в других видах спорта, имеет общие закономерности и отражает объективные тенденции развития вида спорта, зависит от типа государства, его исторических традиций, политических и социально-экономических условий, общественных, демографических и культурных ценностей [6].

Так, например, широкое внедрение коньковых ходов в соревновательную практику явилось следствием важнейших научно-технических изобретений в 70-е годы XX века. На результатах отразилась замена деревянных лыж более легкими, прочными, а главное скоростными пластиковыми лыжами. Причем, состав пластикового покрытия скользящей поверхности лыж постоянно совершенствуется для повышения скоростных качеств лыж. Примерно в это же время были сконструированы специальные машины для подготовки лыжных трасс, благодаря которым трассы стали значительно более жесткими, хорошо укатанными и широкими, что создало благоприятные условия для применения коньковых ходов и стимулировало стремительное совершенствование лыжного инвентаря, технологии подготовки лыж с учетом стиля передвижения.

При прочих равных условиях выступления национальных команд на Олимпийских играх обуславливает способность специалистов в области спорта сформировать и реализовать эффективную систему олимпийской подготовки, а также способность государственных органов обеспечить надлежащую материально-техническую базу, финансовую поддержку и эффективный контроль [4].

В данном исследовании проанализировали динамику результативности участия национальных команд СССР и РФ по лыжным гонкам на Олимпийских играх, начиная с первого участия советских лыжников на VII зимних Олимпийских играх 1956 года до настоящего времени.

За основу исследования взято общее количество выигранных медалей с учетом числа наград различного достоинства - медальный зачет сборных команд по лыжным гонкам, как наиболее объективный и информативный критерий рейтинга отдельных национальных команд. Также отражено количество дисциплин по лыжным гонкам, включенных в программу Олимпийских игр с 1956 г. по 2018 г., которое увеличивается год от года: от 2 в 1924 году до 12-ти – в 2018 году. Количество медалей, завоеванных в различных дисциплинах лыжниками СССР и Российской Федерации, представлено в таблице 1.

Таблица 1.

Количество медалей, завоеванных в различных дисциплинах, включенных в программу лыжных гонок на Олимпийских играх (1956 – 2018 гг.)

№ п/п	Наименование дисциплины	Годы проведения зимних Олимпийских игр ¹																
		1956	1960	1964	1968	1972	1976	1980	1984	1988	1992	1994	1998	2002	2006	2010	2014	2018
1.	10 км мужчины										+	+	+					
2.	15/18 км мужчины	+ 1	+	+	+	+ 1	+ 2	+	+	+ 2				+	+	+	+	+ 1
3.	30 км мужчины	+ 1	+ 1	+ 1	+	+ 1	+ 2	+ 2	+ 2	+ 2	+	+	+	+				

¹ Годы проведения Олимпийских игр представлены с момента участия в них команды СССР.

4.	50 км мужчины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		1			1	1		2						1	1		3	2
5.	4x10 км мужчины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
		1	1	1		1	1	1	1	1							1	
6.	Комбинированная гонка/гонка преследования/скиатлон мужчины											+	+	+	+	+	+	+
															1			
7.	Индивидуальный спринт мужчины														+	+	+2	+
																		1
8.	Командный спринт мужчины															+	+1	+
																1		1
9.	5 км женщины			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
				2	2	1	2	1		2	2	1	1					
10.	10 км женщины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		2	3	3		2	2		1	2				1	1	1	1	1
11.	15 км женщины											+	+	+	+			
												2	2	2	1			
12.	20/30 км женщины								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
									1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
13.	3/4x5 км женщины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14.	Комбинированная гонка/гонка преследования/скиатлон женщины											+	+	+	+	+	+	+
												2	1	2	1	1	1	1
15.	Индивидуальный спринт женщины														+	+	+	+
															1	1		1
16.	Командный спринт женщины															+	+1	+
																		+
	Всего дисциплин	6	6	7	7	7	7	8	8	10	10	10	12	12	12	12	12	12
	Всего медалей	7	6	8	4	8	10	7	5	10	7	5	8	4	7	4	5	7
		1956	1960	1964	1968	1972	1976	1980	1984	1988	1992	1994	1998	2002	2006	2010	2014	2018

Количество участников лыжных гонок и количество медалей, завоеванных ими в различных дисциплинах, включенных в программу лыжных гонок на Олимпийских играх, наглядно представлено на графиках (Рис. 1).

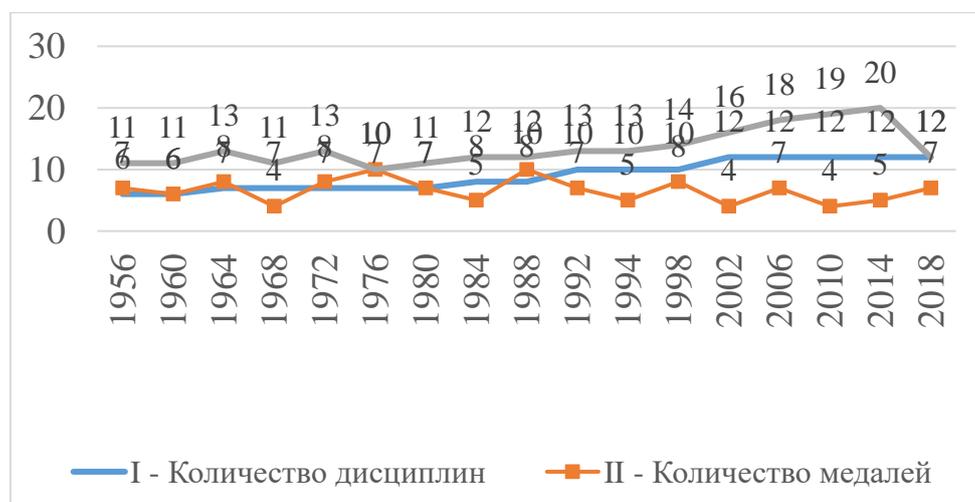


Рис. 1. Динамика результатов участия спортсменов СССР и РФ на Олимпийских играх (1956 – 2018 гг.)

Несмотря на 30-летний запрет участия в Олимпийских играх, по общему количеству как выигранных медалей, так и золотых наград отечественные лыжники-гонщики установили рекорд XX века. Начиная с олимпийского дебюта в 1956 г. на играх VII Олимпиады национальная команда лыжников-гонщиков СССР приняла участие в девяти Олимпийских играх и лидировала 6 раз, занимая I место в медальном зачете, доказывая звание сильнейшей команды мира. Лишь единожды (1968) сборная команда СССР по лыжным гонкам не вошла в число лидеров, заняв 4-е место в медальном зачете.

В основе триумфального успеха советских лыжников-гонщиков на протяжении десятилетий лежали в первую очередь политические и идеологические мотивы, когда каждая победа на Олимпийских играх была не столько показателем одаренности конкретного спортсмена, сколько делом чести и престижа страны. Каждая выигранная медаль принадлежала не только тому, кто стоял на пьедестале, но и Советскому Союзу, воспитавшему медалиста [1].

Убедительное преимущество команды советских лыжников на Олимпиадах 1972, 1976, 1980 гг. также можно объяснить как совершенствованием лыжного инвентаря, так и созданием уникальной по своей эффективности научно-обоснованной системы олимпийской подготовки.

Уверенная победа нашей команды как мирового лидера была обеспечена достижениями, прежде всего, женского состава сборной страны, несмотря на тот факт, что женщины по сравнению с мужчинами разыгрывали первенство до 1976 г. только в двух дисциплинах из семи, до 1980 г. – в трех. С 1984 г. лыжницы и лыжники стали разыгрывать одинаковое количество медалей, участвуя в равном количестве дисциплин, которое с 1989 г. до конца столетия было увеличено до пяти.

Победу на XV Играх (1988) можно объяснить разделением дисциплин в лыжных гонках не только по дистанции, но и по стилю передвижения – к классическому стилю, который лыжники использовали на всех предыдущих Олимпиадах, добавили свободный стиль, что позволило квалифицированным лыжникам перейти на более быстрые коньковые ходы.

Следует отметить, что лыжники-гонщики разных поколений выступали в неравных условиях, так как за полувековой период существенно изменялась программа соревнований и, следовательно, количество разыгрываемых медалей: с 6 в 1956 г. до 8 дисциплин в 1988 г., с 2002 г. по настоящее время в программу лыжных гонок включено 12 дисциплин.

На XVI Играх (1992) было устранено неравенство в количестве дисциплин разного стиля, в лыжных гонках начали разыгрывать 10 комплектов наград: по 5 у мужчин и у женщин. В олимпийской программе равное количество дисциплин классического и свободного стиля сохраняется до сегодняшнего времени.

Общекомандные достижения советско-российских лыжников-гонщиков на проведенных в XX столетии зимних Олимпийских играх с 1924 по 1998 гг. являются высшими в мире. Стабильно высокие результаты, которые национальная сборная России (в 1992 г. Объединенная команда Содружества Независимых Государств) показывала после распада СССР с 1992 до 2002 гг. практически во

всех дисциплинах лыжных гонок, специалисты объясняют отставленным эффектом системы олимпийской подготовки: присутствием в национальной сборной высоко профессиональных лыжников, которые тренировались еще в сборной Советского Союза [4].

Помимо отсутствия эффективной системы олимпийской подготовки, подобной советской, в качестве одной из причин снижения результативности российской сборной по лыжным гонкам в наступившем XXI веке можно считать увеличение количества дисциплин до 12 с 2002 г. и, как следствие, разделение в специализации лыжников-гонщиков на спринтеров и дистанционщиков после 1996 г., что привело к уменьшению доли универсальных спортсменов, которые одинаково хорошо выступают на коротких и длинных дистанциях.

Знаковым событием в российском спорте стали XXII зимние Олимпийские игры в Сочи (2014). Триумфальная победа российских лыжников в марафоне на 50 км среди мужчин принесла победу России в неофициальном общекомандном олимпийском зачете – как по золотым медалям (13), так и по общему числу наград (33). В зимних видах спорта были побиты рекорды лучших выступлений сборных РФ и СССР – как по медальному достоинству, так и по общему числу медалей. Однако лыжники-гонщики в медальном зачете не смогли подняться выше шестого места, выиграв всего пять медалей и пропустив вперед команды Норвегии, Швеции, Швейцарии, Финляндии и Польши.

Количество лыжников-гонщиков, представляющих Россию в составе сборных команд на зимних Олимпийских играх, увеличилось в два раза по сравнению с количеством спортсменов в национальной команде СССР. Исключение составляют XXIII зимние Олимпийские Игры (2018), когда сильнейшие лыжники российской сборной не получили приглашения МОК из-за допинговых скандалов на предыдущей XXII Олимпиаде в Сочи. Результат участия обновленной сборной команды в составе 12 лыжников-гонщиков, большинство из которых не имели опыта участия в Олимпийских состязаниях, стал закономерным - только V место в командном медальном зачете.

Несмотря на увеличение количественного состава национальной сборной и увеличение представительства стран-участниц зимних Олимпийских игр, Россия по-прежнему входит в первую группу стран (Германия, Норвегия, Россия, США, Канада, Нидерланды), способных бороться за общекомандное первенство, занимая 1-6 места в рейтинге. Однако, оставаясь в шестерке лидеров, команде РФ лишь единожды в 1998 году удалось подняться на I место.

По итогам XIX – XXIII зимних Олимпийских игр национальная сборная России по лыжным гонкам уступила лидирующее место Норвегии, занимая II место в тройке лидеров.

Таким образом, сравнительный анализ динамики спортивных результатов сборных команд Советского Союза и России в зимних Олимпийских играх показал, что после распада СССР в лыжных гонках сложилась нетипичная для большинства видов спорта ситуация, когда после ухода из спорта поколения лыжников, выращенных еще в Советском Союзе, в России нашлась достойная смена, которая занимает призовые места на Олимпиадах и удерживает позиции в медальном зачете.

По общим итогам всех I–XXIII зимних Олимпийских игр, проведенным за 97-летний период (с 1924 по 2018 гг.), команда лыжников-гонщиков России сохраняет статус сильнейшей в мире олимпийской команды. Однако стоит признать, что в XXI веке ей пока не удается добиться таких же стабильно высоких результатов, которые демонстрировали лыжники-гонщики Советского Союза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Курамшин Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика [Текст]: монография / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2005. – 408 с.: ил.
2. Лыжные гонки: учебник / Раменская Т.И., Баталов А.Г. – М.: «Буки Веди», 2015. – 564 с.
3. Лыжные спорт: учебное пособие для самостоятельной работы студентов / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: Физическая культура, 2005. – 224 с.
4. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. Лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 752 с.: ил.
5. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.: ил.
6. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Курамшина Ю.Ф. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
7. Теория Спорт. Мировые достижения. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007. – 640 с., ил.

РАЗВИТИЕ УСТНОЙ РЕЧИ У СПОРТСМЕНОВ – ВЫПУСКНИКОВ 9 и 11 КЛАССОВ

Монченко Ю.А.

Москва, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «МССУОР № 2» Москомспорта

В мире меняющихся и развивающихся технологий учителя и родители понимают важность развития грамотной устной речи у школьников, однако не все дети хорошо это осознают. Особенно актуально эта проблема стоит перед учителями и воспитанниками спортивных училищ.

Чаще всего учителя выпускных классов (9-11) во время собеседования абитуриентов наблюдают у спортсменов скудный языковой словарь, однообразие грамматического строя, слова-паразиты, неумение доходчиво донести свою мысль до собеседника, неумение спорить. В этой статье мы не будем говорить о причинах. Для специалистов, работающих в системе Москомспорта, они очевидны: большая загруженность тренировками и соревнованиями, всё больше и больше свободного времени подростки проводят на видеохостингах и в социальных сетях. Как мы понимаем, цель развития устной речи у спортсменов - выпускников 9-х и 11-х классов не только в том, чтобы они успешно преодолели итоговое собеседование и итоговое сочинение, испытание ЕГЭ, но и в достижении успехов в дальнейшем обучении и в жизни через успешную коммуникацию с людьми.

С помощью чего преподаватели гуманитарных дисциплин могут помочь речи спортсмена-школьника стать более осмысленной, разнообразной, красивой? Естественно, с помощью чтения литературы, постановки острых вопросов, литературных споров, диалога. Однако, на наш взгляд, не все произведения из школьной программы близки и эмоционально понятны современному школьнику. Слишком много реалий, встречающихся на страницах классической литературы, ушли из современного быта. Дети не замотивированы читать классическую литературу. Как подойти к решению этой проблемы? Есть несколько вариантов, один из них, который предлагаем мы в этой статье, – на уроках литературы обращать особое внимание на опозитизацию писателями бытовых деталей. Как совершенно обычный предмет, явление у художника слова превращается во что-то необычное, показанное под другим углом. Это позволит заинтересовать учащегося, покажет на наглядном примере художественные возможности языка.

Можно создать и провести отдельный урок, включая все особенно интересные опозитизированные детали, повторив тем самым школьную программу по литературе, обзорно. Или акцентировать внимание учащихся спортсменов на опозитизации бытовых деталей, изучая школьную программу в течение учебного года. По программе 9 класса можно поработать над языком «Бедной Лизы» Н.М.Карамзина, с поэзией В.А.Жуковского, над словотворчеством А.С.Пушкина в «Евгении Онегине», конечно же над выразительностью «Мёртвых душ» Н.В.Гоголя.

Более подробно и наглядно остановимся на словотворчестве поэта Е.А.Евтушенко по программе 11 класса.

Евгений Александрович Евтушенко - один из самых популярных и хорошо известных современных поэтов. Его творчество привлекает внимание композиторов, произведения Евтушенко переведены на многие языки мира. И дело здесь заключается не только в выдающемся поэтическом даровании, сколько в том, что его лирика трогает сердце любого человека и остаётся актуальной сегодня.

Мы рассмотрим одну из характерных отличительных черт поэзии Евгения Александровича Евтушенко - опозитизацию бытовых деталей на примере некоторых стихотворений из сборника 2001 года “Я прорвусь в 21 век”, составленного из стихотворений разных лет.

Учащимся спортсменам будет интересно увидеть, как созданный поэтом мир наполняют неодушевлённые предметы, природа, животные. Они создают особый колорит, своеобразную картину чувств, переживаний. Даже предметы, кажущиеся простыми со стороны обывателя, у поэта живут своей собственной жизнью. Это, с одной стороны, будет расширять словарный запас спортсмена, с другой – будет обогащать его духовный мир.

Пожалуй, в каждом стихотворении мы сможем найти то или иное "оживание" быта и тех вещей, которые вовсе не кажутся особенными. Тема этих стихотворений, их содержание, идея весьма разнообразны. Но ни к одной детали лирический герой не остаётся равнодушным.

Стихотворение "Ёлка" написано в Америке, Талса, Оклахома, 15 ноября 1998 года. И первая строчка уносит воображение лирического героя в Москву, на Родину:

Я так люблю Москву-грязнулю,
похорошевшую в снегу,
и фонарей её "глазунью",
желтеющую сквозь пургу.

Хотя стихотворение написано в ноябре, оно дышит предчувствием зимы и праздника. И пусть осенью Москва-грязнуля, но в снегу она преображается. Поэт использует очень точный эпитет, с помощью которого рисуется новый образ столицы. Не грязный пыльный город, а именно ласкательное "грязнуля". Будто она - знакомая девчонка с соседнего двора. Сравнение желтеющих сквозь пургу фонарей с яичницей-глазуньей необычно, но верно создаёт описание вечернего предпраздничного города.

Тема любви занимает одно из главных мест в творчестве Евгения Александровича Евтушенко. Мастера литературного жанра всех времён обращались к этой теме. В стихотворении "Серебряный Бор" (1969 г.) поэт не даёт советов, но идея его направлена на то, чтобы пробудить в людях чуткость друг к другу. Поэт мастерски передает настроение влюблённого героя с помощью описания предметов, которые окружают его в этот момент: "как люстра, полыхал репей лиловый на стрекозином призрачном балу", "мальчишка гордо в банке нёс мальков". В таком вдохновенно влюбленном состоянии любые детали, которые продлевают эти счастливые моменты, кажутся значимыми, нужными. С их помощью поэт передаёт движение живой души лирического героя, его молодость, жажду до всего. На что обычный человек никогда не обратил бы внимания, в глазах влюбленного юноши воплощается в настоящие пейзажи:

Запомниться просилась всё само:
обёртывались пылью капли кваса,
и муравьи взбирались по Кавказу
валявшейся обёртки Эскимо.

Поэт, как художник-пейзажист, разглядывает в окружающем мире сюжеты для своих картин. Его лирический герой "отчаянный, худой, бритоголовый" стоял "с мячом, где сквозь расползшиеся дольки живое тело камеры чуть дышит... "

Стихотворение "Прогулка с сыном" 1972 г. посвящено теме детства, такой необычной для многих поэтов. Стихотворение построено в основном на описании деталей, предметов, с помощью которых поэт сумел с невообразимой легкостью передать всю гамму чувств и ощущений, своих и сына. Мы чувствуем эту неподдельную радость отцовства и любви к ребёнку, которыми он спешит поделиться с читателем:

Какой искристый легкий скрип
сапожек детских по снежку,
какой счастливый детский вскрик
о том, что белка на суку.

В описании детской, милой и родной щёчки сынишке столько любви и подлинной радости, что ребёнок рядом:

Щека ребёнка пахнет так,
как пахнет стружками верстак,

и как черемуховый сад,
и как арбуза алый взгляд

Здесь ясно звучит тема и идея стихотворения: мир прекрасен, по мысли поэта, если сумеешь сохранить в душе чистоту ребёнка.

Мы увидели, на примере стихотворений, приведённых выше, как значима отдельная, порой и бытовая, деталь в лирике Евтушенко для понимания общей идеи произведения.

Однако необходимо напомнить учащимся, что эта лёгкость стала плодам большой работы над оттачиванием своего мастерства. Интересен факт, который приводит в своей книге литературовед А. Никульков: "Талант был умножен на сознательные усилия, на усердную черновую работу по овладению мастерством. Например, поэт много времени отдал поиску новых возможностей рифмовки. Около 1000 рифм записал он в тетрадку, вовсе не предназначенную для публикации, экспериментировал, искал прежде, чем дать своим находкам дорогу в стихи" (Никульков А. Книга о поэтах. Новосибирск, 1972. с - 222, стр 78-79).

В качестве практического занятия можно предложить учащимся спортсменам самим поэкспериментировать со словом, подобрать рифму или постараться заметить в вещах, сопровождающих их в обычной жизни что-то необычное. Такую практическую работу можно проводить не разово, а регулярно, потратив от урока литературы 7-10 минут.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евтушенко Е.А. «Я прорвусь в двадцать первый век...»/ Сост. Е.А. Евтушенко. – М.: Время, 2001. – 800 с.
2. Никульков А. Книга о поэтах. Новосибирск, 1972. – 222с.
3. Русские писатели 20 века: Биографический словарь/Гл. ред. и сост. П.А. Николаев. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2000. – 808с.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 15-16 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Орлова В. Н., Садовникова А.М

г. Усть-Кут, МКУ Спортивно-оздоровительный центр «Водник»

г. Иркутск, Филиал Федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске»

В современных условиях развития тяжелой атлетики предъявляются повышенные требования к скоростно-силовой подготовке спортсменов, потому что эффективность владения техническими приемами зависит от уровня развития специальной физической подготовленности атлетов. Скоростно-силовую подготовку тяжелоатлетов следует организовать с учетом структуры двигательных действий, их скоростного и скоростно-силового режима работы, которая должны

соответствовать требованиям тяжелой атлетики: темпу, ритму и весу отягощений. Воробьев А. Н. пишет «что только большое количество подъемов околопредельных и предельных весов в рывковых и толчковых упражнениях в соревновательном периоде подготовки способствуют росту соревновательных результатов» [1]. В связи с чем, требуется величину средней интенсивности повысить до максимального уровня, что приводит к быстрой утомляемости атлетов и отражается на эффективности выполнения двигательных действий. Применение интервального метода в тяжелой атлетике подробно изучено при использовании дополнительных упражнений в процессе общей подготовке тяжелоатлетов. Выполнение интервальных упражнений в процессе специализированной подготовки атлетов на предсоревновательном этапе мало исследовано авторами, потому что общепринято, что данный метод в основном применяется в циклических видах спорта для развития выносливости [2, 3, 4]. Нерешенные вопросы по развитию скоростно-силовых способностей у занимающихся тяжелой атлетикой, актуализируют тему нашего исследования.

Целью нашего исследования являлась разработка и обоснование эффективности методики воспитания скоростно-силовых способностей тяжелоатлетов 15-16 лет с применением повторного (стандартно-интервального) метода с максимальной и субмаксимальной нагрузкой на этапе предсоревновательной подготовки.

В исследовании приняли участие тяжелоатлеты 15-16 лет, занимающиеся в тренировочных группах 5 года обучения в количестве 6 человек, в которую входили 4 спортсмена, имеющих I разряд и 2 спортсмена, имеющих разряд КМС в МКУ СОЦ «Водник» г. Усть-Кута. Экспериментальная группа и контрольные группы тренировались по программе с общим годовым объемом 780 часов, недельным объемом 15 часов, каждую неделю в количестве 5 тренировок.

В контрольной группе тренировочный процесс был организован по общепринятой методике с небольшими интервалами отдыха между подходами, вследствие чего у тяжелоатлета нарастает утомление уже на 4-5 подходе в толчке и на 6-7 подходе в рывке. В экспериментальной методике, тяжелоатлеты выполняют серию из 3-4 подъемов в толчке или серию 4-5 подъемов в рывке. Затем у спортсмена длительный интервал отдыха и повторение серий после небольшой разминки. Рациональное планирование количества серий, подходов, интервалов отдыха является важнейшими задачами нашего исследования. На выполнение одного упражнения планируется не более 40 минут. Экспериментальная группа выполняла классические упражнения сериями, в которых подходы количества подъемов штанги (КПШ) чередовались с короткими паузами, после следовало выполнение такой серии. Продолжительность отдыха между сериями была запланирована до достижения оптимального состояния спортсменами. В рывке в 80% интенсивности серия подходов состояла из 2 КПШ в 4 подходах, в 90% интенсивности из 1 КПШ в 3 подходах. В толчке количество подходов в серии было несколько меньше (80%) веса 2 КПШ в 3 подходах, на 90% весах 01 КПШ также в 3 подходах. При работе в данных зонах интенсивности продолжительность отдыха оптимальной считается 40-50 секунд. Различия в общепринятой и экспериментальной методиках воспитания скоростно-силовых способностей тяжелоатлетов 15-16

лет была получена за счет изменения дозировки силовой нагрузки путем варьирования количества подъемов штанги, количества подходов и серий. Отличительной особенностью экспериментальной методики является применение повторного (стандартно-интервального) метода при выполнении соревновательных упражнений, строго соблюдая интервалы отдыха между подходами 40-50с и между сериями 12-15 мин. План предсоревновательной подготовки включал в себя 8 микроциклов: развивающей, поддерживающей и восстановительной направленности. Контрольная группа тренировалась с волнообразным изменением нагрузки, где в микроциклах объем и интенсивность находятся в обратно пропорциональной зависимости. Увеличение количества подъемов штанги связано со снижением интенсивности. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике предсоревновательной подготовки, также отличающейся волнообразностью, где в микроциклах объем и интенсивность находятся в прямо пропорциональной зависимости. Увеличение количества подъемов штанги связано с повышением интенсивности, потому что условием экспериментальной методики является увеличение объема упражнений при работе в зоне интенсивности 80-90%. В связи с чем средний вес штанги, который поднимают атлеты во время тренировочного занятия увеличивается, а также в недельном и месячном циклах.

Для оценки эффективности методики воспитания скоростно-силовых способностей тяжелоатлетов 15-16 лет на этапе предсоревновательной подготовки с применением повторного (стандартно-интервального) метода в максимальном и субмаксимальном режимах работы, в начале эксперимента и после его окончания проводилось педагогическое тестирование.

Взрывная сила мышц нижних конечностей у тяжелоатлетов повысилась в обеих группах, но по сравнению с контрольной группой у атлетов экспериментальной группы эти результаты в тестах, связанных с проявлением скоростно-силовых способностей выше, чем в контрольной группе.

Дальность прыжка в длину с места у тяжелоатлетов повысилась в обеих группах, но показатели спортсменов ЭГ выше на достоверном уровне значимости при $P < 0,01$ по сравнению с тяжелоатлетами КГ. В начале эксперимента результат в прыжках у тяжелоатлетов ЭГ был равен 236,4 см, у тяжелоатлетов КГ 232,3 см. На конец эксперимента произошли изменения в обеих группах, в ЭГ дальность прыжка увеличилась на 10,7см (5,3%) и составила 247,1 см, в КГ – 7,9 см (4%) и составила 240,2 см.

Анализ результатов в тесте «Прыжок вверх со взмахом рук» показывает, что высота прыжков у тяжелоатлетов улучшилась также в обеих группах, но показатели спортсменов ЭГ выше при достоверном уровне значимости 5% по сравнению с тяжелоатлетами КГ. В начале эксперимента высота прыжков у тяжелоатлетов ЭГ была равна 44,4 см, у тяжелоатлетов КГ 45,4 см. На конец эксперимента в высоте прыжков у тяжелоатлетов произошли изменения в обеих группах, спортсмены ЭГ стали прыгать выше на 5,8 см (9%) и результат составил 50,2 см, в КГ – 3 см (6,8%) и результат соответственно составил 48,4 см.

Количество запрыгиваний на гимнастическую скамейку за 10с улучшилось тоже в обеих группах, но показатели тяжелоатлетов ЭГ выше на достоверном уровне

значимости при $P < 0,01$ по сравнению с атлетами КГ. В начале эксперимента Количество запрыгиваний тяжелоатлетами ЭГ было равно 14,4 раз, у атлетов КГ 15,4 раз. На конец эксперимента произошли изменения в обеих группах, в ЭГ количество запрыгиваний увеличилось на 5,8 раз (14,4%) и составило 20,2 раз, в КГ – 3 раза (7,8%) и составило 18,4 раз.

В среднем тяжелоатлеты экспериментальной группы улучшили показатели скоростно-силовых способностей на 9,7 %, тогда как тяжелоатлеты контрольной группы 6,2 %.

Таким образом, полученные результаты оценки скоростно-силовых способностей тяжелоатлетов 15-16 лет, подтверждают эффективность применения повторного (стандартно-интервального) метода с максимальной и субмаксимальной нагрузкой на этапе предсоревновательной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьев А.Н. Современная тренировка тяжелоатлета/А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 204 с.
2. Марченко В.В. Построение мезоцикла силовой направленности у квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозин // Теория и практика физической культуры. - 2015. - №3. - С. 51 - 53
3. Ратов И.П. Противоречия совершенствования в движениях / И.П. Ратов // Совершенствование управления системой подготовки квалифицированных спортсменов. - М., 2018. - С. 4-26
4. Спасов А. Интервальный метод для тренировки силы? / А. Спасов // Спорт за рубежом. - 2015.-№ 17.- С. 7, 10-11

ТАКТИЧЕСКОЕ ИГРОВОЕ ДЕЙСТВИЕ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ, КАК ПУТЬ К ПОВЫШЕНИЮ РЕЗУЛЬТОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Ржанов А.А.

*г. Ангарск, Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Ангара»*

Введение.

Четкое распределение движений в коротких интервалах времени, собственных усилий по пространственным параметрам с использованием концентрации внимания, определяющей отработанные варианты позитивных исходов через сложную реакцию выбора, значительно повышают результативность. В пляжном волейболе использование перечисленных психомоторных характеристик в момент каждого розыгрыша определяет доктрину формирования развивающих упражнений. Маркерами, характеризующими изменения в двигательных критериях, предлагается использовать пробы и тесты.

Цель статьи.

Изучить и описать игровой тактический момент, влияющий на общий результат большинства розыгрышей через психомоторные двигательные характеристики, маркируя результатами проб и тестов изменение по параметрам подготовки. Экспериментально доказать эффективность и применяемость.

Результаты исследования.

В результате исследования, показатели характеристик участников экспериментальной группы, по отношению к контрольной, возросли по всем тестируемым параметрам, о чем свидетельствует расчет t-критерия.

Заключение.

Интерпретация психомоторных элементов в пляжном волейболе имеет научную новизну, качественно дополняет существующие основы тренировки.

Ключевые слова: пляжный волейбол, психомоторика, тренировка, оценка двигательных характеристик, реакция выбора, концентрация внимания.

Введение.

Тактический игровой момент ответных защитных действий имеет вариативность применения и фактически определяет исход каждого розыгрыша. Описание данного игрового процесса, через психомоторные цепочки реакций игроков [4] дают возможность определения принципов, способствующих повышению общего результата.

Внешние признаки, влияющие на особенность двигательных характеристик, задействованных в игровых ситуациях: мягкая и сыпучая поверхность, способствующая сопротивлению при отталкивании и помехоустойчивости, изменение траектории полета мяча под влиянием ветра, что приводит к нестабильности рефлексов [3], а также малочисленность команды, что увеличивает игровую нагрузку, сводит практически каждый розыгрыш к непосредственному участию всех игроков. Кроме высоких физических нагрузок: прыжков, ускорений, в течение каждого матча игрок подвергается специфическим нагрузкам, имеющим психомоторное основание [1]. Практически каждый розыгрыш имеет вариативность, определяемую игроком через сложную реакцию выбора и различительную чувствительность параметров движения. При формировании атаки противника, игроки в короткий промежуток времени, исходя из игрового амплуа и договоренности, занимают часть площадки для защитных действий. Как правило, более высокий игрок, выполняющий амплуа блокирующего, в этот момент показывает за спиной вариант комбинации, что лишь определяет сторону площадки, которую он готов защищать. Дальнейшее действие игрока зависит от успешности выполнения приема противника и возможности выполнить удобную передачу для атаки [2]. Если прием получился не совсем удачным и передача идет под острым углом к сетке, либо отведенная, что исключает сильную и уверенную атаку, блокирующий игрок может принять решение не ставить блок, а в последний момент отойти в зону, которую хотел заблокировать, для защитных действий в приеме. Второй игрок, выполняющий амплуа защитника в свою очередь стремится осуществить прием, таким образом, чтобы блокирующий вторым касанием имел возможность нанести атаку. Данное тактическое решение имеет четкое повторение, практически в каждом розыгрыше.

Учитывая описанный исходный тактический вариант, наиболее часто применяемый в пляжном волейболе, для повышения игрового результата необходимо выстраивать тренировочный комплекс из подводящих и закрепляющих мероприятий, совершенствующий не только физические, но и взаимодействующие с ними, психические характеристики по параметрам [5].

Методы исследования.

Формирование процесса совершенствования в спортивной тренировке тактико-технического повторяющегося игрового момента, влияющего на результат, складывалась через описание двигательных характеристик, подбор тестов и проб, для маркировки результата и развивающих упражнений. Для достоверности результатов, проводился эксперимент. На протяжении трех летних сезонов с 2018 по 2020 год, на пляжном стадионе спортивной школы Ермак, города Ангарска по собственному желанию и по согласию родителей, для несовершеннолетних, участвовали юноши и девочки среднего и старшего возраста от 13 до 17 лет, а также взрослые люди, любители пляжного волейбола имеющие достаточный опыт и уровень подготовленности общим количеством 140 человек. Общее время тренировочного воздействия составило 180 часов, включая время на тестирование. Игроки, каждый сезон делились на экспериментальную и контрольную группу в 2018 году по 22 человека, 2019 году по 25 человек, 2020 году по 23 человека поделенные в случайном порядке.

Основные двигательные характеристики, используемые в тактико-технический момент розыгрыша: различительная чувствительность движений, имеющая три основных параметра и сложная реакция выбора. Тестирование перечисленных характеристик предлагается проводить с использованием опробованных методов (таблица 1), упражнения для развития навыков (таблица 2) выстраивать от подводящих, до базовых-приближенных к игровому процессу. Упражнения для развития психомоторных способностей и специальной выносливости можно выполнять с гипоксической регламентированной задержкой дыхания на вдохе (20-30 сек), на выдохе (5-7 секунд), что тренирует специальную выносливость [3].

Таблица 1

Тесты, маркирующие психомоторное развитие

№	тест	описание
1	На силовую и пространственную различительную чувствительность.	1.1. Метание набивного мяча (1 кг), стоя из-за головы двумя руками с усилием 100%, 70%, 50%, 100%, контроль попадания тренером по шкале. Контроль усилия. 1.2. Контроль точки падения без контроля шкалы испытуемым 100%, 70%, 50%, 100%. Контроль пространства.
2	На силовую и пространственную различительную чувствительность.	2.1. Прыжок в длину с места, с усилием 100%, 70%, 50%, 100%, контроль попадания тренером по шкале. Контроль усилия. 2.2. Контроль точки приземления, без контроля шкалы испытуемым. Контроль пространства.
3	На различительную чувствительность по времени.	3.1. По секундомеру с прямым доступом к старту и остановке, без контроля шкалы. По заданию определение коротких временных интервалов 5-7-12 секунд, пустить и остановить. 3.2. Аналогично с использованием коротких физических упражнений в динамике (на брюшной пресс, ноги, руки) Контроль времени.
4.	На различительную чувствительность по времени с анаэробными способностями.	4.1. Аналогично 3.1. с задержкой дыхания на вдохе. (проба Штанге) 4.2. Аналогично 3.1. с задержкой дыхания на выдохе. (проба Генчи)

5.	На силовое различие.	5.1. Замер усилия кистевого сжатия динамометром с усилием 100%, 70%, 50%, 100%, без зрительного контроля испытуемым за шкалой. Контроль усилия.
6.	На пространственное различие.	6.1. Нарисовать кривую линию ручкой по ощущениям 5-7-12 см. Замер осуществлять курвиметром. Контроль пространства.
7.	На волевые и анаэробные способности, выносливость.	7.1. Задержка дыхания (на вдохе) с одновременным контролем и бросками в положении сидя на стуле, дистанция до корзины (ведра) 1.5 метра, теннисные мячи в свободном доступе, одной рукой поочередно. 7.2. На выдохе.
8.	На сложную реакцию выбора.	8.1. Через компьютерную программу «Reaction Time Indicator»

Таблица 2

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп до эксперимента и по его завершению

тест	контрольная		экспериментальная		Достоверность различий		
	до	после	до	после	t	p	
1	1.1.	16,8±1,9	18,9±1,4	18,3±1,7	24,1±1,8	3,24	< 0,05
	1.2.	17,4±2,3	18,6±2,4	18,6±2,2	23,7±1,8	3,71	< 0,05
2	2.1.	169±17,5	174±15,3	171±16,5	180±17,1	9,65	< 0,05
	2.2.	165±14,3	171±13,8	176±14,2	187±16,6	12,37	< 0,05
3	3.1.	14,8±3,9	16,8±3,8	15,3±3,4	18,8±4,2	9,08	< 0,05
	3.2.	14,6±3,3	15,5±4,1	15,7±3,8	18,3±4,4	9,31	< 0,05
4	4.1.	11,6±5,5	13,5±4,4	14,2±3,4	15,6±4,3	8,32	< 0,05
	4.2.	6,7±3,4	6,8±4,3	5,8±5,3	8,2±4,8	5,66	< 0,05
5		34,8±7,6	37,3±5,8	34,5±6,7	42,3±4,5	5,39	< 0,05
6		36,4±4,4	35±7,6	33±8,2	37±4,4	4,96	< 0,05
8		328	312	297	253	6,68	< 0,05

Результаты исследования.

В результате исследования и проведенного эксперимента, можно утверждать, что предлагаемый способ эффективен и имеет пригодность в использовании. Тренируемые двигательные характеристики, оказывающие непосредственное влияние на результат показали прирост по всем тренируемым параметрам. Применение в спортивной тренировке нагрузок психомоторного характера, улучшает общую результативность через развитие сенсомоторной координации и параметров «ловкости», а взаимодействие игроков по предлагаемой специфике, позволяет добиваться взаимопонимания и сыгранности, создает психологическую связь между игроками, учит невербальному общению и скорости принятия решения.

Заключение.

Результаты исследования и проведенного эксперимента способствует расширению профессиональных знаний тренеров и специалистов по пляжному волейболу в вопросах обеспечения спортивной подготовки по специализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ржанов, А.А. Метод совершенствования силовой подачи в волейболе через психомоторные составляющие // Физическая культура, спорт- наука и практика. Теория и методика спортивной тренировки. 2020. № 4 с. 20-27.
2. Ржанов, А.А. Психологические характеристики, определяющие соответствие амплуа связующего игрока в волейболе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12(190) с. 356-360. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p356-360
3. Ржанов А.А. Использование задержки дыхания в спортивной тренировке детей 10-12 лет, как способ повышения их функциональной выносливости // Научный журнал: Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2020. № 4 (54) с. 162-168. DOI: <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2020-54-4-252>
4. Ржанов А.А. Методика развития психомоторных компонентов ловкости юных волейболистов // Научный журнал «Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева». 2020. № 3 (53). DOI: <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2020-53-3-235>
5. Ржанов А.А. Методика спортивного отбора подростков с учетом их способности к решению двигательных задач // Научный журнал: Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева- 2021. № 1 (55) с. 133-143. DOI: <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2021-55-1-265>

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СКОРОСТНОГО БЕГА НА КОНЬКАХ

Рютина А.А., Иванова Т.А.

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Иркутска «Детско-юношеская спортивная школа №6»

В основе формирования двигательного навыка конькобежца лежат врожденные двигательные навыки ходьбы и бега, построенные на принципах перекрестной координации движений. Поэтому, определяя последовательность обучения технике бега на коньках, необходимо стремиться к использованию положительных предпосылок, создаваемых унаследованными условно-рефлекторными связями. Решая эту задачу, следует иметь в виду, что при перекрестных симметричных движениях рук и ног (например, на шаге вперед с левой ноги выносятся вперед правая рука) у начинающих юных конькобежцев процесс формирования двигательного навыка протекает значительно быстрее, чем при асимметричных движениях (катание на коньках с руками, заложенными за спину). Дети, начинающие заниматься конькобежным спортом, несомненно, владеют определенными двигательными навыками: умеют бегать, прыгать, ходить на лыжах, кататься на велосипеде, плавать и т. д. Эти виды мышечной деятельности объединяют сходство структур двигательного акта. Чем больше у начинающих юных

конькобежцев подобных навыков, связанных с удержанием равновесия и перекрестным движением рук и ног, тем быстрее они будут осваивать элементы техники бега на коньках. Если процесс обучения технике бега на коньках проходит успешно, под влиянием ранее приобретенных условных рефлексов, то такие явления свидетельствуют о положительном переносе навыка. В ряде случаев хорошими предпосылками для формирования двигательного навыка в беге на коньках у новичков может служить знакомство в общих чертах с техникой передвижения на роликовых коньках. Умение кататься на простых и роликовых коньках значительно облегчит весь процесс обучения начинающих юных конькобежцев. Если же ранее приобретенные стереотипы затрудняют формирование новых, что зачастую наблюдается у новичков при широком использовании имитационных и подводящих упражнений до выхода на лед, то здесь имеет место отрицательный перенос навыка. В данном случае структура бега на коньках более сложна, а следовательно, и более подвержена отрицательному влиянию простейших стереотипов, приобретенных посредством имитационных упражнений. Именно поэтому формировать начальные двигательные навыки в скоростном беге на коньках рекомендуется только при непосредственных занятиях на льду или при катании на роликовых коньках.

Рассматривая структуру процесса обучения бега на коньках, можно выделить несколько стадий формирования двигательного навыка:

1. Первоначальное изучение. На этой стадии у конькобежцев формируются представления о двигательном навыке в целом и умении выполнять его в общих чертах. В зависимости от индивидуальных способностей юных конькобежцев этот процесс может продолжаться в течение 3—5 месяцев тренировочных занятий. По физиологическому механизму эта стадия характерна тем, что на всем ее протяжении создается основа коркового динамического стереотипа. У начинающих юных конькобежцев происходит отбор врожденных и приобретенных рефлексов, а также основанных на многократном повторении упражнения. В результате тренировочных занятий к концу указанной стадии складывается система двигательных рефлексов, соответствующая основе техники передвижения на коньках.

2. Углубленное разучивание. На этой стадии, которая продолжается 1-2 года, уточняются отдельные двигательные рефлексы и их системы в целом, т.е. происходит специализация условно-рефлекторных связей. Говоря о реализации дидактических принципов на второй стадии обучения, следует подчеркнуть важность систематичности, доступности и индивидуализации при дозировке тренировочных нагрузок.

3. Закрепление и дальнейшее совершенствование техники бега на коньках. На этой стадии занимающиеся доводят до автоматизма двигательный навык, учатся целесообразно использовать его в различных условиях тренировочных занятий и соревнований.

В процессе систематических занятий совершенствуется техника бега на коньках, растет приспособляемость организма ребенка к специфическим нагруз-

кам, увеличивается сила мышц, развивается скорость и выносливость, низкая посадка становится естественной и необходимой для достижения высоких спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Половцев А.Г., Панов Г.М. Юный конькобежец. /А.Г. Половцев, Г.М. Панов. М., «Физкультура и спорт» 1999. – 196с.
2. Соколов М.П. «Конькобежный спорт» учебник для ВУЗов. /М.П. Соколов. М., 1995. – 312 с.

К ВОПРОСУ О ВНЕДРЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Самсонов И.И., Рыбалкина А.С.

г. Барнаул, Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Алтайское училище олимпийского резерва»

В 2023 году на основании принятого Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ будет осуществлен перевод организаций, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), в качестве основной цели деятельности, в организации дополнительного образования, а лиц, осуществляющих и проходящих спортивную подготовку – в педработников (тренеров-преподавателей) и учащихся, соответственно.

Не поддерживая законодателя в принятом решении (Закон № 127-ФЗ) по ряду причин [1, 2], мы предлагаем обратить внимание еще на один вопрос, касающийся перехода Организаций на реализацию программ спортивной подготовки, разработанных в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, в том числе специальные (далее – ФССП) нового поколения.

ФССП как общеобязательные государственные предписания получили право на использование в декабре 2011 года (Закон от 06.12.2011 № 412-ФЗ). Первые ФССП были разработаны в 2013 году. Их структура и содержание полностью соответствовала типовой учебно-тренировочной программе по виду спорта (приказ Минспорта России от 21.09.2011 № 1091 [3]).

Согласно п. 1 ст. 33, п. 4 ст. 34 Закона № 329-ФЗ ФССП, утверждаемые не реже чем один раз в четыре года, должны быть разработаны Минспортом России по видам спорта, внесенным во Всероссийский реестр видов спорта [4] (далее – ВРВС), за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта, развиваемых на общероссийском уровне.

На сегодняшний день Минспортом России принято только **118 ФССП** (в т.ч. 4 специальных): 2013 г. - 10 ФССП, 2014 г. - 8 ФССП + 3 спец. ФССП, 2015 г.- 10 ФССП, 2016 г. - 8 ФССП, 2017 г. - 6 ФССП, 2018 г. - 21 ФССП + 1 спец. ФССП, 2019 г. - 16 ФССП, 2020 г. - 1 ФССП, 2021 г. - 34 ФССП и ни одного ФССП не находится в стадии подготовки [5].

В свою очередь, I и II раздел ВРВС включает **157 видов спорта** (16 - виды спорта, развитие которых осуществляется на общероссийском уровне; 141 - виды спорта, развитие которых осуществляется на общероссийском уровне, и их спортивные дисциплины).

Соответственно, по **39 видам спорта** I и II раздел ВРВС отсутствует ФССП, а **42 ФССП** из действующих **118 ФССП** требует срочного обновления.

Профессиональное сообщество обеспокоено вопросом соблюдения порядка реализации принятых ФССП нового поколения, отменивших ФССП предыдущего поколения. Срочное признание утратившим силу ФССП предыдущего поколения, без отсрочки вступления в силу ФССП нового поколения, нарушает права и законные интересы занимающихся, их родителей (законных представителей), тренеров, инструкторов-методистов Организаций. Кроме этого, повышаются административные риски и издержки на реализацию ФССП нового поколения (организационно-экономические, -педагогические, -методические, -технические).

Представляется, что проработка вопроса об установлении сроков принятия ФССП нового поколения, Типового плана мероприятий («дорожной карты») по его внедрению в деятельность Организаций, будет способствовать профилактике нарушений прав и законных интересов занимающихся, их родителей (законных представителей), тренеров, инструкторов-методистов, что, в конечном итоге, будет способствовать снижению издержек и рисков на внедрение ФССП нового поколения в практику.

В целях решения поставленной задачи мы изучили практику внедрения федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) независимо от уровня образования. Например, принятые ФГОС 22.02.2018 г. [6] и 31.05.2021 г. [7] предписывают образовательным организациям: 1) осуществлять обучение обучающихся, зачисленных до вступления в силу настоящего ФГОС в соответствии с новым ФГОС только с согласия совершеннолетних обучающихся и (или) родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся; 2) завершить прием на обучение в соответствии с ФГОС предыдущего поколения: 2018 г. – 31.12.2018 г., 2021 г. – 01.09.2022 года.

Аналогичная практика вступления в силу (с отсрочкой) общеобязательных государственных предписаний наблюдается при внедрении федеральных стандартов бухгалтерского учета (далее – ФСУЧ). Например, ФСУЧ (2019 г.) [8] вступает в силу 01.01.2021 г., а ФСУЧ (2021 г.) [9] вступает в силу 01.01.2023 г.

Минобрнауки России, Минпросвещения России или Минфин России, принимая общеобязательные государственные предписания нового поколения, устанавливают отсрочку вступления (переходный период) более 1 года. Например, с момента официального вступления в силу ФСУЧ – 13,5 месяцев, ФГОС (высшее образование) – 8,5 месяцев, ФГОС (основное общее образование) – 13,5 месяцев.

И, напротив, ни в одном принятом Минспортом России ФССП нет предписания о признании утратившим силу ФССП предыдущего поколения с отсрочкой его вступления в законную силу. Например, ФССП по боксу нового поколения был принят 09.02.2021 г. [10], отменив ФССП предыдущего поколения [11]. Поэтому, следуя нормативному предписанию, органы, исполняющие функции и

полномочия учредителя и подведомственные им Организации должны одновременно прекратить работу по ФССП предыдущего поколения и переориентироваться на реализацию ФССП нового поколения. Считаем, что это нецелесообразно, но порождает вышеназванные риски и издержки.

В целях минимизации рисков и издержек органам, исполняющим функции и полномочия учредителя и Организациям необходимо ходатайствовать перед Минспортом России об установлении отсрочки вступления в силу ФССП нового поколения, а также разработки Типового плана мероприятий («дорожной карты») по внедрению ФССП нового поколения. Это не только создаст благоприятные условия правоприменителям (разработать нормативные затраты, подготовить методическую документацию, перераспределить контингент лиц по этапам (годам) по требованиям ФССП нового поколения и т.п.), но и сформирует единообразную практику правоприменения на территории РФ. Однако, возникает вопрос об установлении продолжительности срока отсрочки вступления в силу ФССП нового поколения.

Для решения этого вопроса нами проанализировано законодательство РФ, позволившее разработать Примерный план мероприятий («дорожной карты») внедрения ФССП нового поколения (табл. 1).

Таблица 1

Примерный план мероприятий («дорожной карты») внедрения ФССП нового поколения

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
Орган, исполняющий функции и полномочия учредителя организаций, осуществляющих спортивную подготовку		
1.	Разработать приказ о внедрении ФССП нового поколения, установив дату начала реализации ФССП нового поколения	в течение 1 месяца со дня вступления в силу приказа Минспорта России
2.	Пересмотреть и утвердить нормативные затраты на реализацию ФССП нового поколения	в течение 3 месяцев с даты принятия приказа о внедрении ФССП нового поколения
3.	Пересмотреть государственное (муниципальное) задание подведомственной организации, реализующей программы спортивной подготовки по виду спорта, разработанные на основе ФССП нового поколения	в течение 3 месяцев с даты принятия приказа о внедрении ФССП нового поколения
Подведомственные Организации		
4.	Уведомить работников, непосредственно участвующих в реализации программы спортивной подготовки, разработанной по ФССП предыдущего поколения о внедрении ФССП нового поколения не менее чем за 2 месяца до начала внедрения (приемная кампания, переводные нормативы)	в течение 1 месяца с даты принятия приказа о внедрении ФССП нового поколения, но не менее чем за 3 месяца до начала внедрения (приемная кампания, переводные нормативы)
5.	Пересмотреть штатное расписание в соответствии с нормативной штатной численностью работников, реализующих ФССП нового поколения	в течение 2 месяцев со дня утверждения нормативных затрат на реализацию ФССП нового поколения

6.	Разработать программу спортивной подготовки по требованиям ФССП нового поколения, в том числе годовое планирование по этапам (годам) спортивной подготовки	в течение 2 месяцев с даты принятия приказа о внедрении ФССП нового поколения
7.	Уведомить родителей (законных представителей) несовершеннолетних и совершеннолетних лиц, проходящих спортивную подготовку, о переходе на реализацию ФССП нового поколения	в течение 2 месяцев с даты принятия приказа о внедрении ФССП нового поколения
8.	Организовать прием контрольно-переводных нормативов в соответствии с требованиями, установленными ФССП нового поколения	по мере подготовленности, но не менее чем за 2 месяца до начала нового спортивного сезона
9.	Подготовить отчет о внедрении ФССП нового поколения	в течение 30 дней с момента начала спортивного сезона по программе спортивной подготовки, разработанной на основе ФССП нового поколения
10.	Направить отчет о внедрении ФССП нового поколения в Минспорт Алтайского края	

Из таблицы 1 видно, что для внедрения ФССП «нового» поколения необходимо календарное время. Но, стоит учесть, что ряд мероприятий плана («дорожной карты») внедрения ФССП нового поколения выполняются не последовательно, а одновременно. Это позволяет сократить сроки на внедрение ФССП нового поколения (рис. 1).

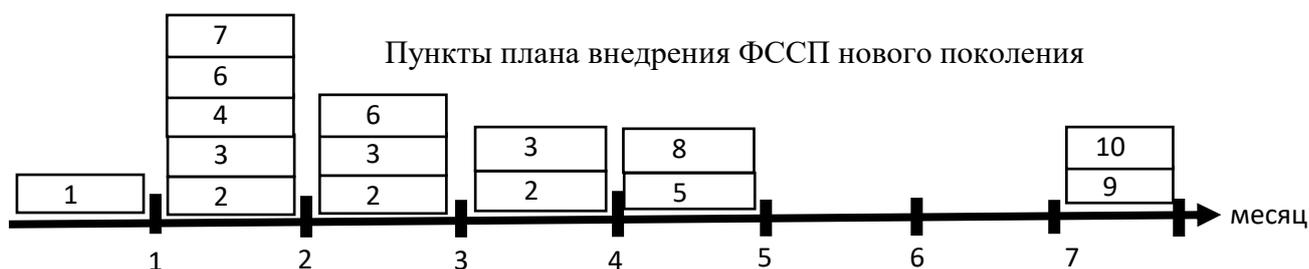


Рис. 1. Временная диаграмма внедрения ФССП нового поколения.

Из рис. 1 видно, что на внедрение ФССП нового поколения необходимо как минимум 5 месяцев без учета бюрократических издержек, рисков и т.д. Поэтому, руководствуясь практикой внедрения общеобязательных государственных предписаний иных ведомств, лучшим вариантом видится установление отсрочки вступления в силу ФССП нового поколения не менее чем за один календарный год до начала спортивного сезона, сроки которого различаются в зависимости от вида спорта (зимние, летние).

Выводы:

1. Минспорту России рекомендуется принимать ФССП нового поколения не менее чем за 1 календарный год (летние виды спорта) и не менее 1,5 лет (зимние виды спорта) до срока завершения срока действия ФССП предыдущего поколения.

2. Минспорту России рекомендуется указывать в распорядительной части нормативно-правового акта о принятии ФССП нового поколения срок отсрочки вступления его в силу.

3. Минспорту России рекомендуется разработать разъяснения по реализации вновь принимаемых федеральных стандартов спортивной подготовки нового поколения.

4. Минспорту России рекомендует разработать Примерный план («дорожную карту») внедрения федеральных стандартов спортивной подготовки нового поколения.

Перспективы. В целях снижения рисков и издержек по переходу на образовательные программы в связи с гармонизацией законодательства (Закон № 127-ФЗ) Минспортом России должны быть приняты ФССП нового поколения до 01.03.2022 г.

ЛИТЕРАТУРА

1. Самсонов, И.И. А будет ли Минспорт России?.. Или об ином подходе к гармонизации законодательства об образовании и физической культуре и спорте / И. И. Самсонов // Спорт: экономика, право, управление. – 2021. – № 1. – С. 26-30. – DOI 10.18572/2070-2175-2021-1-26-30.
2. Самсонов, И.И. О гармонизации законодательства об образовании и физической культуры и спорта - 2020 / И. И. Самсонов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции, Кемерово, 18 ноября 2020 года. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2020. – С. 78-81.
3. Об организации работы в Минспорттуризме России по разработке типовых учебно-тренировочных программ подготовки спортсменов по различным видам спорта: приказ Минспорттуризма России от 21.09.2011 № 1091 // URL: <https://docs.cntd.ru/document/902323664> обращения: 13.09.2021 г.)
4. Всероссийский реестр видов спорта (ред. от 21.06.2021) // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_109655/ (дата обращения: 13.09.2021 г.)
5. Официальный сайт для размещения информации о подготовке федеральными органами исполнительной власти проектов нормативных правовых актов и результатах их общественного обсуждения // URL: <https://regulation.gov.ru/projects/Index?q=федеральный+стандарт+спортивной+подготовки> (дата обращения: 13.09.2021 г.)
6. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование»: приказ Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 № 126 // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_293566/ / (дата обращения: 13.09.2021 г.)
7. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561/ (дата обращения: 13.09.2021 г.)
8. Об утверждении федерального стандарта бухгалтерского учета государственных финансов «Совместная деятельность»: приказ Минфина России от 15.11.2019 № 183н // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_339624/ (дата обращения: 13.09.2021 г.)
9. Об утверждении федерального стандарта бухгалтерского учета государственных финансов «Государственная (муниципальная) казна»: приказ Минфина России от 15.06.2021 № 84н // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_390430/ (дата обращения: 13.09.2021 г.)
10. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»: приказ Министерства спорта РФ от 09.02.2021 № 62 // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_379371/ (дата обращения: 13.09.2021 г.)
11. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»: приказ Министерства спорта РФ от 16.04.2018 № 348 // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_297470/ (дата обращения: 13.09.2021 г.)

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Сатемирова Ш. А., Гурова Ю. Н.

г. Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация

«Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Спортивное плавание, по мнению Ачкасова В.В. характеризуется чрезвычайно высокими физическими нагрузками по интенсивности, плотности и продолжительности, большим объемом мышечной работы в целом во время тренировок, и особенно в период соревнований [1].

Немаловажное значение в плавании имеет развитие скоростных способностей, однако целенаправленное воздействие на организм девушек 13-15 лет занимающихся плаванием требует рационально построенных тренировочных занятий [4].

В литературе встречаются различные определения понятия скоростных способностей, из которых можно выделить три группы определений, наиболее полно отражающие ее сущность. Под скоростными способностями понимают способность человека совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени [3].

Под скоростными способностями спортсмена, по мнению Булгаковой Н.Ж., Попова О.И., Расповой Е.А. понимается комплекс функциональных свойств, позволяющих выполнять двигательные действия в кратчайшее время. К комплексным формам проявления скоростных способностей относят уровень максимальной скорости и темп в плавании, быстроту выполнения стартов и поворотов [2].

Скоростные способности - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Развитие скоростных способностей занимает важное место в физическом воспитании спортсмена. Практика показывает, что многие спортсмены не могут добиться высоких результатов в плавании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости [5].

Скоростные способности по праву являются одним из наиболее важных физических качеств. Они в значительной мере определяют успех выступления в соревнованиях по плаванию.

Все вышеприведённые данные позволяют дать научное обоснование дифференцированному подбору средств и методов для развития двигательных способностей детей, уточнить содержание программ для тренировочного процесса, более точно определять дозировку физической нагрузки.

Цель – развить скоростные способности у девушек 13-15 лет, занимающихся плаванием с помощью специального комплекса упражнений.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научной литературы по теме исследования.

2. Разработать комплекс для развития скоростных способностей девушек и проверить его эффективность.

В ходе исследования был совершён подбор контрольных упражнений (по нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования), представленные в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта плавание: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке за 15 секунд, для проведения тестирования по определению уровня скоростных способностей пловцов. А также проводился подбор упражнения для разработки специального комплекса упражнений.

Исследование проводилось на базе плавательного бассейна «Альбатрос» г. Омска. Период исследования апрель-май 2021 г., контингент испытуемых – девушки, возраст- 13-15 лет, занимающиеся плаванием на этапе спортивного совершенствования. Всего испытуемых было 20 (10 человек в экспериментальной группе (далее ЭГ) и 10 – в контрольной группе (далее КГ), спортивный разряд спортсменок – Кандидат в Мастера спорта, Мастера спорта России.

Сравнение результатов экспериментальной и контрольной групп по U-критерию Манна-Уитни перед началом эксперимента показало, что существенных отличий группы не имеют, значит, отличия статистически незначимы (табл.1).

Таблица 1

Результаты тестирования между экспериментальной и контрольной группой до эксперимента

Тестовые задания	Экспериментальная группа	Контрольная группа	U- критерий Манна-Уитни
Прыжки на скакалке за 15 сек.	30	24,1	20
Прыжок в длину с места	8,62	9,08	28,5
Челночный бег 3x10м	183,4	171,1	29,5

Эксперимент проводился в течении 120 минут в СОК «Альбатрос» с девушками 13-15 лет под руководством тренера В.П. Бачина.

В экспериментальной группе был применен авторский комплекс упражнений (табл. 2), состоящий из 2 разделов, включающий упражнения на суше и на воде, для развития скоростных способностей.

Организации занятий в экспериментальной и контрольной группах, во время проведения эксперимента, не имела значительных отличий, обе группы были в равных условиях. Отличие заключалось в использовании авторского специального комплекса упражнений для развития скоростных способностей в экспериментальной группе, который включал упражнения, как в воде, так и на суше (табл. 2).

Комплекс упражнений для развития скоростных способностей на суше и в воде для экспериментальной группы

Вид упражнения	Упражнения на суше	Нагрузка	Упражнения в воде	Нагрузка
Упражнения для развития скорости движений при выполнении стартов	-выпрыгивание из упора присев вверх максимальное количество раз;	5 по 30 секунд Отдых 1 минута	-стартовый прыжок с тумбочки с первыми плавательными движениями с акцентом на выход из воды на максимальной скорости на 15 метровой отметке. При команде «Марш!» испытуемый выполняет старт с тумбочки и на максимальной скорости до 15 метровой отметки. Тренер по данной команде включает секундомер и после пересечения рук спортсменом 15 метровой отметки выключает секундомер	6 раз
	-выпрыгивание из упора присев вверх с отягощением в виде утяжелителей на ногах, каждый по 1,5 кг. максимальное количество раз;	5 по 30 секунд Отдых 1 минута		
Упражнения для развития скорости движений при выполнении поворотов	-лежа на спине, на гимнастическом мате, вытянув руки за голову, по сигналу выполнять быстрое подтягивание коленей вверх на себя с последующим кувырком назад через голову или плечо	30 раз	-по звуковому сигналу испытуемый выполняет наплывание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на быстрое вращение. После того, как ноги касаются щита, секундомер выключается	6 раз
	-выпрыгивание с дальнейшим подтягиванием коленей к груди на максимальной скорости	10 по 15 секунд Отдых 1 минута		

Конечное тестирование для проверки эффективности разработанного комплекса упражнений для развития скоростных способностей было проведено 18 мая 2021 г.

Для повторного измерения развития скоростных способностей после педагогического эксперимента было проведено тестирование по следующим упражнениям: челночный бег 3x10, прыжок в длину с места, прыжки на скалке за 15 сек.

Из рисунка 1 видно, что в экспериментальной группе в конце исследования наблюдается существенный прирост показателей, нежели в контрольной группе. Так же при проведении данного эксперимента мы сравнивали результаты, показанные девушками в данных упражнениях и результаты, которые даны в стандарте по виду спорта плавание. Сравнив результаты, мы выяснили, что они соответствуют стандарту данного вида спорта.

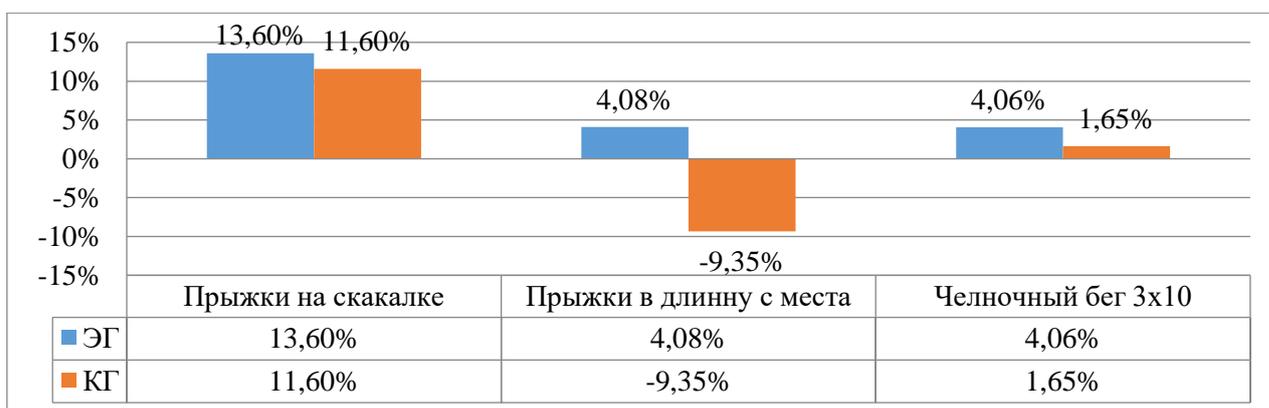


Рис. 1 Прирост результатов при выполнении контрольных упражнений у девушек в экспериментальной и контрольной группах (%)

После составления комплекса упражнений для экспериментальной группы и контрольной группы мы увидели существенную динамику скоростных способностей, наблюдается существенный прирост, по отношению к контрольной группе, что подтверждается одним из методов математической статистики, а точнее расчетом U-критерий Манна-Уитни (табл. 3).

Таблица 3

Расчет достоверности значений между экспериментальной и контрольной группами по U-критерий Манна-Уитни

Тестовые задания	U- критерий Манна-Уитни		Критические значения
	До эксперимента	После эксперимента	
Прыжки на скакалке за 15 сек.	20	11,5	$p \leq 0.01$ (19) – зона значимости $p \leq 0.05$ (27) – зона незначимости от 19 до 27 – зона неопределенности
Прыжок в длину с места	28,5	5,5	$p \leq 0.01$ (19) – зона значимости $p \leq 0.05$ (27) – зона незначимости
Челночный бег 3x10м	29,5	5,5	$p \leq 0.01$ (19) – зона значимости $p \leq 0.05$ (27) – зона незначимости

В связи с этим можно констатировать тот факт, что во всех упражнениях присутствует достоверность различий в пользу экспериментальной группы. Особенно эти различия в пользу экспериментальной группы видны в использовании упражнений на воде, то есть в специальной подготовке, так как именно в ней девушки работают на приобретенных резервах скоростных способностей.

Девушки, уделяющие больше времени на развитие скоростных способностей, показали улучшение результатов почти в 2 раза. Прирост составил: прыжки на скакалке за 15 сек. (13,60%); прыжок в длину с места (4,08%); челночный бег 3x10 м. (4,06%).

Таким образом, можно утверждать, что разработанный комплекс упражнений для данного возраста, благоприятно влияет на развития скоростных способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ачкасов В.В Прогнозирование состояния юных пловцов с помощью экспертной системы / В.В Ачкасов, А.Ю. Вязигин, Е.Н. Пашкова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований.- 2014. - № 3 – с.119-120.
2. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш.образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», -2014. – 320 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для средних и высших учебных заведений. – 2-у изд., доп.-14.:ВЛАДОЧ, 2002г.
4. Карпенко Е., Коротнова Т. Плавание. Игровой метод обучения/ Карпенко Е., Коротнова Т. : Изд-во Terra-Спорт, 2009. - 48 с
5. Поликарпочкин А.Н. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах / Поликарпочкин А.Н., Левшин И.В., Поварещенкова Ю.А., Поликарпочкина Н.В.: Издательство: «Советский Спорт», 2014. – 128 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНКУРЕНТНЫХ ТРЕНИРОВОК В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Сиделев П.А., Останний К.Д.

г. Москва, ГБПОУ «МССУОР№2» Москомспорта

Введение. Для многих видов спорта режим тренировок, направленных на одновременное развитие, как силовых способностей, так и с выносливости имеет ключевое значение для успешной реализации двигательного потенциала спортсменов.

Отмечается высокая значимость силовой подготовки для увеличения результативности в видах соревнований, требующих высокого уровня аэробных способностей – беге на длинные дистанции, шоссейных велогонках, триатлоне и др. [1,4]. Преимущества силовой тренировки для спортсменов в видах спорта на выносливость подтверждены исследованиями и включают в себя улучшение экономичности движений и результатов в соревнованиях на заданную дистанцию или заданный промежуток времени. Улучшения параметров соревновательной деятельности, связанных с выносливостью в результате введения силовой тренировки в программу подготовки можно объяснить совершенствованием механизмов нервно-мышечной адаптации, о чем свидетельствуют улучшения показателей максимальной и взрывной силы при отсутствии изменений массы тела [5,6].

Поэтому неизбежно, что в течение значительной части тренировочного процесса тренировки на силу и выносливость будут проводиться параллельно. Объединение силовых тренировок и тренировок на выносливость в рамках одного плана подготовки получило название конкурентной тренировки (КТ).

При этом несовместимость между тренировками на силу и выносливость давно признана, и многие исследования продемонстрировали, что при использовании в подготовке КТ может возникнуть эффект интерференции (от английского *Interfere* – мешать, противоречить друг другу).

Причины возникновения эффекта интерференции при использовании КТ.

Различные исследования показали, что эффект интерференции существует только при определенных видах тренировочного воздействия.

Известно, что тренировочные нагрузки, одновременно развивающие силу и выносливость, могут создавать эффект интерференции (негативного влияния), который ставит под угрозу прирост силы, но увеличивает эффективность тренировок на выносливость. Понимание физиологических механизмов адаптации, которые могут лежать в основе эффекта интерференции, даст возможность тренерам разработать эффективные стратегии для минимизации негативного влияния КТ на развитие силовых способностей.

Существует несколько версий, объясняющих причины проявления эффекта интерференции. Ниже представлены основные гипотезы.

Гипотеза 1. Нарушение генерации силы (острая усталость).

Усталость, вызванная большим объемом физической нагрузки, связанной с тренировкой на выносливость может мешать включению нужного количества двигательных единиц во время силового тренинга. Это может привести к низкой производительности во время силовой тренировки, тем самым сводя на нет долгосрочные адаптационные изменения.

Обеспечение достаточного времени восстановления после тренировки на выносливость должно решить данный вопрос.

Гипотеза 2. Хроническая усталость.

Устойчивый дисбаланс между тренировочной нагрузкой и восстановлением часто проявляется в хроническом плато или снижении производительности. В любом случае, циклы утомления после нагрузки чередуются с последующими соответствующими периодами регенерация – это естественная часть тренировочного процесса. Рациональное планирование и управление тренировочной нагрузкой должны решить эту проблему.

Гипотеза 3. Истощение гликогена.

Несколько тренировок за короткий промежуток времени приведет к истощению запасов гликогена в мышцах. Такая ситуация затрудняет адаптивную реакцию на силовую нагрузку, особенно когда цель - увеличение мышечной массы. Обеспечение достаточного и своевременного пополнения углеводов после тренировочной сессии должны способствовать минимизации помех, в случае, когда гипертрофия мышц - основная цель тренировки.

Гипотеза 4. Снижение синтеза белка.

Тренировки на выносливость приводят к снижению синтеза белка во время и в течение нескольких часов после занятий. Длительные тренировки на выносливость могут вызвать катаболические реакции в мышцах, которые нарушают

механизмы синтеза белка при недостаточном восстановлении между тренировками. Максимальное восстановление и питание в промежутках между тренировками являются ключом к минимизации помех.

Гипотеза 5. Трансформация фенотипа волокон.

Некоторые авторы предположили, что увеличение тренировок на выносливость для спортсменов с высоким уровнем силовых способностей приводит к изменению характеристик и свойств мышечных волокон. Это может быть, если в длительном периоде времени спортсмены смещают свои тренировочные программы в сторону тренировок на выносливость, но доказательства перехода от волокон типа II к типу I очень слабые.

Гипотеза 6. Механизмы, ответственные за эффект интерференции на клеточном уровне.

Для того, чтобы понять, каким образом возникает эффект интерференции на клеточном уровне, необходимо рассмотреть влияние интенсивности силовой и циклической нагрузки на механизмы адаптации при развитии силовых и аэробных возможностей соответственно.

Интенсивность упражнений при развитии силовых возможностей определяется величиной отягощения, как правило, измеряемой в так называемых повторных максимумах (ПМ), т. е. максимальным количеством повторений, которое может сделать спортсмен с определенным отягощением. При высокой интенсивности (менее 5 ПМ) нагрузка направлена на центральные механизмы (нервно-мышечная адаптация), позволяющие увеличить силу и частоту импульсов, идущих от центральной нервной системы к двигательным единицам. При более низкой интенсивности (более 10 ПМ) основные изменения смещаются на периферию (непосредственно в работающие мышцы) и связаны, в первую очередь, с построением мышечной ткани и гипертрофией.

При развитии аэробных возможностей также существуют центральный и периферийные механизмы адаптации, но влияние интенсивности на данные механизмы обратное. Работа относительно высокой интенсивности (95-100% МПК) влияет на периферию (работающие мышцы), а работа ниже уровня ПАНО на центральные механизмы (сердечно-сосудистую систему)

Ученым-биотехнологам удалось определить конфликтную зону адаптации, которая связана с периферическими механизмами адаптации и происходят непосредственно в работающих мышцах (рисунок 1).



Рис. 1. Конфликтные механизмы адаптации

Что же происходит на клеточном уровне в работающих мышцах при использовании КТ? Молекулярные сигнальные пути активируются в ответ на силовые тренировки, направленные, в первую очередь, на мышечную гипертрофию, и тренировки на выносливость.

При проведении КТ активация фермента АМРК (adenosine monophosphate-activated protein kinase) в ответ на нагрузку циклического характера может мешать и подавлять сигнал от mTOR (внутриклеточный протеин, который является сигнальным элементом, регулирующим скорость синтеза белка и гипертрофию мышечных волокон). Считается, что это регулирует скорость синтеза белка и может вызывать гипертрофию мышц. Однако активация АМРК, вызванная работой на выносливость с интенсивностью близкой к уровню МПК, может ингибировать mTOR и подавлять синтез миофибриллярного белка [2].

Таким образом, основными видами нагрузок, которые следует ограничить при использовании в подготовки КТ, является сочетание длительных непрерывных нагрузок аэробной направленности с силовой работой, направленной на развитие мышечной гипертрофии.

Методологические аспекты эффективного использования конкурентных тренировок.

В период длительных низкоинтенсивных тренировок на выносливость снижаются показатели максимальной силы, поэтому следует сосредоточить внимание на занятиях с отягощениями, приближенными к максимально возможным для конкретного спортсмена (нагрузка до 5 RM). Такого рода нагрузка увеличивает силовые способности за счет силы и частоты импульсов, идущих к двигательным единицам. При этом мы избегаем режимов силовой работы, способствующей гипертрофии мышц, а именно такой режим наиболее благоприятен для проявления эффекта интерференции при использовании КТ. В остальных случаях традиционные тренировки на выносливость с большим объемом и низкой интенсивностью заменяются форматами интервальных тренировок, чтобы еще снизить риск проявления интерференции.

Рассмотрим пример 12-недельной программы подготовки с использованием КТ (Рис. 2). Основной целью данной программы было избегание эффекта интерференции, связанного с одновременным развитием силовых качеств и выносливости. Высота блоков обозначает относительный показатель времени, потраченный на развитие каждого качества. Например, если целью мезоцикла является развитие взрывной силы, то тренировки на гипертрофию и максимальную силу уходят на второй план, а в тренировках на выносливость предпочтение следует отдать интервальным методам тренировки [3].

При использовании КТ механизмы адаптации запускаются у разных людей и в разных видах спорта в зависимости от уровня нагрузки, квалификации и индивидуальных способностей. Это влияет на выбор нагрузки, количество серий, повторений и типа упражнения, которое следует применить к данному спортсмену. Важно понимать, что не существует «идеальной» универсальной программы КТ для конкретного вида спорта, а есть набор инструментов, который следует выбирать с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности спортсменов.

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Основная направленность												
<u>Развитие силовых качеств</u>												
<i>Гипертрофия</i>	■	■	■									
	■	■	■				■	■	■			
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<i>Максимальная сила</i>				■	■	■						
				■	■	■						
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<i>Взрывная сила</i>							■	■	■			
							■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<u>Развитие выносливости</u>												
<i>Увеличение аэробных возможностей</i>				■	■	■						
				■	■	■				■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<i>Интервальные тренировки</i>										■	■	■
				■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Рис. 2. Пример 12-недельной программы подготовки с использованием КТ.

В отношении годичной периодизации наиболее интересным является то, насколько долго сохраняется эффект от силовых тренировок после их прекращения на последующих этапах подготовки. В среднем через 8- 12 недель сохраняется лишь небольшая часть от прироста силы, что выражается в уменьшении площади поперечного сечения мышц и снижении максимальной силы. Следовательно, необходимо включать поддерживающие силовые тренировки на всех этапах подготовки в годичном цикле.

Заключение. На сегодняшний день КТ является одним из самых эффективных методов подготовки спортсменов в видах спорта, требующих проявления выносливости. Особенностью данного вида тренировочных нагрузок является одновременная направленность физической нагрузки на развитие силовых качеств и выносливости.

Выяснилось, что тренировочные нагрузки, одновременно развивающие силу и выносливость, могут создавать эффект интерференции (негативного влияния), который ставит под угрозу прирост силы, но увеличивает эффективность тренировок на выносливость. Ученым-биотехнологам удалось определить конфликтную зону адаптации, которая связана с периферическими механизмами адаптации и находится непосредственно в работающих мышцах.

Основными видами нагрузок, которые следует ограничить при использовании в подготовки КТ, является сочетание длительных непрерывных нагрузок

аэробной направленности с силовой работой, направленной на развитие мышечной гипертрофии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт., 2019. – 656 с: ил.
2. Blagrove, Richard. (2013). Programmes of concurrent strength and endurance training: how to minimise the interference effect. Part 1: Evidence and mechanisms of interference. *Professional Strength and Conditioning*. 31. 7-14.
3. Blagrove, Richard. (2014). Minimising the interference effect during programmes of concurrent strength and endurance training. Part 2: Programming recommendations. *Professional Strength and Conditioning Journal*. 32. 15-22.
4. Haff, G. G., Burgess, S. (2012). Resistance Training for Endurance Sports. In Ben Reuter (Eds.). *Developing Endurance* (pp. 135-180). Human Kinetics.
5. Storen, K, Helgerud, J, Stka, D E and Hoff, J. Maximal strength training improves running economy in distance runners. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(6): 1089-1094. 2008.
6. Sunde, A, Støren, Ø, Bjerkaas, M, Larsen, M H, Hoff, J and Helgerud, J. Maximal strength training improves cycling economy in competitive cyclists. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(8): 2157–2165. 2010.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ТЕННИСИСТОК 6-14 ЛЕТ

Скородумова А.П., Семенова С.Д., Долгих Н.С.

г. Москва, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»

Введение

Термин «выносливость» первоначально был связан с длительной работой умеренной интенсивности. Ее определяли по времени, в течение которого спортсмен мог поддерживать эту интенсивность, несмотря на возникающее утомление. В.С. Фарфель определил выносливость как способность противостоять наступающему утомлению [4]. В.М. Зациорский выносливостью назвал способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности [1].

Для теннисистов это определение будет не совсем точным, поскольку в теннисе необходимо вести игру не только без снижения интенсивности, но также без снижения точности, стабильности и эффективности действий. Видимо, выносливостью можно назвать способность выполнять работу без снижения ее параметров, несмотря на возникающее утомление.

В выносливости выделяют два вида: общую (аэробную) и специальную.

Специальная выносливость у теннисисток связана с розыгрышем короткого очка высокой интенсивности, длительность которого составляет до 10 секунд (алактатный анаэробный процесс) и длинного очка, продолжительность которого 15 секунд и более (лактатный анаэробный процесс) [2]. Количество очков с коротким розыгрышем составляет в среднем до 80% всех розыгрышей матча. Также для теннисисток важна скоростно-силовая выносливость нижних

конечностей, которая проявляется при выполнении ударных действий, особенно подачи, ударов с лета, и выхода из удара.

Методы и организация исследования

Для оценки специальной выносливости теннисисток 6-14 лет, тренирующихся на этапах начальной подготовки и тренировочном, были использованы тесты, которые применяются при обследовании членов сборной команды страны по теннису разных возрастов, независимо от гендерных различий. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Тесты для оценки специальной выносливости [3]

Вид	Тест (двигательное задание)	Показатели
Выносливость к короткому розыгрышу очка (лактатная анаэробная выносливость)	«Челнок» бег со сменной направлений 6x8 м	Время бега (с)
Скоростно – силовая выносливость	10 выпрыгиваний вверх	а) Сумма высоты 10 выпрыгиваний. б) Среднее время отталкивания

Оценивалась специальная выносливость девочек 6-14 лет, тренирующихся в разных спортивных школах, клубах, академиях, для минимизации воздействия специфической тренировочной работы.

Результаты

Установлены показатели видов специальной выносливости девочек и их изменения в возрастном периоде с 6 до 14 лет. Данные представлены на рисунках 1-3.

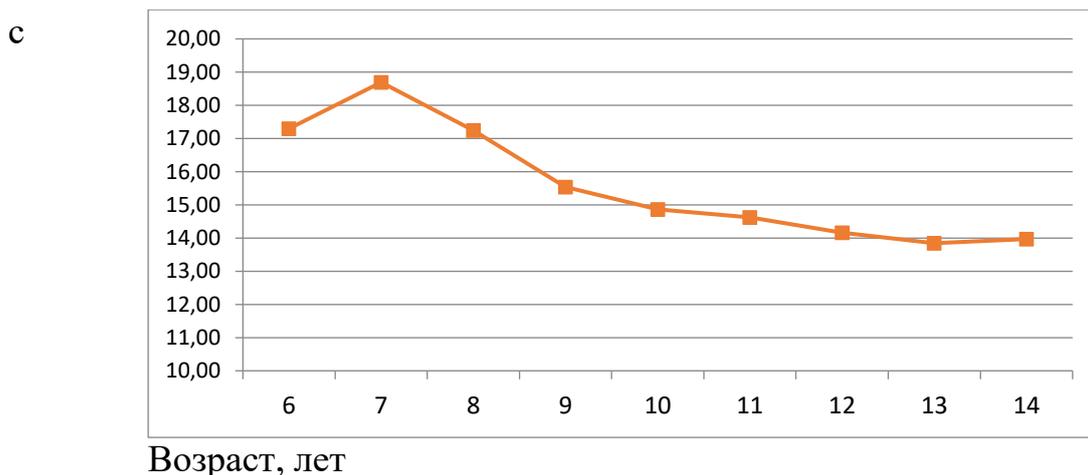
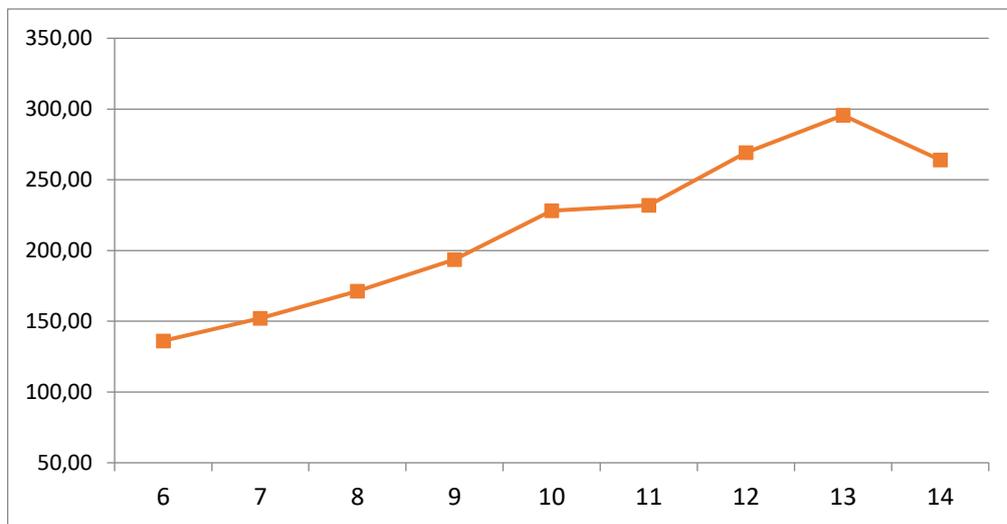


Рис. 1 – Динамика показателей выносливости к короткому розыгрышу очка

В период с 6 до 7 лет произошло небольшое ухудшение результатов в тесте «челнок», затем с 7 до 13 лет результаты улучшались линейно и равномерно. В 14 лет наблюдается ухудшение результата (рис.1).

В результатах показателя суммы 10 выпрыгиваний вверх с 7 до 10 лет отмечается равномерное улучшение. В 11 лет наблюдается снижение «прироста», который вновь увеличивается в 12 и 13 лет, а затем ухудшается также в 14 лет, как и в тесте «челнок» (рис.2).

см

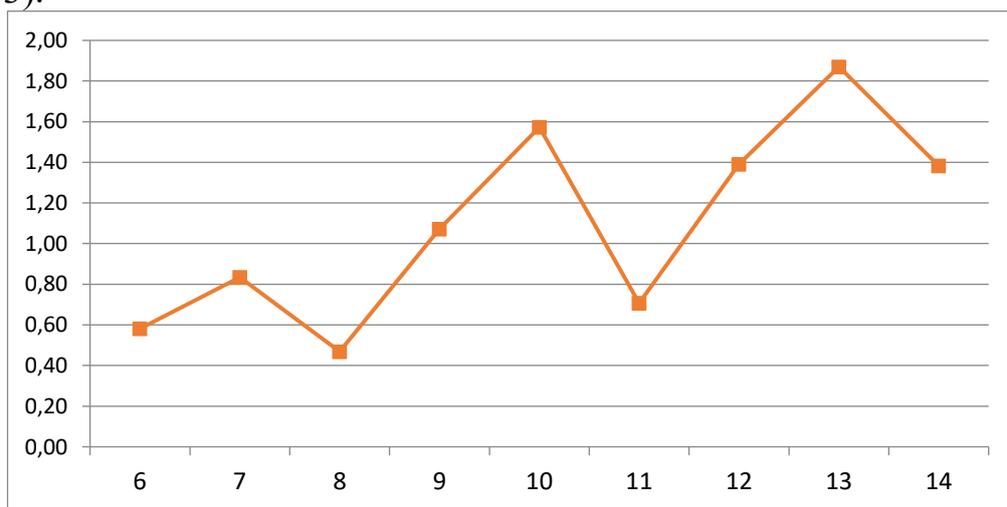


Возраст, лет

Рис. 2 – Динамика показателей скоростно-силовой выносливости (сумма 10 выпрыгиваний)

Динамика результатов времени отталкивания при выполнении 10 прыжков выглядит иначе. В ней можно выделить три волны. 1-ая – в возрасте 6-7-8 лет, характеризуется увеличением времени отталкивания в 7 лет и уменьшением – в 8 лет. Вторая волна 9-10-11 лет с увеличением времени отталкивания, т.е. ухудшением - в 9 и 10 лет, и уменьшением, т.е. улучшением – 11 лет. Третья волна 12-13-14 лет, с увеличением времени отталкивания в 12 и 13 лет и его уменьшением в 14 (рис. 3).

с



Возраст, лет

Рисунок 3 – Динамика показателей скоростно-силовой выносливости (время отталкивания при 10 выпрыгиваниях)

Выводы

1. Определены значения показателей тестов, оценивающих разные проявления специальной выносливости девочек 6-14 лет, занимающихся теннисом.

2. Определены возраста, в которых отмечается ускоренный рост результатов в тестах, определяющих разные проявления специальной выносливости.

3. Определены возраста, в которых отмечается замедленное развитие разных проявлений специальной выносливости.

4. Неравномерный характер процесса развития физических качеств, установленный работами многих исследователей, подтверждается характером возрастных изменений разных проявлений специальной выносливости.

5. Волнообразность характера процесса развития физических качеств, установленная работами многих исследователей, не нашла свое подтверждение в динамике возрастных изменений разных проявлений специальной выносливости.

Выводы проведенного исследования помогут оптимально планировать тренировочные нагрузки, что повысит эффективность их выполнения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зациорский В.М., Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Спорт. – 2019. – 197 с.
2. Контроль физической и функциональной подготовленности теннисистов / А.П. Скородумова, А.А. Трухачев, О.В. Кузнецова и др. // – М.: 2013. – 62 с.
- Контроль физической подготовленности теннисистов 6-14 лет / А.П. Скородумова, И.С. Баранов, О.В. Кузнецова, С.Д. Семенова // – М.: 2018. – 64 с.
3. Фарфель В.С. Выносливость и утомление. – М.: 1957. – 8 с.

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Смольницкая Н.С.

г. Иркутск Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №5»

Как и любой вид спорта, спортивная аэробика имеет свои специфические особенности.

Специфика двигательной деятельности в спортивной аэробике обуславливает неодинаковые требования к развитию различных двигательных качеств. В связи с этим для оптимального построения тренировочного процесса в спортивной аэробике необходимо представлять ведущие факторы, обеспечивающие высокий и стабильный результат, с тем, чтобы целенаправленно развивать их в тренировке.

Наибольшее влияние на спортивное мастерство спортсменов в аэробике оказывают такие факторы, как гибкость, точность мышечных ощущений, динамическое равновесие, прыгучесть.

Качество технической подготовки спортсменов, занимающихся сложно-координационными видами спорта, определяется качеством физической и хореографической подготовок, отражающих различные критерии и уровни моторного

контроля, и их динамику во время выполнения упражнения. В связи с этим, способность овладения новыми движениями, в кратчайшие сроки представляется принципиально важным, а совершенство управления движениями необходимым фактором высокого мастерства.

Умение управлять своими движениями и выполнять их в соответствии с заданной программой формируется при специальном обучении с помощью физических упражнений с учетом их избирательного влияния на развитие той или иной двигательной способности.

Техническое мастерство специалистами рассматривается, как способность демонстрировать движения с максимальной точностью в соответствии с соответствующей моделью техники, описанной в приложении II к Правилам соревнований (2017-2021 г.г.).

Спортсмены в упражнении должны демонстрировать точные положения тела и так называемую "гимнастическую осанку", обеспеченные высоким уровнем физической подготовленности - активной и пассивной гибкостью, силой, прыгучестью и мышечной выносливостью.

Характеризуя современный состав соревновательных композиций, обычно ввиду следующие группы движений: группа А – динамическая сила, группа В – статическая сила, группа С - прыжки, группа D – гибкость, равновесие. Значительное увеличение количества элементов разных структурных групп обуславливает необходимость целенаправленной технической подготовки спортсменов, обеспечивающей становление необходимого уровня технического мастерства.

Приведенный перечень групп упражнений, представляющий собой классификацию, удовлетворительную для решения задач тренировочного процесса, судейств и т.п., вместе с тем, отбирая упражнения для технической подготовки, следовало бы более точно знать, каков конкретный двигательный состав этих упражнений. С этой точки зрения необходимо иметь объективный критерий, на основе которого можно оценить дидактическую ценность каждого тренировочного упражнения, включаемого в программу технической подготовки. В качестве такого критерия, вероятно можно выделить наличие в каждом конкретном соревновательном упражнении «базовых компонентов движения». Анализ трудности соревновательных программ наглядно показывает, что элементы сложности, представленные 4 группами, состоят из двигательных компонентов, которые могут повторяться в упражнениях различных структурных семейств. Чем чаще один и тот же компонент повторяется в различных по структуре движениях, тем выше его базовое значение для технической подготовки.

Очень важную роль в специально-технической подготовке в спортивной аэробике играют целостные базовые упражнения, которые соединяют в себе свойства профилирующих и связующих элементов. Для полноценной специальной технической подготовки (СТП) важно высококачественное освоение профилирующих упражнений всех уровней сложности. Цель СТП - технически совершенное овладение минимизированным количеством упражнений, техническая

основа которых наиболее соответствует сложнейшим движениям структурных групп элементов сложности.

Следует отметить, что ни один из базовых компонентов не входит в состав абсолютно всех групп движений, что может указывать на их определенную специфичность.

Таки образом, чтобы установить весомость тех или иных двигательных компонентов для технической подготовки, следует учитывать два основных фактора: вклад каждого базового компонента в двигательную структуру наиболее употребляемых разновидностей упражнений и повторяемость этих движений в соревновательных композициях.

Как правило, структура процесса обучения в спортивной аэробике соответствует определенной последовательности, которая обычно сводится к трем основным стадиям:

- формирование исходных (предварительных) двигательных представлений об упражнении, являющихся целью тренировочной работы (целевое упражнение);
- углубленное разучивание целевого упражнения до уровня двигательного умения;
- закрепление и совершенствование ранее разученного упражнения до уровня двигательного навыка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адресян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике/ К.Б. Адресян: - РГАФК. - 1996.
2. Гужаловский А.А. Развитие физических качеств у учеников 5 – 9 классов [Текст] / А.А. Гужаловский // Физическая культура и здоровье. – 1997. - № 9. – С. 4 – 21.
3. Менхин Ю.В. Физическая подготовка к высшим спортивным достижениям в видах спорта со сложной координацией: Автореф. дисс. докт. пед. наук. - М.: 1992
4. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский Ю.К. Гавердовский. - Киев.: Олимпийская литература. - 1999, - 230 с
5. Филиппова Ю.С. Учебно-методическое руководство по аэробике / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск.: Академгородок. - 1999. - 180 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СИТУАЦИОННОГО МЕТОДА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Ткаченко Д.А., Кугно Э.Э.

Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского», Филиал Федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске»

В современном баскетболе значительно повысилась доля активных действий в защите. Анализ соревновательных игр команд высшей и суперлиги чемпионата России свидетельствует, что результативность атакующих действий баскетболистов снижена из-за преобладания защитных действий над действиями в атаке [3, 4]. Данная ситуация является актуальной проблемой для баскетболистов 15-16 лет, у которых снижается эффективность бросков мяча по кольцу из-за недостаточного уровня технической подготовленности игры в нападении. Техничко-тактическая деятельность при совершении атакующих действий происходит в сложных ситуативных условиях, регламентированных правилами игры и повышенной интенсивностью игровых действий игроков, что в свою очередь предъявляет повышенные требования к их специальной подготовленности. В результате атаки нападающие должны осуществить результативный бросок по кольцу, а защитники отобрать, накрыть или перехватить мяч [2, 5].

Многие специалисты рассматривают вопросы повышения эффективности бросков по кольцу, в тоже время в данных исследованиях недостаточно отражены пути совершенствования атакующих технико-тактических действий в условиях ситуационной борьбы с противодействием соперников в процессе броска мяча по кольцу [1]. В связи с этим необходимо разрешить вопрос о путях повышения эффективности попадания мяча в кольцо, как главной цели игровой деятельности, в условиях совершенствования техники действий атаки при активном противодействии противников. Нападающие баскетболисты во время всего матча вступают в единоборства с игроками команды соперников и сталкиваются с активным противодействием и сопротивлением защитников. Отсюда следует, что совершенствование действий в атаке и осуществление бросков по кольцу в тренировочном процессе должно осуществляться в игровых ситуациях, в которые вовлекаются как нападающие так защитники при активном их противодействии. Отрабатывая приемы атаки на кольцо в условиях различных игровых ситуациях с противодействием противников, можно повысить эффективность атакующих действий баскетболистов 15-16 лет рационально используя при этом технику действий в нападении.

Таким образом, обоснование методики повышения эффективности атакующих действий в бросках по кольцу в условиях противодействия противников у баскетболистов 15-16 лет, актуализирует тему нашего исследования.

Целью исследования является разработка методики повышения эффективности атакующих действий в бросках по кольцу у баскетболистов 15-16 лет с применением ситуационного метода с противодействием защитников на примере БК «ИРКАЗ».

В ходе теоретического анализа состояния проблемы эффективности атакующих действий у баскетболистов 15-16 лет, мы определили, что противодействия защитников снижают результативность атаки при бросках мяча по кольцу. В связи с этим решить данную проблему возможно путем повышения эффективности и точности бросков в условиях игровых ситуаций с противодействием защитников, т.е. применением ситуационного метода. Основой экспериментальной методики повышения эффективности и совершенствования техники атакующих действий баскетболистов 15-16 лет является применение игровых ситуаций с противоборством между нападающими и защитниками.

Содержание методики направлено на решение следующих конкретных задач (Рис. 1):

- освоение и реализация технических действий, обманных финтов в атаке при броске мяча по кольцу, которые позволят оказывать сопротивление при взаимодействии и защитниками при отборе, перехвате или накрывании мяча;
- в игровых ситуациях противодействия защитников повышать техническое мастерство техники атакующих приемов при осуществлении бросков мяча по кольцу;
- повышение уровня специальной подготовленности, развитие физических качеств, двигательных способностей и психологических способностей.



Рис. 1 Процесс противодействий соперников в баскетболе

Основным отличием методики от общепринятой является то, что баскетболисты уже с первых этапов совершенствования техники действий в атаке осмысливают и анализируют не только свои действия, но и игровую деятельность защитников. Как мы видим структурными частями процесса взаимодействий соперников являются общие и частные условия противодействия игроков, соперничающих команд основывающиеся на выполнении комплексов технико-тактических действий при нападении и защите учетом игрового амплуа баскетболистов и их индивидуальными техническими приемами (обманными движениями, «финтами»).

Методика повышения эффективности атакующих действий 15-16 лет предполагает три этапа формирования технических навыков бросков по кольцу в игровых ситуациях с противоборством соперников. Ввод в тренировочные задания защитников для оказания противоборства осуществляется последовательно и постепенно. Акцентируем ваше внимание, что эффективность повышается не за счет скорости проведения атакующих действий, а за счет согласованного взаимодействия игроков в сложившихся игровых ситуациях (Рис. 2).



Рис. 2 Методика повышения эффективности атакующих действий баскетболистов 15-16 лет

На 1 этапе игроки осваивают атакующие действия при бросках мяча по кольцу в медленном темпе, где нападающий и защитник действуют в условиях

строго-регламентированных тренером. Игровые ситуации и приемы противодействия заранее моделируются и обсуждаются игроками. По мере стабилизации навыков проведения атаки в условиях противоборства темп движений и интенсивность взаимодействий между игроками постепенно увеличивается.

На 2 этапе условия выполнения технико-тактических действий усложняются за счет интенсификации тренировочного процесса, но игроки действуют также в игровых ситуациях противодействия защитников строго-регламентированных тренером. Характер противодействий определяется с учетом игровых амплуа баскетболистов, и нагрузка возрастает по количеству приемов и качеству их выполнения.

Дополнительно вводятся противодействия с большим применением разнообразных действий соперников, повышается интенсивность взаимодействий за счет повышения активности игроков.

Взаимодействие игроков на 3 этапе осуществляется в вариативных условиях. Игровые ситуации усложняются за счет самостоятельных решений атакующих действий при бросках мяча по кольцу в условиях противодействия защитников, но при обязательном контроле со стороны тренера. В условиях выбора ответных действий, самостоятельного восприятия сложившейся игровых условий у игроков формируется ситуационное восприятие.

Совершенствование техники атакующих действий согласно предложенной методики происходит постепенно, последовательно и поэтапно, в игровых ситуациях с обусловленным и вариативным противодействии защитников. Повышение эффективности атакующих действий происходит не в стандартных условиях, а в игровых ситуациях, что способствует совершенствованию индивидуального мастерства баскетболистов.

В экспериментальной методике направленность используемых средств и методов отражало технический и интегральный характер подготовки баскетболистов. В соответствии с этапами методики изменялось применение методов тренировки. *Повторный метод* использовался 20% с акцентом применения на 1-ом этапе методики до 10%, где атакующие действия отрабатывались в медленном темпе, по заранее известным комбинациям защитников. *Переменный метод* на всех этапах был задействован 15%, более всего баскетболисты работали этим методом на 2-ом этапе 10%. *Интервальный метод* применялся на всех этапах методики 45% с акцентом на 2-ом этапе – 20%, где упражнения по динамическим, пространственно-временным характеристикам в ситуационных условиях игры с применением противодействия соперников. На 3-ем этапе методики задания по повышению эффективности атакующих действий преимущественно решались *соревновательным методом* 15%, где игровые ситуации были спланированы в соответствии с соревнованиями и решения по взаимодействию с игроками в условиях противоборства баскетболисты принимали самостоятельно, т.е. действовали в вариативных условиях.

Совершенствование техники атакующих действий согласно предложенной методики происходит постепенно, последовательно и поэтапно, в игровых ситуациях с обусловленным и вариативным противодействии защитников. Повышение эффективности атакующих действий происходит не в стандартных условиях,

а в игровых ситуациях, что способствует совершенствованию индивидуального мастерства баскетболистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев, В.И. Факторы, определяющие эффективность техники приемов нападения в безопорном положении в игровых видах спорта и методики их совершенствования: моногр. / В.И. Андреев. — Томск, 2010. — 170 с.
2. Башкирова, В.Г. В будущее с надеждой: Юношеский баскетбол -проблемы, перспективы / В.Г. Башкирова // Планета баскетбол. — 2011. — №5. -С. 27-30.
3. Гомельский, А.Я. А проблемы прежние / А.Я. Гомельский // Спортивные игры. - 1995. - №6. – С. 6-9.
4. Грошев, А.М. Эффективность защитных действий в баскетболе / А.М. Грошев // Теоретико-методологические и социально-экономические основы спортивных игр: сборник лекций. Выпуск III. Малаховка, 2014. - С. 385-402.
5. Кирюхина, О. Точность бросков и их эффективность в соревнованиях юных баскетболистов 16-18 лет / О. Кирюхина // Моск. обл. ин-т физ.культуры. XVIII научная конференция студентов и молодых ученых МОГИФК, 28-29 апр.1994 г.: Тезисы докладов. - Малаховка, 1994. - С. 46-47.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИСПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТА «ПРЫЖОК ШАГОМ» В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ

Тураев В.М.

г. Казань, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Спортивная гимнастика - сложно-координационный вид спорта, в котором успех спортсменов во многом определяется мастерским сочетанием технических и эстетических составляющих упражнения с безошибочным исполнением, неотъемлемой частью которого в подготовке спортсменов является хореография [4].

Прыжки – это составляющее хореографии, один из наиболее ярких элементов композиции в спортивной гимнастике и одновременно одна из самых трудных категорий движений, требующих от гимнастки отличных физических данных и отточенной технической подготовленности.

В каждой комбинации в спортивной гимнастике, начиная с 1 юношеского разряда в вольных упражнениях и на бревне должен быть выполнен хореографический прыжок, а с 1 взрослого разряда за связку прыжков гимнастка может получить композиционное требование +0,5 балла, помимо той стоимости, которую дают сами прыжки [1]. Правила соревнований предъявляют серьезные требования к умению выполнять прыжки в шпагат и сохранять натянутое положение во время прыжков.

Прыжок шагом является одним из основных базовых элементов в хореографической подготовке спортивной гимнастики, который осваивается на этапе начальной подготовки и имеет большое количество модификаций [3].

Но определенная методика обучения структурной группы «прыжок шагом» в многолетнем процессе методически не сформировалась.

Проведя анкетирование, мы получили результаты, которые помогли нам в определении актуальности выбранной темы и способствовали формированию методики.

Обработав полученные результаты, мы пришли к выводу, что наиболее актуальный для обучения гимнасток 6-7 лет хореографический прыжок на сегодняшний день, это прыжок шагом. Более 70% опрошенных респондентов ответили, что именно прыжку шагом нужно обучать гимнасток на начальном этапе подготовки, так как этот хореографический прыжок имеет множество модификаций и в дальнейшем за счет этого прыжка можно будет повышать трудность своих комбинаций. Опираясь на данные полученные в ходе анкетирования, была разработана методика обучения технике выполнения прыжка шагом в спортивной гимнастике девочек 6-7 лет.

Обучение двигательному действию, как правило состоит из трех этапов: этап начального разучивания, углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования двигательного действия.[2]

Разрабатывая нашу методику, мы постарались на каждом из этапов обучения двигательному действию включить упражнения для отработки всех стадий прыжка шагом. Основной упор делали на этапе углублённого разучивания, применяли упражнения с использованием предметов создающих внешнее сопротивление.

Данные физической и технической подготовленности гимнасток контрольной и экспериментальной групп статистически значимо не различаются. Из этого следует, что гимнастки по показателям физической и технической подготовленности находятся на одинаковом уровне развития.

В результате педагогического тестирования у гимнасток, на конец эксперимента в контрольной и экспериментальной группах мы зарегистрировали изменения в физической подготовленности, наиболее значимые различия ($P = \leq 0,01$) выявлены в показателях, отражающих активную подвижность в тазобедренном суставе: мах вперед и мах назад. Так же значимые различия ($P = \leq 0,05$) наблюдаются в показателе, характеризующем пассивную подвижность в тазобедренном и позвоночном суставах: заднее вертикальное равновесие.

По технической подготовленности видно, что при сравнении на конец эксперимента наблюдаются статистически значимые различия ($P \leq 0,01$) во всех стадиях выполнения прыжка шагом у гимнасток 6-7 лет.

Используя методы математической статистики, мы смогли доказать эффективность разработанной методики. При сравнении контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента мы наблюдали статистически значимые различия во всех стадиях выполнения прыжка шагом у гимнасток 6-7 лет. Наиболее заметные изменения мы видим в технике выполнения стадии реализации в кон-

трольной группе $2,73 \pm 0,21$ в экспериментальной $4,07 \pm 0,12$ и завершающей стадии ($КГ = 3,47 \pm 0,13$; $ЭГ = 4,87 \pm 0,09$) при выполнении упражнений, отражающих стадии выполнения прыжка шагом.

Таким образом, можно считать, что разработанная нами «методика обучения хореографическому прыжку шагом в спортивной гимнастике у девочек 6-7 лет» повышает качество исполнения данного прыжка у гимнасток, занимающихся на этапе начальной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абызова, Т.В. Художественная гимнастика как средство улучшения координационных способностей у детей / Т.В. Абызова, А.А. Акатова, А.Н. Леготкин // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 5. - С. 22-24.-Текст:электронный.
2. Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (материалы региональной научно-практической конференции) / под ред. М. И. Северьяновой. – Якутск, 2013. – С. 69-70.-Текст:непосредственный.
3. Акулова, А.И. Значение хореографической подготовки в спортивной гимнастике / А.И. Акулова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. – 2019. С. – 386-390.-Текст:непосредственный.
4. Аркаев, Л.Я. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации: учебник/ Л.Я .Аркаев, Н.Г.Сучилин.- М.:Юрайт,2004.-с.326- Текст: непосредственный.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГР-ЕДИНОБОРСТВ НА ПРИМЕРЕ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

Хмельва Е.П.

г. Калининград, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение КО «Училище (техникум) олимпийского резерва»

Средства и методы в тренировочном процессе на начальных этапах подготовки должны учитывать возрастные особенности и потребности занимающихся [2,4]. В младшем школьном возрасте происходит переход ведущего вида деятельности от игрового к учебному, но игра по-прежнему занимает важнейшее место в развитии ребенка [1,3], в связи с чем для вовлечения младших школьников в систематические занятия спортивной борьбой нам представляется актуальной организация занятий с использованием игр-единоборств.

Целями нашего исследования были разработка и экспериментальное обоснование курса занятий для детей младшего школьного возраста, основанного на использовании игр-единоборств на примере греко-римской борьбы.

Исследование было направлено на решение следующих задач:

1) изучить современные подходы по использованию игровых технологий в подготовке юных борцов греко-римского стиля;

2) разработать курс занятий для детей младшего школьного возраста, основанный на широком использовании игр-единоборств и проверить эффективность разработанного курса;

3) разработать практические рекомендации по использованию игр-единоборств при проведении занятий с элементами греко-римской борьбы с детьми младшего школьного возраста.

Объектом исследования было содержание занятий для детей младшего школьного возраста с использованием игр-единоборств на примере греко-римской борьбы. Предмет исследования: игры-единоборства для детей младшего школьного возраста.

Мы предполагали, что использование игр-единоборств при проведении занятий с детьми младшего школьного возраста позволит повысить уровень физической подготовленности занимающихся, повысить активность и результативность действий занимающихся в условиях игр-единоборств.

Мы использовали следующие методы исследования:

- 1) анализ и обобщение научно-методической литературы;
- 2) педагогический эксперимент;
- 3) тестирование физической подготовленности;
- 4) метод экспертной оценки;
- 5) математико-статистическая обработка данных.

Организация исследования проводилась в три этапа:

первый этап исследования проходил с сентября по декабрь 2020 года. В этот период нами был проведён анализ научно-методической литературы по проблеме. Были определены объект и предмет, сформулированы цель, задачи, гипотеза исследования, подобраны необходимые методы. Анализ научно-методической литературы;

второй этап проходил с октября 2020 года по май 2021 года. На основе научно – методической литературы был разработан курс занятий для детей младшего школьного возраста, основанных на широком использовании игр-единоборств;

третий этап проходил в мае 2021 года. В данный период проходило экспериментальное обоснование курса занятий для детей младшего школьного возраста, основанных на широком использовании игр-единоборств, были сформулированы выводы и разработаны практические рекомендации.

Учитывая возрастные особенности детей 7-8 лет, а также особенности греко-римской борьбы, нами был сформирован комплекс специальных игровых упражнений. Подобранные игры решали следующие задачи:

- 1) поднятие эмоционального состояния занимающихся (выбивало, тэг-регби, игры-поощрения);
- 2) развитие скоростных качеств (пятнашки);
- 3) развитие способности сохранять равновесие и выводить из равновесия соперника («Петушиный бой», «Всадники»);
- 4) развитие скорости реакции, внимания и координации (выбивало, игра в касание).

Согласно разработанным нами планам занятий доля игр в общем времени тренировочного занятия составила 48 % (38 минут из 80).

Занятие начинается с построения, разминки, упражнений в движении, ОРУ. Далее проводится игра для поднятия эмоционального состояния занимающихся (выбило, тэг-регби). Затем проводится комплекс упражнений СФП, акробатика, комплекс силовых упражнений. Далее проводится игра для развитие скоростных качеств (пятнашки), которой заканчивается подготовительная часть занятия.

Основная часть занятий включает в себя изучение элементов технических действий в партере и стойке, игры для развития способностей сохранять равновесие и выводить из равновесия соперника («Петушиный бой», «Всадники»), игры для развития скорости реакции, внимания и координации (игра в касание).

Заключительная часть тренировочного занятия состоит из игры поощрения по итогам всего занятия, построения и подведения итогов занятия. Следует отметить, что игры-поощрения проводятся после игр и заданий, связанных с изучением техники (игроки проигравшей в предыдущей игре команды везут на спине игроков выигравшей команды 1 круг по периметру ковра). На данном слайде представлены результаты первичного и повторного исследования физической подготовленности занимающихся, активности и результативность выполнения игровых двигательных задач в контрольной и экспериментальной группах.

Контрольные тесты для проверки эффективности разработанного курса занятий включали в себя следующие упражнения и задания:

- 1) упражнения на определение скорости реакции выбора при выполнении тактильных и голосовых команд (раз за 30 сек);
- 2) челночный бег 3 x 10 м (сек);
- 3) изучение активности и результативности действий, занимающихся в условиях проведения игр-единоборств.

Сравнительный анализ результатов первичного исследования контрольной и экспериментальной групп показал, что полученные данные находятся примерно на одном уровне и не имеют существенных различий, это говорит о равноценности групп при их сравнении (таблица 1).

Таблица 1

Результаты первичного исследования физической подготовленности занимающихся, активности и результативность выполнения игровых двигательных задач контрольной и экспериментальной группах

№	Контрольные испытания	Результат		Различия	t	p
		ЭГ	КГ			
1	Челночный бег 3x10м (сек)	10.678	9.77	0.91	0,98	0,36
2	Упражнения на определение скорости реакции выбора при выполнении тактильных команд (раз)	5,4	6	0,6	0,58	0,58
3	Упражнения на определение скорости реакции выбора при выполнении команд голосом (раз за 30 сек)	8,2	7	1,2	0,91	0,39
4	Результативность проведенных атак в игре «Петушиный бой» (результативные действия)	3	3	0,00	0,0	1

5	Активность атакующих действий в игре «Петушиный бой» (количество попыток атакующих действий)	8,6	8,8	0,2	0,16	0,88
---	--	-----	-----	-----	------	------

После апробации разработанного курса занятий было проведено повторное исследование (таблица №2). Сравнительный анализ результатов повторного исследования контрольной и экспериментальной групп показал, что у занимающихся экспериментальной группы в сравнении с контрольной стал более высокий уровень:

- 1) скоростно-силовых качеств (показатель в ЭГ улучшился на 0,88 сек.),
- 2) повысилась скорость реакции выбора (при выполнении тактильных команд на 1 раз, по параметру при выполнении команд голосом на 2 раза),
- 3) повысились показатели активности и результативности атакующих действий в игре (по параметру «Активность атакующих действий» на 2,2 попытки, а по параметру «Результативность проведенных» на 3 результативных действия), чем у занимающихся контрольной группы.

Таблица 2

Результаты повторного исследования физической подготовленности занимающихся, активности и результативность выполнения игровых двигательных задач контрольной и экспериментальной групп

№	Контрольные испытания	Результат		Различия	t	p
		ЭГ	КГ			
1	Челночный бег 3x10м (сек)	8.63	9.48	0,85	2,78	0,02
2	Упражнения на определение скорости реакции выбора при выполнении тактильных команд (раз за 30 сек)	8	7	1	2,8	0,05
3	Упражнения на определение скорости реакции выбора при выполнении команд голосом (раз за 30 сек)	10	8	2	1,29	0,23
4	Активность атакующих действий в игре «Петушиный бой» (попытки)	11	8,8	2,2	2,67	0,053
5	Результативность проведенных атак в игре «Петушиный бой» (результативные действия)	7	4	3	4,24	0,002

Сравнительный анализ результатов прироста внутри групп, показывает, что в КГ значимого прироста не наблюдалось, в то время как в ЭГ наблюдаются значимые изменения по таким показателям как:

- 1) «активность атакующих действий» прирост составил 4 попытки,
- 2) «челночный бег» результат улучшился на 2.05 сек
- 3) «упражнение на определения скорости реакции» прирост составил 2,6 раза.

В результате нашей работы мы пришли к следующим выводам:

1. Изучены современные подходы по использованию игровых технологий в подготовке юных борцов, рекомендовано широко использовать игры-единоборства при проведении занятий с юными спортсменами: игры в касание, игры-вытеснение, подвижные игры, спортивные игры, игры на скорость реакции.

2. Разработан курс занятий для детей младшего школьного возраста, основанный на широком использовании игр-единоборств. Доля игр в общем времени тренировочного занятия составила 48% (38 минут из 80). Доказана эффективность разработанного курса занятий. В ЭГ значимые изменения наблюдались в упражнении на определение скорости реакции выбора при выполнении тактильных команд, активности атакующих действий и результативности проведенных атак в игре.

3. Разработаны практические рекомендации для тренеров и тренеров-преподавателей по использованию игр-единоборств при проведении занятий с элементами греко-римской борьбы с детьми младшего школьного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баршай В.М. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, В. Ф. Стрельченко. – М.: «Книжкин Дом», 2018. – 460 с.
2. Исакова Е.М., Беседина Л.А. Физическое воспитание, спортивные игры и единоборства: [Электронный ресурс]. 17.05.2016. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_37193090_99138619.pdf
3. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник / В.С. Мухина. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 456 с.
4. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов: [Электронный ресурс]. 03.08.2016. URL: <https://gigabaza.ru/doc/87221.html>

ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЕННОГО ВАЛИКА НА СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПРИНТЕРОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Широбокова Н. В., Долинная В. Е.

г. Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Сибирское ГУОР»

Современный уровень развития легкой атлетики за последние годы кардинально изменился. Спорт высших достижений нацелен на установление новых рекордов. В связи с этим требования к правильному функционированию организма спортсмена возрастают и традиционных средств восстановления между тренировочными занятиями уже недостаточно. Система восстановления организма является важной и неотъемлемой частью тренировочного процесса, влияющая на силовые, скоростные, скоростно-силовые показатели спортсмена и т.д. В восстановительные мероприятия спортсменов внедряются новые технологии и методики, способные повысить функционирование органов и систем атлета. Изучая технологии восстановления, можно отметить высокий интерес спортсменов к методике самостоятельного мышечного расслабления (миофасциального релиза). Миофасциальный релиз – это одновременное мануальное воздействие на мышцы и соединительную ткань – фасции, которое заключается в расслаблении миофасциальных структур [4, 5]. Авторы, изучавшие данный вопрос утверждают, что самомиофасциальное расслабление может значительно облегчить

боли в мышцах и повысить их эластичность на небольшой период времени, а при ежедневном применении и на более длительный период времени. При раскатке на пенном валике увеличивается приток крови в мышечную ткань и улучшает подвижность, происходит ускорение восстановления и повышение производительности [11]. Однако, на сегодняшний день отсутствуют сведения о влиянии пенного валика на скоростно-силовые показатели профессиональных легкоатлетов спринтеров.

Предполагается, что применение пенного валика для мышечного расслабления позволит ускорить процесс восстановления между тренировочными занятиями, сохранив или улучшив скоростно-силовые способности.

К скоростно-силовым способностям относят: быструю силу, взрывную силу. Быстрая сила проявляется в упражнениях, где необходимо проявить предельное напряжение мышц, но при этом со значительной скоростью, которая не достигает предельной величины. Проявление взрывной силы характеризуется при выполнении двигательного действия, в котором необходимо достигать максимальных показателей силы за максимально возможно короткое время (бег с низкого старта, толкание ядра, метание молота и т.д.). Ю. В. Верхошанский [2] определяет взрывную силу двумя основными компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой. Под стартовой силой он понимает способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющую силу характеризует способностью мышц к быстрому наращиванию рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

Увеличение скоростно-силового компонента происходит за счет силы и скорости сокращения мышц. Зачастую, наибольший прирост достигается за счет увеличения мышечной силы. Чтобы воспитать и развить специальные скоростно-силовые качества, необходимо решить две задачи: повысить скоростно-силовой потенциал определенных мышечных групп и повысить степени его использования при выполнении основного упражнения. Также, при воспитании скоростно-силовых способностей, необходимо учитывать энергетические системы организма, поддерживающие работу в данном режиме [1].

Спринтерский бег- дисциплина, результат в которой зависит от эффективности старта, скорости стартового разгона, уровня дистанционной скорости, способности удержать высокую скорость на финише. В силу этого основными компонентами обеспечения являются: время простой и сложной реакции, быстрота реакции антиципации, импульс силы мышц, быстрота мышечного сокращения, мощность и емкость алактатного анаэробного процесса, мощность лактатного анаэробного процесса и др. К компонентам реализации соответственно следует отнести: технику старта и стартового разгона, амплитуду и частоту движений, эффективность бега на вираже [8].

Компоненты, влияющие на эффективность бега у спринтеров [1]

Компоненты	Средства развития
Скорость реакции на стартовый сигнал пистолета (разница между звуковым сигналом и первым движением спортсмена);	Стартовый разгон под звуковой сигнал. Тренажеры на дифференциацию звуков;
Скорость стартового разгона (время, пробегаемое спортсменом на отрезке до 30 метров с момента выхода из стартовых колодок)	Бег с сопротивлением. Бег с сопротивлением со стартовых колодок. Бег со старта без сопротивления;
Абсолютная скорость бега;	Бег на с ходу на коротких отрезках. Бег со вспомогательными (ускоряющими) средствами (резина, трос);
Эффективность финиша (оценивается величиной снижения и увеличения скорости бега в конце дистанции).	Бег на длину и частоту шага (через фишки).

Современная наука в области спорта представляет широкий спектр восстановительных систем после тренировочных нагрузок. Существуют как традиционные и проверенные средства восстановления, такие как: баня, массаж, растяжка, бег в медленном темпе, так и инновационные – такие как: миостимуляция, миофасциальный релиз с помощью мячей, валиков, перкуссионных аппаратов, крио-сауны и т.д. Независимо от выбора методик восстановления важное значение имеет индивидуализированный подход. В связи с тем, что для одного спортсмена один вид восстановления может быть полезен, а для другого пагубно сказаться на его общем самочувствии, вопрос требует изучения и сопоставления эффективности применения передовых и современных средств восстановления спортсмена.

Применение пенного валика для самостоятельного мышечного расслабления в настоящее время популярно среди спортсменов всех категорий. Они активно используют данное средство как один из методов восстановления между тренировочными занятиями. Самостоятельный МФР предполагает выполнение определенных упражнений без участия тренера или физиотерапевта. При применении данной методики производится самостоятельное давление и прокатка болезненных участков тела, тем самым добиваясь нужной степени расслабления. Степень мышечного расслабления определяется исключительно субъективными ощущениями [5].

На основании этого, было проведено педагогическое наблюдение, которое было выполнено с целью отбора участников для дальнейшего прохождения в следующий этап эксперимента, а именно: педагогическое тестирование. Критериями к отбору, в ходе наблюдения, служили следующие показатели: половая принадлежность - женщины, соревновательная дистанция – спринтерский бег, уровень квалификации – не ниже первого взрослого разряда. В процессе педаго-

гического наблюдения для исследования были отобраны 10 женщин-легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции уровня выше первого взрослого разряда.

Педагогическое тестирование включало в себя двойное прохождение тестов на физическую работоспособность в контрольной и экспериментальной группе, которое проводилось во время подготовительной фазы годового тренировочного периода. Тестирование проводилось с целью выявления в двух группах объективных различий в скоростно-силовых показателях после выполнения двух-недельной тренировочной нагрузки без применения пенного валика в восстановительных мероприятиях и с его применением. Для оценки эффективности предложенной методики о влиянии пенного валика на скоростно-силовые показатели бегунов на короткие дистанции, было проведено педагогическое тестирование. Тестирование проводилось два раза, до использования методики и через две недели учебно-тренировочной работы, с применением разработанной нами методики (бег 30 метров со старта, бег 30 метров с ходу, прыжок в длину с места).

Методика применения пенного валика для самостоятельного миофасциального релиза с целью влияния на восстановительные процессы легкоатлетов - спринтеров в экспериментальной группе предполагала выполнение следующих действий: в течении двух микроциклов, длительность которых в сумме составила 14 дней, экспериментальная группа, сразу, по завершению основной части, перед непосредственным началом заключительной части занятия, проводила самостоятельный миофасциальный релиз (МФР) с помощью пенного валика в течении 12-15 минут. Основные точки воздействия: икроножная/ камбаловидная мышца, двуглавая мышца бедра, ягодичная мышца.

При проработки каждого участка, для эффективности применения, необходимо зрительно разделить массируемую поверхность на три равные части (прим. икроножная мышца. сначала производим раскатку в нижней трети голени, затем во второй трети голени, и далее в верхней трети голени). Также, можно условно разделить на внутреннюю и наружную часть, прокатывая данные участки попеременно. Проработку стоит осуществлять медленно, поступательными движениями вперед и небольшим надавливанием, по направлению «снизу вверх». Избегать прямого воздействия пенного валика непосредственно на точку боли, т.к. это может усугубить состояние тканей и нанести повреждения. Не воздействовать на один и тот же участок тела непрерывно в течение более 5 минут, т.к. есть риск повреждения капилляров с последующим образованием синяков. Регулировать степень воздействия пенного валика на участки тела с помощью точек опоры (чем их меньше, тем больше надавливание).

Вывод. Исследовав первоначальный уровень скоростно-силовых способностей легкоатлетов спринтеров, и проведя повторное тестирование, можем сделать вывод, что самомиофасциальное расслабление, с применением пенного валика, после тренировочного занятия может улучшить скоростно-силовые показатели легкоатлетов спринтеров. Был отмечен прирост результатов: бег 30 м с ходу - прирост в экспериментальной группе составил 3,21%, бег 30 м. со старта – прирост в группе составил 1,03%, прыжок в длину с места- 0,39%.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимова, Е.А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции / Е.А. Анисимова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Том 9 №1. – С. 14-19 Режим доступа: <http://journalscience.org/ru/article/5.html>. DOI 10.14526/12_2014_12.
2. Верхошанский, Ю.В. (1928-2010.). Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 215 с. : ил.; 19 см. - (Наука спорту).
3. Виноградов, В.Е. Внетренировочные средства стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов высокой квалификации (обзор литературы) // Вестник спортивной науки. 2012. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnetrenirovochnye-sredstva-stimulyatsii-i-vosstanovleniya-rabotosposobnosti-v-podgotovke-sportsmenov-vysokoy-kvalifikatsii-obzor> (дата обращения: 16.06.2020).
4. Григорьева, Е.В. Особенность методики «миофасциальный релиз» в современных фитнес-технологиях / Е.В. Григорьева, В.В. Горелик // Наука и образование: новое время. – 2017. – № 3.– С. 1–5.
5. Ивлев, М.П. Миофасциальный релиз: актуальность, исторический аспект, теоретические основы / М.П. Ивлев, В.В. Козлов // Юбилейный сборник научно-методических трудов сотрудников кафедры теории и методики гимнастики, посвящённый 85-летию со дня её основания / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма. – Москва, 2017. – С. 102–105.
6. Кобзаренко, Б. Г. Школа спринта [Текст] / Б. Г. Кобзаренко. - Минск : ГУ «РУМЦФВН», 2011. - 280 с
7. Матвеев, Л.П. Меерсон Ф. Принципы теории тренировки и современные положения теории адаптации к физическим нагрузкам // Очерки по теории физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2010.
8. Озолин, Э.С. Спринтерский бег : [Учеб.-метод. пособие] / Э. С. Озолин. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 156,[3] с. : ил.; 20 см.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005. - 820 с. : ил.
10. Родионов А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности спортивной деятельности в спорте: Автореф. докт. дис. М., 2001. - 44 с.
11. Рыбачок Р.А. Повышение специальной работоспособности квалифицированных боксеров внетренировочными средствами в процессе соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт». – Киев, 2011. – 23 с.
12. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев: Олимпийская литература 1997. – 256 с.
13. Фискалов В.Д. Теоретические основы и организация подготовки спортсменов: учебное пособие. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2010. - 278

СТАНОВЛЕНИЕ ЕДИНОБОРСТВ 1930-1941 гг. В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Шохирев В.В., Тигунцев С.А.

г. Иркутск, Иркутский государственный медицинский университет, Филиал Федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске»

Важную роль в физкультурно-спортивном движении 30-40-х годов XX в. играли различные виды единоборств. Поэтому уже в первые годы советской власти в физкультурных кружках, спортивных клубах и обществах борьба и бокс получили определенное развитие. Мощным толчком в развитии единоборств в Восточно-Сибирском крае, а с 1936 г. Иркутской области, стала организация спортивных профсоюзных обществ в середине 1930 - х гг. Активизировалась работа спортивных секций бокса и борьбы в высших учебных заведениях, авиатехническом училище и машиностроительном заводе им. Куйбышева, который стал центром развития бокса и борьбы в этот период.

В Иркутске школа бокса начала свое существование в 1929 г. под руководством приехавшего из Ленинграда тренера Сергея Зобова. Занятия проводились со всеми желающими, но в основном это была молодежь с заводов, фабрик и учебных заведений г. Иркутска. Здесь в дальнейшем получили первые спортивные навыки неоднократный чемпион края по боксу Владимир Давыдов, мастер спорта Александр Кудрин, боксеры первого разряда Борис Борисов, Михаил Вилисов, Михаил Чагин. Они передали свой спортивный опыт молодежи, среди которой были, чемпион Иркутска Иван Пивоваров, неоднократный чемпион Восточно-Сибирского края Константин Савицкий и др.[3]

В 1932 г. иркутские боксеры впервые приняли участие в соревнованиях на первенство РСФСР в г. Ростов-на-Дону [1]. Но первый удачный дебют на всесоюзном ринге связан с именем Александра Кудрина в 1934 г. Будучи ударником завода им. Куйбышева, он занимался бегом на средние и длинные дистанции, конькобежным спортом. В 1932 г. Кудрин даже занял 4 место на первенстве Восточно-Сибирского края по конькобежному спорту и выезжал на чемпионат РСФСР в составе команды Иркутской области. Увлечшись боксом, он быстро прогрессировал, и уже в 1934 г. на розыгрыше первенства СССР по боксу в г. Москве, в составе иркутской команды Александр Кудрин занял 6 место[5]. Впоследствии, став студентом Ленинградского института физической культуры, он оставался в качестве одного из сильнейших боксеров СССР в среднем и полутяжелом весе. В 1950-1960 гг. А.Н. Кудрин, заслуженный тренер СССР по боксу, возглавлял кафедру в ГДОИФК им. Лесгафта (г. Ленинград) [6].



Рис.1 А.Н.Кудрин, участник советско-финляндской войны 1939-1940, Великой Отечественной войны 1941-1945, мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР

Французская (греко-римская борьба) начинает культивироваться в Иркутской губернии после установления советской власти в одном из отрывшихся спортивных клубов «Унитас». В 1925 г. в только что организованном пролетарском спортивном обществе (ПСО) «Динамо» открылись секции борьбы и бокса. Подобные секции работали и клубе железнодорожников «Транспортник» [2].

Популяризации борьбы способствовали выступления известных борцов в Иркутске. Традиционно с конца XIX до середины XX вв. в Иркутском цирке проводились матчевые встречи и показательные выступления по видам борьбы различных национальностей: французской, русской, татарской, кавказской, цыганской, китайской, тирольской, вольно-американской, корейской, русско-швейцарской и индусской. Так летом 1935 г. в Иркутске проходил чемпионат по французской борьбе под руководством известного в мире спортсмена Лурье В.П. В составе чемпионата выступали представители разных стран: СССР (Москва и Ленинград), Румынии, Германии, Эстонии. В 1937 г. в Иркутске выступал популярный русский борец Иван Поддубный, который, не смотря на солидный возраст (67 лет), провёл 8 встреч по правилам французской борьбы, 6 из которых окончилась его победой и 2 схватки вничью[5].

В 1931 г. в СССР введен комплекс ГТО (Готов к труду и обороне), в дальнейшем ставший основой советской системы физического воспитания. Введение в программу норм ГТО фехтования в 1932 г. стимулировало популяризацию этого вида спорта в стране. Но в Восточно-Сибирском крае он начал развиваться только с середины 1930-х гг. Становились популярными фехтование на шпагах и штыковой бой, по которым начали проводится как показательные выступления, так позже и спортивные соревнования. В 1935 г. на Спартакиаде войск Забайкалья, иркутянка Т.Миронова заняла 1 место по фехтованию [1]. Также звание лучшего фехтовальщика Иркутской области завоевал член добровольного спортивного общества «Большевик» Соснин в 1939 г.

Известной личностью того периода был Георгий Ибятков, уроженец поселка Зима Иркутской губернии. Будучи разносторонним спортсменом, Ибятков поступил в Московский государственный институт физической культуры. После окончания

института в 1937 г. Георгий Ибятков был направлен в Казань главным тренером республики по борьбе и вскоре призван в Красную армию, где был сразу назначен начальником физической подготовки стрелковой дивизии Приволжского военного округа. На армейской спартакиаде 1938 г. подготовленная им команда показывает отличный результат. Сам Ибятков стал победителем по классической борьбе, за что лично С. Буденным был награжден двуствольным охотничьим ружьем и патефоном с набором пластинок. В 1939 г. на Красной площади в Москве проводились Всесоюзные соревнования по штыковому бою на карабинах, где Георгий Ибятков снова победил и был награжден именными часами уже из рук другого высшего командира К.Е. Ворошилова.



Рис. 2 Соревнования по штыковому бою.

1941 г. Иркутский дом Красной армии

Более четкая система в развитии единоборств стала проявляться с открытием в 1934 г. при Краевом совете физической культуры «Школы тяжелой атлетики». Школа имела следующие отделения: борьбы, бокса и поднятия тяжестей. Право поступления в школу имели награжденные знаком ГТО, а не овладевшие полным комплексом ГТО I ступени зачислялись кандидатами. По окончании школы членам и кандидатам, сдавшим комплекс ГТО I ступени и нормы ГТО II ступени, присваивалось звание мастера того вида тяжелой атлетики, по которому был пройден курс. Курс занятий в школе длился около полугода и проводился без отрыва от производства по 4 часа 6 дней в неделю [4].

С 1935 г. в Восточно-Сибирском крае регулярно проводились общегородские межведомственные спартакиады по тяжелой атлетике (борьба, бокс, штанга) [6]. В спартакиадах принимали участие спортсмены Читы, Улан-Удэ, Красноярского и Западно-Сибирского края. Проведение этого спортивного мероприятия способствовало росту числа занимающихся и выявлению наиболее

перспективных борцов и боксеров. Так в полутяжелом весе по боксу на этих соревнованиях, регулярным победителем становился Вадим Хардин. Именно В.П.Хардин, в последующем талантливый педагог, являлся основоположником послевоенной школы бокса в Иркутской области. Владимир Давыдов в дальнейшем входил в пятерку сильнейших боксеров легкого веса в СССР, Б. Маньков, Б.Дубовик, М.Вилисов, Б.Борисов, М.Чагин также вошли в плеяду первых боксеров Иркутской области, выступавших на всесоюзном уровне.

Команда Восточной Сибири, в 1935 г. на чемпионате СССР по тяжелой атлетике показали хорошие результаты. Тяжелоатлеты по всему комплексу (бокс, борьба, штанга) заняли командное 6-е место, по борьбе – 8-е. В этих соревнованиях борец Светлицкий (легкий вес) завоевал 5 место, а Гритчин (полутяжелый вес) стал серебряным призером [5]. Большим событием стало введение в 1935 г. Единой Всесоюзной спортивной классификации (ЕВСК) и создание добровольных спортивных обществ профсоюзов (ДСО), что позволило еще более популяризировать виды спорта, сравнивать показатели развития этих видов в разных регионах, перейти от территориального принципа организации физической культуры к производственному.

Для решения остро стоящего кадрового вопроса в 1938-1940 гг. Иркутский областной комитет по делам физической культуры инициировал открытие курсов инструкторов-организаторов физкультуры по боксу, борьбе, штанге и гимнастике. «Школы тяжелой атлетики» стала именоваться «Школы тяжелой атлетики и фехтования», в которой проходили обучение физкультурники ДСО «Спартак», ДСО «Локомотив», ДСО «Буревестник»[3]. Постепенно тяжелая атлетика (бокс, борьба, штанга) становилась важнейшей частью физической культуры и средством физического воспитания молодежи Приангарья. Увеличивалось количество физкультурных коллективов, культивирующих бокс, борьбу и фехтование. Но, не смотря на положительную динамику развития единоборств, можно сказать, что сдерживающее влияние на нее оказывало: отсутствие единой методики подготовки по отдельным видам единоборств, нехватка квалифицированных кадров, отсутствие достаточной материально-технической базы. Так же необходимо отметить, что военизация физической подготовки спортсменов и комплексное проведение соревнований значительно увеличила массовость занимающихся, но нивелировала соревновательную составляющую в отдельных видах единоборств, тем самым снизив результативность, и не позволяла повысить квалификацию спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Азербайев Э.Г.. Иркутский спорт в XX веке: Литературно-документальная летопись.-Иркутск: Изд-во «Облмашинформ», 2003.-512 с., ил.
- 2.Восточно-Сибирская правда, номер 58, 1936 год 11 марта
3. Иркутская летопись 1661-1940 гг. / Составитель Колмаков Ю.П..-Иркутск: «Оттиск», 2003, 848 с. Ил.
4. Культурное строительство в Иркутской обл.: (1917-1967 гг.): сб. документов. Иркутск, 1968.
5. Романов Н.С. Летопись города Иркутска за 1902 – 1924 гг. / Н.С. Романов. Составление, предисловие и примечания Н.В. Куликаускене. – Иркутск: Вост. – Сиб. кн. изд-во, 1994.

ПРОБЛЕМЫ ЦИФРОВИЗАЦИИ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В МУНИЦИПАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Якушева В.В., Пентюхова Ю.А.

г. Иркутск, Филиал Федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске; г. Нижнеудинск, Муниципальное казенное учреждение «Нижнеудинская спортивная школа»

В последние годы общемировыми тенденциями являются цифровизация и цифровая трансформация различных сфер жизни и производства, большинство самых прибыльных отраслей давно используют цифровые возможности для повышения эффективности своей работы. Отрасль физической культуры и спорта в этом контексте развивается с существенным отставанием, особенно та ее часть, которая финансируется из бюджетов различного уровня. Подтверждением этому служат результаты аналитического исследования Министерства спорта РФ, которые говорят о том, что средний индекс цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта по России составляет 15,7%, что свидетельствует о низком уровне цифровизации сферы, но указывает на высокий потенциал для роста [4].

Еще одним доказательством необходимости цифровизации сферы явился стресс-фактор – пандемия коронавируса, который стимулировал вынужденное внедрение цифровых технологий в сфере и продемонстрировал, что их применение в этой отрасли народного хозяйства реально.

Вышесказанное подтверждает необходимость цифровизации отрасли, потому в последнее время это является одним из основных векторов развития отрасли физической культуры и спорта в Российской Федерации. Отраслевое ведомство ведет активную деятельность в данном направлении в последние 2 года: в марте 2020 года было создано структурное подразделение – департамент цифровой трансформации и стратегического развития, а в конце 2020 года была утверждена программа цифровой трансформации отрасли. Основная задача департамента заключается в выстраивании элементов сбора, обработки и интерпретации отраслевых данных, внедрение платформенных сервисов, нацеленных на ускорение бизнес-процессов, процедур сбора и обработки статистической информации, повышение прозрачности ведомственных и межведомственных взаимодействий, упрощение доступа потребителей к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам и информации о них, а также на разработку новых способов монетизации и мотивации населения к занятиям физической культурой и спортом [3].

Подобный перечень задач цифровизации отрасли физической культуры и спорта говорит о том, что большинство бизнес-процессов будут цифровизованы, об этом и говорит замминистра спорта по вопросам цифровой трансформации А. Сельский: «Цифровая трансформация означает глубокое изменение

внутренних процессов организации, ведомства или даже всей отрасли с учетом развития цифровых технологий. Результатом должно становиться радикальное ускорение этих процессов и их упрощение для пользователей» [1].

На территории Иркутской области в настоящее время с различной степенью успешности в работу внедряется интернет-портал «Навигатор дополнительного образования детей в Иркутской области» (далее – «Навигатор»), интернет-платформа «Электронная запись в организации спортивной подготовки» (далее – «Электронная запись в ОСП»), а также пилотно внедряется цифровая платформа «Мой спорт».

Предполагается, что каждый из перечисленных цифровых инструментов предназначен для облегчения и упрощения рутинных процедур, а также переводу части работ спортивной организации из «бумажной в цифровую» в обозримой перспективе. Перечисленные цифровые инструменты также поспособствуют упрощению ведения баз данных занимающихся и тренеров, ведения методической работы и формирования статистической отчетности, функционал АИС «Мой спорт» также позволяет интегрировать данные приложения на гаджетах спортсмена и тренера и формировать так называемый «цифровой профиль спортсмена».

«Навигатор» внедряется на территории Российской Федерации на протяжении уже 2-х лет: в 2019-м начался пилотный запуск в некоторых регионах, в 2021 – система обязательна для учреждений дополнительного образования и учреждений, оказывающих услуги спортивной подготовки. Учитывая цели программы цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта, можно сделать вывод о том, что и автоматизированные информационные системы, пилотно внедряемые в деятельность отрасли, и находящиеся в стадии разработки, в скором времени станут обязательными для работы её учреждений, потому знание проблем, возникающих при внедрении цифровых технологий, необходимо для выявления способов их решения. Это поможет спрогнозировать появление проблем и решить их на ранней стадии.

Несмотря на то, что основной задачей цифровой трансформации является повышение удовлетворенности граждан, а сами внедряемые цифровые продукты имеют привлекательный перечень преимуществ, нет никаких гарантий, что работники отрасли и граждане с удовольствием приступят к использованию цифровых технологий, а сам процесс не обретет различных проблем на местах. В Нижнеудинской спортивной школе (далее - Нижнеудинская СШ), например, возникла проблема тотального нежелания тренеров и родителей детей регистрироваться и работать на перечисленных цифровых платформах («Навигатор» и «Мой спорт»).

Исходя из вышесказанного, *целью исследования* является выявление проблем внедрения цифровых технологий в деятельность организаций, оказывающих услуги спортивной подготовки. Мы решили рассмотреть проблемы внедрения с точки зрения тренеров и работодателей на примере внедрения «Навигатора» в Нижнеудинской СШ.

В целях анализа проблем внедрения в деятельность спортивной школы цифровых технологий на примере «Навигатора» нами было проведено анкетирование тренерского состава. Анкета для тренерского состава состояла из 7 вопросов закрытого, полузакрытого и открытого типа:

1. Возникают ли у Вас сложности при работе в «Навигаторе»?
2. Если сложности при работе в «Навигаторе» у Вас возникают, то с чем они связаны?»?
3. На Ваш взгляд, в чем главные причины того, что дети/родители не регистрируются в «Навигаторе»?
4. Какая часть родителей и/или детей обратилась к Вам за помощью в регистрации и записи детей на нужную программу?
5. Какой из перечисленного ниже функционала «Навигатора» был вам известен?
6. Как Вы считаете, каким образом можно улучшить и облегчить работу родителей и/или детей в "Навигаторе"?"
7. Как Вы считаете, если ли у «Навигатора» возможности, которые могли бы облегчить Вам работу в дальнейшем?

Анкетирование проводилось в сентябре 2021 года, в нем приняло участие 9 из 13 тренеров школы, 4 тренера не сумели пройти тестирование в Google.Forms, что указывает на то, что треть тренерского состава школы не владеет элементарными пользовательскими навыками персональным компьютером. Результаты анкетирования тренерского состава представлены в рисунках (рис. 1, 2).

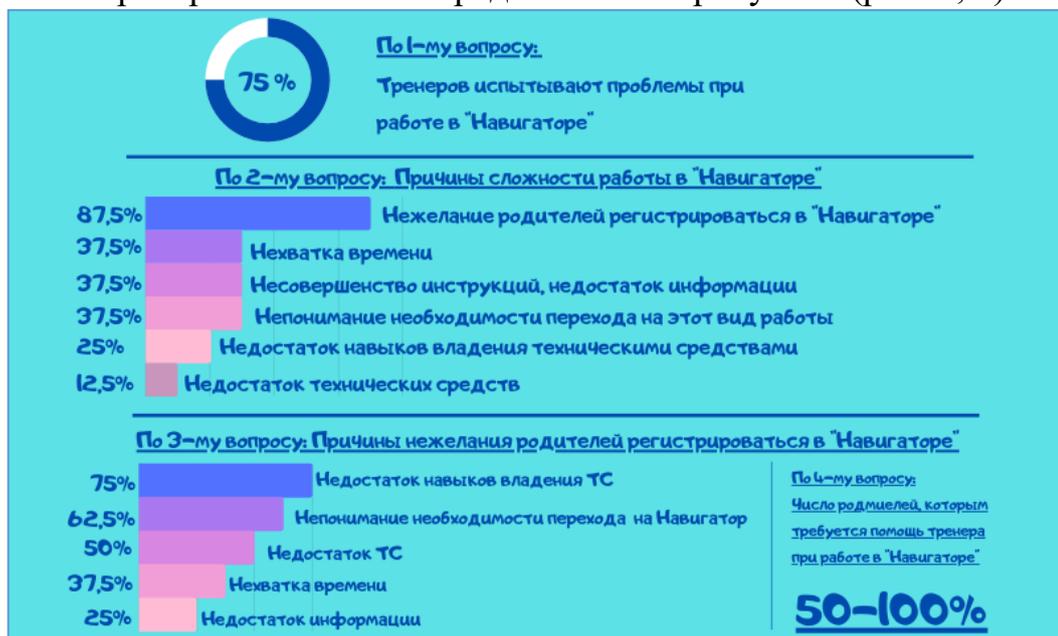


Рис. 1. Результаты анкетирования тренерского состава Нижнеудинской СШ о проблемах внедрения «Навигатора» (вопросы 1-4)

Из рис. 1 видно, что большинство тренеров испытывают сложности при работе в «Навигаторе». Основными группами причин, вызывающих эти сложности, являются нежелание родителей регистрироваться на портале, различные коммуникативные причины (несовершенство инструкций, недостаток информации и непонимание необходимости перехода на этот вид работы с контингентом), а также ресурсные проблемы: временные (недостаток времени, скорее

всего, в том числе связанный с тем, что от 50 до 100% обращаются к тренерам за помощью в регистрации в «Навигаторе»), материальные (недостаток технических средств), трудовые (недостаток знаний и умений у работников). Нежелание родителей регистрироваться на портале тренеры характеризуют наличием аналогичных причин.

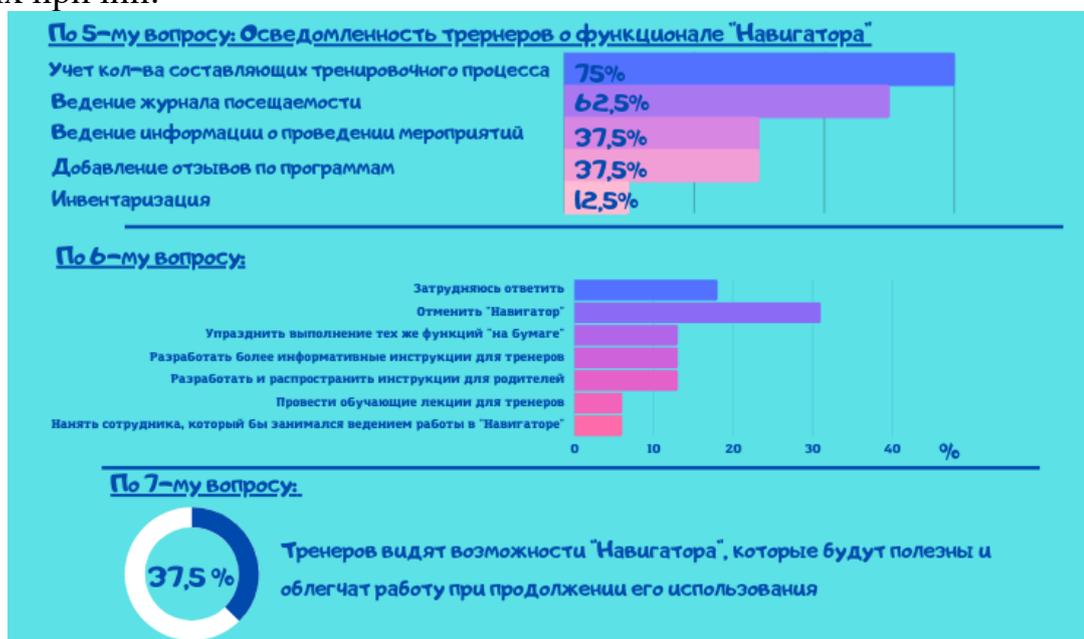


Рис. 2. Результаты анкетирования тренерского состава Нижнеудинской СШ о проблемах внедрения «Навигатора» (вопросы 5-7)

Из рис. 2 видно, что тренеры не в полной мере осведомлены о функционале и возможностях «Навигатора», что еще раз указывает на неполноту информации о портале, доносимой до сотрудников. Кроме того, тренерам был задан вопрос о путях решения возникших при внедрения «Навигатора» проблем, на который были получены следующие ответы: отменить работу в «Навигаторе» (41% респондентов), упразднить выполнения функций «Навигатора» в бумажном виде, усовершенствовать инструкции для тренеров, разработать и распространять инструкции для родителей, затрудняюсь ответить (по 12,5%), провести обучающие занятия для тренеров, нанять сотрудника для работы в «Навигаторе» (6,25%). Из ответов на вопрос №6 видно, что, несмотря на цели и задачи цифровизации сферы и внедрения конкретных технологий, ухода от бумажной работы пока не происходит, получается, что вместо облегчения рутинных процессов, происходит удвоение объемов работы. Также ответы на вопрос №6 видно, что часть тренеров проявляют достаточно лояльную позицию и готовы обучаться и следовать исчерпывающим и корректным инструкциям. О лояльности части тренеров к работе с использованием новых цифровых технологий говорит и то, что они видят возможности в дальнейшем использовании технологий после завершения трудоемкого процесса создания баз данных о занимающихся.

Анализируя результаты анкетирования тренерского состава нами, были определены следующие проблемы внедрения цифровых технологий:

1. Коммуникативные: несовершенство инструкций, недостаток информации у тренеров и родителей и непонимание необходимости перехода на этот вид работы;

2. Временные: недостаток времени;
3. Материальные: недостаток технических средств с возможностью выхода в интернет;
4. Трудовые: недостаток необходимых знаний и умений пользования цифровыми технологиями у работников;
5. Управленческие: недостаточное информационное обеспечение процесса; отсутствие мер стимулирования сотрудников к обучению и выполнению нового вида работы; неправильное понимание функций процесса цифровизации (удвоение объемов работы вместо облегчения рутинных процессов посредством внедрения цифровых технологий).

Нами также был получен перечень проблем внедрения «Навигатора», сформулированный руководителями организаций дополнительного образования и спортивной подготовки:

1. Отсутствие межведомственного взаимодействия по внедрению;
2. Нехватка кадров;
3. Слабое материально-техническое оснащение населения сельских местностей;
4. Отказ родителей от записи детей в объединения через систему «Навигатор».

Сопоставление выявленных нами и сформулированных руководителями проблем указывает на то, что руководители организаций не имеют полной информации о факторах, осложняющих внедрение цифровых технологий, а видят проблемы преимущественно во внешней среде. Подобное положение вещей будет препятствовать быстрому решению проблем внедрения цифровых технологий в процесс спортивной подготовки, потому мы бы рекомендовали руководителям рассматривать проблемы как во внешней, так и во внутренней среде, запрашивать и анализировать обратную связь от родителей и сотрудников. Охват полного перечня проблем позволит разработать пути решения и более эффективно организовать по цифровизацию процесса спортивной подготовки муниципальной спортивной школы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андрей Сельский: «Цифровая трансформация служит достижению национальной цели развития» [Электронный ресурс] : Российский международный Олимпийский университет. – 01.12.2020. – Режим доступа: <https://www.olympicuniversity.ru/ru/press-center/news/-/content/entry/4156849> .
2. Ведомственная программа цифровой трансформации Министерства спорта Российской Федерации на 2021-2023 годы [Электронный ресурс] : Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – Москва. – 2020. – 34 с. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/activities/fkis/>.
3. Индекс цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта регионов РФ в 2020 году. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – Москва. – 2020. – 34 с. – Режим доступа: https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/2020_Minsport_reg_survey.pdf .

ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИЦИНСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

ТРАВМАТИЗМ В БОКСЕ И ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Баюшкин И.И., Панкова Л.О.

г. Шелехов, Муниципальное бюджетное учреждение Шелеховского района спортивная школа «Юность»

В настоящее время тренеры физкультурно-спортивных организаций должны уделять достаточное внимание профилактики травматизма у новичков, занимающихся единоборствами. Пренебрегая профилактикой травматизма, тренеры стремятся получить заметные результаты на тренировочных занятиях уже на этапе начальной подготовки. Одной из главных задач на тренировочных занятиях является содействие развитию здоровья спортсмена и профилактика повреждений и травматизма.

Бокс характеризуют нестандартные ациклические движения переменной интенсивности в результате использования больших мышечных усилий в момент активного противодействия сопернику, поэтому, как и любой другой вид единоборств, бокс травмоопасен.

Бокс — это тренировка мышц, развитие мышления и силы. В этом спорте важна быстрота реакции, выносливость, ловкость, психологическая устойчивость и скорость реакции. Бокс помогает ощутить все свои положительные стороны и стать энергичным и спортивным. Бокс позволяет воспитывать у спортсменов уверенность в себе, в своих силах, упорство, настойчивость, закаляет волю и характер.

Бокс, как и многие другие виды спорта, не может проходить без травматизма. Однако получая достаточные навыки и умения, постоянно совершенствуя свое мастерство, работая «в паре» с тренером, можно свести травматизм к минимуму. Многие миллионы людей на планете любят этот вид спорта за его зрелищность, демонстрацию силы и настоящую мужественность.

Причины возникновения повреждений у боксеров делят на **внутренние и внешние**.

К внешним причинам относятся:

- Нарушение в организации и проведении тренировочных занятий;
- Нарушения в методике обучения и тренировки;
- Неправильный подбор спарринг-партнеров;
- Плохая дисциплина занимающихся;
- Неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия;
- Плохое состояние инвентаря, одежды и обуви;

- Отсутствие у спортсменов необходимой защитной экипировки.

К внутренним причинам относятся:

- Недостаточная физическая и технико-тактическую подготовленность занимающихся;

- Неудовлетворительное состояние здоровья;

- Снижение уровня тренированности;

Наряду с этим причинами травматизма могут быть нечеткое судейство на соревнованиях, применение запрещенных ударов и действий, нарушение правил соревнований.

План мероприятий для профилактики травматизма боксера в МБУ ШР СШ «Юность».

1. В начале тренировочного процесса с родителями спортсменов на этапе начальной подготовки были проведены беседы на тему «Что нужно учесть, чтобы избежать травм, и какие правила необходимо соблюдать?», по подготовке к тренировочным занятиям. Методические рекомендации были распечатаны и розданы на бумажных носителях.

«Что нужно учесть, чтобы избежать травм, и какие правила необходимо соблюдать?»

Первое и основное правило для начинающих занятия боксом - слушать внимательно и стараться об этом помнить в процессе каждой тренировки, что говорил тренер о том, как надо правильно защищаться и где держать руки во время работы в спаррингах, как держать кисти в момент удара и постоянно контролировать выполнение этих «простых» правил.

Внимательность и собранность. Спортсмен, пришедший на тренировку должен думать только о ней и ни о чем другом. Сосредоточить все свои мысли на действиях, правильной технике выполнения, не отвлекаться на посторонние мысли и разговоры.

Техника безопасности. Строго выполнять технику безопасности на тренировочных занятиях. Не пренебрегать простыми, на первый взгляд правилами. Например, если вы занимаетесь на тренажере и поднимаете тяжелые веса, вам обязательно должен подстраховать тренер, если вы находитесь в борцовском зале, не садитесь спиной к коврику.

Соответствующая форма и обувь. Спортивная форма должна быть удобной и комфортной, не сковывающей движения, она должна хорошо впитывать влагу, желательно быть облегчающей. Длинные, не по размеру брюки могут зацепиться за тренажер. Неправильная или неудобная обувь может стать причиной травмы в голеностопном суставе или колене.

Правильная разминка и разогрев мышц. Перед любой тренировкой очень важно размять и разогреть мышцы и связочный аппарат. Разогревая мышцы, обращайтесь особое внимание на те группы мышц, которые будут задействованы во время тренировки.

Правильная техника. Если вы работаете над новым упражнением, начинать следует с освоения правильной техники его выполнения. Ни в коем случае не спешите увеличивать скорость или амплитуду движений. Дайте своему организму возможность освоить новые движения и их биомеханику. Когда механизм

мышечной координации хорошо сложен, вероятность получения травм сводится к незначительному проценту.

Адекватный расход энергии. Не переоценивайте свои возможности и не старайтесь посетить тренировку, во что бы то ни стало, даже если вам пришлось провести бессонную ночь или напряженно работать весь день. Чрезмерное упорство может привести к травмам.

Долечивайте старые травмы. Если вы получили небольшую травму и продолжаете заниматься, обязательно снизьте нагрузку, вплоть до полного излечения, иначе рискуете приобрести дополнительную травму.

Финальный этап тренировки. После активной спортивной деятельности нельзя сразу же переходить к состоянию покоя. Мышцы должны охлаждаться постепенно, это будет способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растягивания, которые следует выполнять во время заключительного этапа тренировки, предотвратят мышечную боль и уменьшат усталость, а кроме того будут способствовать развитию гибкости.

Врачебный контроль. Если ваше здоровье не идеальное, особенности нужно учесть при планировании тренировок и их интенсивности. Например, если вас время от времени беспокоят головные боли, повышенное внутричерепное давление и прочее, вам необходимо сообщить тренеру об этом до начала тренировочного занятия.

Баланс между силой и гибкостью. Регулярные тренировки позволяют уменьшить тугоподвижность мышц и увеличить гибкость, улучшить координацию движений и амплитуду движения в суставах, поэтому пропускать без обоснованной причины.

1. После трех месяцев тренировок, когда основной состав группы на этапе начальной подготовки стал неизменным, спортсмены привыкли друг к другу, к тренеру и тренировкам - была организована встреча «круглый стол» с выдающимися ветеранами спорта по боксу и приглашен врач спортивной школы. На встрече ветераны спорта делились своим опытом по профилактике повреждений на тренировочных занятиях, отвечали на вопросы спортсменов. Врач спортивной школы рассказал ребятам о личной гигиене и режиму дня спортсмена.

2. На стендах в спортивном зале была размещена краткая информация о травмах на тренировках и соревнованиях, их причинах и профилактике (Таблица 1).

3. На зимних каникулах ведущими спортсменами отделения бокса состоялся мастер-класс. Акцент мастер – класса был направлен:

- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
- Правильное бинтование кистей рук и применение защитной экипировки;
- Правильный подбор спарринг-партнеров.

4. Комплекс дополнительных упражнений на развитие активной и пассивной гибкости, стретчинг-упражнений на тренировочном занятии для профилактики повреждений.

В подготовительной части тренировочных занятий включался комплекс из 10 упражнений активной гибкости и 7 упражнений пассивной гибкости:

а) при выполнении упражнений пассивного характера время фиксации растянутого положения составляет 30-40 с, отдыха 10-15 с;

б) при выполнении упражнений активного характера время фиксации—20-30 с, отдыха 10-15 с.

Каждое упражнение выполнялось по пять повторений по одному подходу. Время отдыха между упражнениями 10-15 с. Время на выполнение двух комплексов 10 мин. Упражнения начинаются с суставов верхних конечностей, плавно переходя на нижние конечности. Комплексы заканчиваются упражнениями для суставов позвоночника. Порядок упражнений осуществляется от простого к сложному.

Основная часть тренировочных занятий проходила без изменений.

В заключительной части тренировочных занятий выполнялся комплекс из десяти стретчинг-упражнений, каждое выполняется по 6-8 повторений. Упражнения выполнялись медленно. Каждое упражнение стретчинга фиксируется 10-30 с, до тех пор, пока не исчезнет напряжение. Если оно не проходит, значит растяжка слишком сильная и её нужно ослабить. Дыхание при этих упражнениях медленное, ровное и глубокое, без задержек. Начинается каждое упражнение с вдоха, а наклоны с выдоха. Сохраняется устойчивое положение во время упражнений. Время отдыха между упражнениями 10-15 с.

Таблица 1

Травмы на тренировках и соревнованиях, их причины и профилактика

Травмы	Причины	Профилактика
Нокауты и нокадауны	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Недостаточная физическая подготовка и специальная подготовка ➤ Плохая защита 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ На тренировках не наносить сильных ударов ➤ Стараться обыгрывать соперника по очкам. ➤ Повышать уровень ОФП и СФП, ➤ Изучать и совершенствовать технику защиты ➤ Во время спаррингов, подбирать равных по классу боксеров
Повреждение рук	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Не правильная техника движений, в результате чего кулак при ударе занимает неправильное положение ➤ Плохие «выбитые» перчатки 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ На тренировке с партнером следить за правильностью нанесения удара ➤ Тренироваться в хороших перчатках и на хороших снарядах ➤ Правильно бинтовать руки
Повреждение носа	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Плохая защита от ударов в голову 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ В парах совершенствовать защиту от ударов в голову ➤ Не использовать старые, «выбитые» перчатки ➤ Подбирать равных по классу боксеров

Повреждение ушных раковин	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Удары внутренней частью перчатки (запрещается правилами) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ На тренировках использовать боксерский шлем ➤ Правильно наносить боковые удары
Повреждение губ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Плохие «выбитые» перчатки ➤ Отсутствие капы. ➤ Плохая защита от ударов в голову 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Изучить защиту от прямых ударов в голову (уклонами, отбивами, подставками открытой ладони и передвижениями). ➤ Пользоваться капай и хорошими перчатками
Рассечение надбровных дуг	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Удар головой или локтем (запрещается правилами) ➤ Плохая защита от ударов в голову 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ На тренировке пользоваться боксерским шлемом. ➤ Правильно делать уклоны и нырки так, чтобы не травмироваться и не травмировать партнера
Травмирование голеностопного сустава	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Плохо натянут ринг и покрывка ➤ Плохая обувь ➤ Плохая разминка 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Тренировки и соревнования проводить на хорошо натянутом ринге и покрывке ➤ Хорошо разминаться
Удар головой при падении на пол, вызвавший сотрясение мозга	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Пол под рингом имеет твердую основу (бетон, доски, паркет) ➤ Недостаточно толстый или жесткий защитный слой ➤ Отсутствие боксерского шлема 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Под рингом должен быть настил с амортизирующей основой ➤ Толщина защитного слоя не менее 4 см ➤ На тренировке пользоваться боксерским шлемом

Выводы.

Для того чтобы занятия боксом несли свою оздоровительную функцию необходимо соблюдать определенные условия. Эти условия заключаются, прежде всего, в отсутствии физической и эмоциональной перегрузки, в нормировании тренировочных нагрузок, их оптимальности, неуклонном следовании режима дня и питания. Конечно, все эти условия хорошо известны, но далеко не всегда выполняются.

ЛИТЕРАТУРА

1. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 2003.
2. Грачев, О.К. Физическая культура: учебное пособие для студ. мед. и фармацевт. Вузов. – М., Ростов н/Д, 2006.
3. Кузнецов, В.С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М: Издательство НЦ ЭНАС, 2003.

ИЗУЧЕНИЕ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА ТЕСТОСТЕРОНОВЫХ БУСТЕРОВ И ИХ ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА

Берсенева О.А.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Тестостероновые бустеры (от англ. booster – усилитель, стимулятор) – группа биологически активных добавок, предназначенных для восстановления пониженного уровня свободного тестостерона в организме до естественных значений, прогресса в силовых показателях и набора мышечной массы. Бустеры тестостерона, выпускаемые производителями спортивного питания, чаще всего изготавливаются на основе экстракта травянистого растения трибулуса (*Tribulusterrestis*) [1,6].

Помимо этого, существует ряд аптечных препаратов и натуральных бустеров [6].

К группе лекарственных препаратов можно отнести следующие:

- тамоксифен (блокатор действия эстрогенов);
- трибустерон (соединение стероидной структуры, способствующее усилению процессов синтеза белка в организме и физической работоспособности).
- достинексилетрозол (ингибитор ароматазы, снижающий уровень эстрогенов в крови);
- форсколин (изготовлен на основе натурального растения *Coleus forskohlii*, улучшает работу гипофиза и гипоталамуса);
- агматин (стимулирует выработку гонадотропина и гонадолиберина).

Добиться повышения уровня эндогенного тестостерона возможно и при помощи натуральных тестостероновых бустеров, среди которых можно выделить грецкие орехи, морепродукты, красную рыбу и говядину эти продукты богаты ненасыщенными жирными кислотами (линолевой, линоленовой, арахидоновой), которые служат исходным субстратом для производства тестостерона [3].

Механизм действия стимуляторов тестостерона основан на повышении выработки гормона напрямую, либо на ингибировании действия фермента ароматазы, отвечающего за преобразование тестостерона в эстрогены. В конечном итоге эти добавки предназначаются для мышечного роста и быстрого восстановления после тренировок [2].

Опираясь на данные научных источников по оценке эффективности применения данных препаратов в практике спорта можно отметить следующее:

В 2000 году специалисты Университета Небраска провели эксперимент, целью которого было выявить влияние приема трибулуса на силовые показатели тренирующихся с отягощениями мужчин. Испытуемых разделены на 2 группы: первая получала плацебо, а вторая – 3,21 мг трибулуса на 1 кг веса в сутки.

После 2-х месяцев тренировок и приема добавок ученые выяснили, что в группе, принимавшей плацебо, наблюдалось повышение показателей в жиме

лежа на 28,4% и жиме ногами на 28,6%. В группе, принимавшей трибулус, было выявлено идентичное повышение показателей в жиме ногами, в то время как в жиме лежа показатели выросли всего на 3%.

В 2005 году болгарскими учеными было проведено исследование, в котором участвовало 3 группы мужчин. Первая группа получала 10 мг экстракта трибулусатеррестриса в сутки, вторая – 20 мг экстракта, а третья – плацебо. Эксперимент длился 1 месяц, по окончании которого ученые выявили, что ни у одной из групп не было зафиксировано повышения тестостерона [6].

Целью настоящего исследования являлось: изучение состава тестостероновых бустеров, их влияния на организм спортсмена и спортивный результат.

В качестве объекта исследования был взят один из наиболее популярных среди тяжелоатлетов, бодибилдеров и культуристов препарат тестостеронового бустера MensMulti+Test (рис .1).



Рис. 1 Исследуемый образец тестостеронового бустера

MensMulti+Test от GAT – мультикомпонентная витаминно-минеральная спортивная добавка для мужчин, повышающая синтез тестостерона и способствующая скорейшему прогрессу в тренировочных сессиях. Содержит большое количество витаминов и минералов, растительных компонентов и экстракт Трибулуса. Совместное действие ингредиентов добавки направлено на повышение силовых показателей, ускорение прироста мышечной массы и повышение скорости послетренировочного восстановления.

Химический состав добавки весьма разнообразен ниже будут описаны основные активные компоненты, оказывающие наиболее ценный эффект, другие вещества, которые производитель указывает на упаковке, усиливают действие всех остальных. В таблице 1 представлен анализ химического состава исследуемого препарата.

Таблица 1

Анализ химического состава бустера тестостерона MensMulti+Test по его маркировке

Состав	Количество в 1 порции	Норма физиологической суточной потребности для мужчин	% от суточной нормы *
Витамин А	5000 МЕ	3300 МЕ	100%
Витамин С	250 мг	70-100 мг	417%
Витамин D	200 МЕ	2,5 мкг (100МЕ)	50%
Витамин Е	100 МЕ	10мг	333%
Витамин К	80 мкг	120 мкг	100%
Тиамин	25 мг	1,2-2,4 мг	1667%
Рибофлавин	25 мг	1,5-2,4 мг	1471%
Витамин В3	50 мг	16-28 мг	313%
Витамин В6	25 мг	2 мг	1250%
Витамин В9	400 мкг	200 мкг	100%
Витамин В12	100 мкг	3 мкг	1667%
Биотин Н	300 мкг	50 мкг	100%
Витамин В5	25 мг	5 мг	250%
Кальций	100 мг	800 мг	10%
Йод	150 мкг	0,15 мг	100%
Магний	300 мг	400 мг	75%
Цинк	30 мг	15 мг	200%
Селен	100 мкг	70 мкг	143%
Медь	2 мг	2 мг	100%
Марганец	4 мг	6 мг	200%
Хром	120 мкг	120 мкг	100%
Молибден	80 мкг	70 мкг	107%
Йод	150 мкг	150 мкг	100%
Магний	300 мг	400 мг	75%
Цинк	30 мг	12 мг	200%
Селен	100 мкг	70 мкг	143%
Медь	2 мг	1,0 мг	100%
Калий	50 мг	2500 мг	1%
Порошок Tribulus	500 мг	-	**
Запатентованная смесь	200 мг		
Витамин N	25 мг	30 мг	**
Инозитол	10 мг	-	**
Холин	10 мг	550 мг	**
Бор	2 мг	1,5 мг	**
Ликопин	500 мкг	-	**
Лютеин	500 мкг	20 мг	**
Ванадий	100 мкг	-	**

Примечание * Суточная норма не определена.

Витамины А, С, D, Е, К – совместное сочетание данного витаминного комплекса в правильных пропорциях и дозировках MensMulti+Test повышает стойкость к перетренированности, стимулирует синтез ферментов.

Витамины группы В: (В1) – нормализует работу ЦЕ, стабилизирует синтез большинства ферментов, (В2) – является важнейшим элементом в построении соединительной ткани; (В3) – вещество, крайне необходимое атлетам в период набора сухой мышечной массы, так как именно витамин В3 обеспечивает положительную азотистую среду и отвечает за восстановление межклеточной регенеративной жидкости; комплекс (В6) + (В12) — комбинация, обеспечивающая усвоение белков, жиров и углеводов. Антиоксидантный комплекс В9+Н+В5 утилизируют из организма токсины, тормозящие восстановление [4].

Комплекс макро и микроэлементов (кальций, магний, цинк и йод) стимулируют образование синовиальной жидкости, что минимизирует риск получения травм соединительной ткани и ускоряет заживление уже существующих [5].

Дополнительным компонентом добавки является растительный экстракт Трибулуса, который считается мощным натуральным бустером основного мужского гормона тестостерона. Поскольку тестостерон обладает анаболическими свойствами, ускоряется набор сухой мышечной массы и блокируется катаболическое воздействие.

Также в состав препарата входит запатентованная формула, представляющая собой смесь сложного состава биофлавоноидов из комплекса цитрусовых, экстракта виноградных косточек, зеленого чая, порошка из спирулины, голубики, клюквы, корня дикого ямса, папайи и корнеплодов моркови, обладающая выраженными антиоксидантными и биосинтетическими свойствами.

При употреблении препарата сверх нормы возможно повышение артериального давления за счет содержания в препарате витаминов группы В, которые способны вызывать учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах. При длительном использовании тестостероновых бустеров из-за привыкания к ним снижается способность организма самостоятельно вырабатывать тестостерон [3].

Таким образом, анализ химического состава препарата тестостеронового бустерана основе его маркировки свидетельствует о том, что MensMulti+Test являются нутрицевтическим препаратом т.к. содержат в своем составе широкий набор веществ, обладающих значительной биологической активностью, многие из которых являются регуляторами важнейших физиологических функций. Чтобы избежать негативных последствий от приема данного препарата, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. Внимательно относиться к правильной дозировке, указанной в инструкции к препарату.
2. С осторожностью принимать бустеры тестостерона людям с заболеваниями сердца, почечной недостаточностью. Протодиосцин превращается в организме в ДГЭА (дегидроэпиандростерон) – стероидное вещество, не относящееся к гормональным, а уже в процессе метаболизма ДГЭА образуется тестостерон. Считается, что при снижении уровня ДГЭА в организме наблюдается избыточное накопление жира и повышается риск сердечных заболеваний.

3. В связи с совершенствованием методов процедуры допинг-контроля важно, чтобы нутрицевтические средства не содержали веществ, относящихся к Запрещенному списку WADA, препарат MensMulti+Test содержит растительный экстракт *Tribulusterrestis* в который входит протодиосцин – вещество со стероидной структурой. На сегодняшний день трибулус находится, на мониторинге Всемирного антидопингового агентства есть, вероятность, что в будущем добавку запретят к приему.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дмитриев, А.В. Спортивная нутрициология / Дмитриев А.В., Гунина Л.М. – М.: Спорт, 2020. – 640 с.
2. Заварухина, С.А. Виды и особенности влияния на уровень физической работоспособности спортивных добавок / С.А. Заварухина, Е.В. Звягина, Я.В. Латышин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. №4(15). С. 378-386.
3. Красина, И.Б. Современные исследования спортивного питания // Современные проблемы науки и образования / И.Б. Красина, Е.В. Бродовая. – 2017. – № 5.: URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26809>
4. Латков, Н.Ю. Питание спортсменов в тренировочный период: эффективность применения БАД / Н.Ю. Латков и др. // Вестник ЮУрГУ. Серия «Пищевые и биотехнологии». 2015. Т. 3, №4. С. 88–93.
5. Спортивная энциклопедия. Тестостероновые бустеры. URL: <https://Sportwiki.ru>
6. Тестостероновые бустеры – что это такое, как принимать и рейтинг лучших. URL: <https://cross.expert/sportivnoe-pitanie/testosteronovye-bustery.html>

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ КАРАТИСТОВ

Егорова М.А., Солонкин А.А.

г. Брянск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Брянское государственное училище (колледж) Олимпийского резерва»

Актуальность. Состояние кардиореспираторной системы является неотъемлемой базой высокого уровня подготовленности спортсмена и его физического здоровья, что делает крайне актуальным систематический контроль ее показателей. В настоящее время изучаются физиологические и патологические состояния сердца спортсменов, испытывающих высокие тренировочные и соревновательные нагрузки. Это имеет огромное значение для построения правильной и рациональной тренировки.

Исследования в данной области особенно актуальны в условиях современного спорта. Коммерциализация спортивной сферы зачастую неблагоприятно отражается на здоровье спортсменов, вынуждая их «работать на износ».

Цель исследования – изучить функциональные показатели кардиореспираторной системы каратистов.

Объект исследования – кардиореспираторная система.

Предмет исследования – функциональные показатели кардиореспираторной системы юношей, систематически занимающихся каратэ.

Гипотеза исследования – предполагается, что систематические занятия борьбой оказывают положительное влияние на функциональное состояние кардиореспираторной системы юношей.

Для достижения цели исследования предстояло решить следующие **задачи**:

1. Изучить показатели функционального состояния кардиореспираторную систему юношей, систематически занимающихся каратэ.

2. Определить характер влияния систематических занятий каратэ на кардиореспираторную систему юношей.

Исследования проводились с октября 2020 по апрель 2022 года на базе Брянской региональной общественной организации «Федерации Киокусинкай» и ГАПОУ «Брянский базовый медицинский колледж». Нами было обследовано 14 юношей 17-19 лет, 7 из которых занимаются каратэ, а 7 не занимаются спортом.

Испытуемые были разделены на 2 группы: I – группа юношей, занимающихся каратэ и II – группа юношей, не занимающихся спортом.

Результаты исследования.

В настоящее время в оценке функционального состояния организма, в определении его резервов, степени адаптации к различным факторам среды основное внимание уделяется исследованию кардиореспираторной системы, именно через ЦНС осуществляет свои «распорядительные и распределительные» функция. Кроме того, кардиореспираторная система с ее многоуровневой регуляцией представляет собой функциональную систему, где конечным результатом деятельности является обеспечение заданного уровня функционирования целостного организма, которому должен соответствовать и эквивалентный уровень функционирования аппарата кровообращения и дыхания [8]. Она одной из первых вовлекается в компенсаторно-приспособительную деятельность. Изучение кардиореспираторной деятельности при разных уровнях двигательной активности вызывает неослабевающий интерес у исследователей, поскольку сердце, кровеносные сосуды и органы дыхания является эффективным индикатором, способным определить потенциальный уровень приспособляемости вегетативных функций организма, развивающихся под влиянием двигательной активности. При оптимальной физической активности все органы и системы работают весьма экономично, адаптационные резервы велики, сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям высока [4,7].

Результаты нашего тестирования функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое и после дозированной нагрузки (подскоки со скакалкой за 1 мин.) представлены в таблице 1. По полученным данным было вычислено среднее арифметическое значение и ошибка среднего арифметического по каждой исследуемых групп.

Таблица 1

Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы каратистов и их ровесников, не занимающихся спортом

Показатели	I группа		II группа	
	в покое	после нагрузки	в покое	после нагрузки
ЧСС (уд/мин)	61±1,8	76±1,3	70±2,5	106±4
АДс (мм.рт.ст)	116±3,5	136±3	122±3,2	179±4
АДд (мм.рт.ст)	68±4	84±1,8	74±5	124±4
КЭК (у.е.)	2741±222	3931±185	4261±423	5814±225

Анализ среднегрупповых показателей выявил различия между показателями ЧСС каратистов и их ровесников, не занимающихся спортом в состоянии покоя (61±1,8 и 70±2,5 уд/мин соответственно), что говорит о наличии заметной тенденции к урежению пульса у юношей, занимающихся борьбой, что связано с усилением парасимпатических влияний на функцию автоматизма сердца.

Более значительные различия показателей ЧСС появляются после дозированной физической нагрузки каратистов и их ровесников, не занимающихся спортом (76±1,3 и 106 ±4 уд/мин соответственно).

Прирост показателя ЧСС после физической нагрузки у борцов составил 24,6 %, в то время как аналогичный показатель сверстников, не занимающихся спортом 51,6 % (рис. 1), т.е. физиологические сдвиги в ответ на нагрузку у спортсменов менее выражены.

Существенных различий между показателями артериального давления в состоянии покоя не выявлено, однако среднегрупповые показатели систолического и диастолического артериального давления борцов ниже аналогичных показателей сверстников, не занимающихся спортом (АДс: 116±3,5 и 122 ±3,2 мм.рт.ст.; АДд: 68±4 и 74 ±5 мм.рт.ст. соответственно).

Однако, после физической нагрузки различия между этими показателями борцов и их ровесников, не занимающихся спортом, становятся более заметными (АДс: 136±3 и 179±4 мм.рт.ст.; АДд: 84±1,8 и 124±4).

Прирост показателя АД после физической нагрузки у борцов составил АДс 36 % и АДд: 23,5 %, в то время как аналогичный показатель сверстников, не занимающихся спортом АДс: 47 % и АДд: 67 %.

Прирост показателя КЭК после физической нагрузки у каратистов составил 33 %, в то время как аналогичный показатель сверстников, не занимающихся спортом 36 % (рис. 1), т.е. физиологические сдвиги в ответ на нагрузку у спортсменов менее выражены.

Результаты исследования показателей функционального состояния дыхательной системы приведены в табл. 2 (прил. 1,2).

Таблица 2

Показатели функционального состояния дыхательной системы каратистов и их ровесников, не занимающихся спортом до и после дозированной физической нагрузки

Категория испытуемых	Задержка дыхания в покое, с.	Задержка дыхания после 20 приседаний, с.	Задержка дыхания после отдыха, с.
I группа	70±1	42±1,4	78±3,3
II группа	40±1,2	10,6±0,8	25±1,1

На основе полученных данных после проведения пробы Серкина были отмечены следующие показатели. После первой задержки дыхания в состоянии покоя у борцов показатели находились на отметке «норма» (70±1 с.), а их ровесников на уровне «нетренированные» (40±1,2 с.). После второй задержки дыхания показатель «тренированные» получили борцы (42±1,4 с.), у юношей, не занимающихся спортом выявлен показатель «со скрытой недостаточностью кровообращения» (10,6±0,8 с.). После третьей задержки дыхания показатель «тренированные» получили также каратисты (78±3,3 с.), а их ровесники остались с показателем «со скрытой недостаточностью кровообращения» (25±1,1 с.).

Прирост задержки дыхания после нагрузки у каратистов составил 11 %, а у их сверстников – -36%.

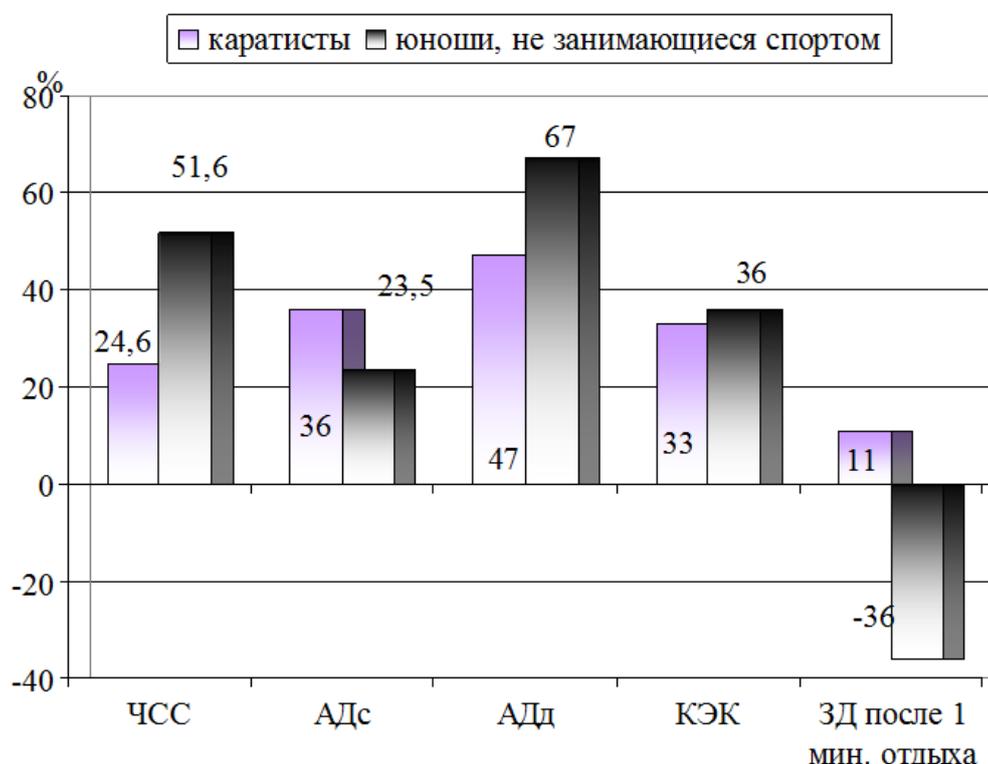


Рис.1. Процентная разница показателей функционального состояния кардиореспираторной системы после физической нагрузки у юношей с разной двигательной активностью

Таким образом, у представителей I группы зарегистрирована хорошая адаптация кардиореспираторной системы, а у представителей II группы – слабая адаптированность организма к физической нагрузке.

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что респираторная система выступает как первое звено в процессе обеспечения поступления кислорода к работающим мышцам и последнее звено в выделении углекислого газа, участвуя таким образом в поддержании газового гомеостаза организма при нагрузках, в патологии и в экстремальных состояниях. Низкий уровень функциональных резервов кардиореспираторной системы существенно снижает физическую и психическую работоспособность, вызывает снижение жизненного тонуса, неустойчивость к стрессам, снижает устойчивость организма к вредно действующим факторам, из-за чего появляется склонность к заболеваниям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андриянова, Е.Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для вузов / Е.Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. - 325 с.
2. Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. — М.: Медицина, 2007. - 235с.
3. Евдокимов, Е.И. Особенности изменений функции внешнего дыхания под воздействием физической нагрузки / Е.И. Евдокимов, Т.Е. Одинец, В.Е. Голец // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — 2008. — №4. — С. 64-72.
4. Иорданская, Ф.А., Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева // Теор. и практ. физ. культ. — 2009. — №1. — С.18-24.
5. Исаев, А.П. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. — Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2009. - 236 с.
6. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич. — М.: Юрайт, 2020. - 141 с.
7. Литвинов, С. А. Каратэ: учебное пособие для вузов / С.А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2020. - 183 с.
8. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2020. - 253 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ-САНЬДА НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Ефименко Ю.Н., Карпова Ю.В.

г. Иркутск, Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»**

Актуальность темы статьи обусловлена тем, что психологическая подготовка в единоборствах, в частности в ушу-санда, имеет иногда решающее значение в соревновательной деятельности. Часто спортсмены-ушуисты находятся в экстремальных условиях, поскольку за короткий срок им необходимо проявить весь уровень подготовки и внутренний потенциал, в то время как на сознание

могут воздействовать разного рода раздражители, становясь серьёзным барьером к успешному финалу соревнований.

Ушу – саньда является одним из сложных видов спорта, представителям которого предъявляются довольно высокие требования, относительно общей физической и специальной физической подготовки. Стоит отметить, что помимо специфических бойцовских характеристик важнейшим критерием профессионализма спортсмена – ушуиста является уровень его психологической подготовки.

На соревнованиях Ушу – саньда побеждают те спортсмены, которые умело сочетают высокий уровень спортивного мастерства с не менее высоким уровнем развития комплекса психологических качеств, таких как быстрота сложных сенсомоторных реакций, оперативное мышление, переключение внимания. Поэтому главным аспектом и проблемой подготовки спортсменов в тренировочной деятельности в спортивных единоборствах является формирование таких психологических качеств как: решительность, терпеливость (выдержка), настойчивость и смелость.

Цель нашей работы: разработка программы психологической подготовки юных спортсменок, занимающихся ушу-саньда.

Объект исследования - тренировочный процесс спортсменок, занимающихся ушу-саньда.

Предмет - психологическая подготовка юных спортсменок, занимающихся ушу-саньда на тренировочном этапе.

Гипотеза - предполагается, что предложенная нами программа психологической подготовки спортсменок, занимающихся ушу-саньда, основанная на применении специальных упражнений, позволит повысить уровень развития качеств личности, определяющих психологическую устойчивость спортсменок данного вида спорта.

Анализ литературы по теме исследования позволил нам сделать вывод о том, что важными качествами личности, определяющими психологическую устойчивость спортсменок, занимающихся ушу-саньда, являются: настойчивость, смелость, решительность, терпеливость. Кроме того, необходимо развивать скорость обработки информации, продуктивность и точность внимания.

Результаты предварительного тестирования спортсменок (тест-опросник определения психологических свойств независимых волевых качеств в подростковом возрасте (К.Р.Сидоров), методика определения уровня внимания «Корректирующая проба» (Проба Бурдона-Вирсма) позволяют нам сделать вывод о том, что большинство спортсменок демонстрируют средний уровень терпеливости, настойчивости, решительности, смелости. При этом есть спортсменки с низким уровнем настойчивости, решительности и смелости. Большинство имеют низкий уровень скорости обработки информации, продуктивности внимания и его точности. Поэтому при разработке программы мы сделали акцент на развитии внимания, решительности, настойчивости и смелости.

Цель программы:

Разработать комплекс мероприятий направленных на развитие таких психологических качеств как: внимание, решительность, терпеливость, настойчивость, смелость, необходимых для успешной соревновательной деятельности в ушу-саньда.

Целевая группа: спортсменки, занимающиеся ушу-саньда на тренировочном этапе;

Длительность программы: 6 месяцев (занятия проводится 3 раза в неделю);

Планировалось проведение тренировок три раза в неделю, во время подготовительной или заключительной части тренировочного занятия.

Комплекс мероприятий направленный на развитие психологических качеств спортсменов, занимающихся ушу-саньда на тренировочном этапе

Психологические качества	Внимательность	Смелость	Решительность	Терпеливость	Настойчивость
Месяца/недели					
Октябрь					
1 неделя	Упражнение: «Скоростной опрос»; Игра: «Запрещенные движения»;		Выполнение акробатических элементов из разных положений и препятствий;		Техника: «Дневник успеха»;
2 неделя	Восприятие текста, написанным разным цветом; Игра: «Запрещенные движения»;	Упражнение: «Преодоление препятствий»;		Упражнение: «1000 ударов»;	
3 неделя	Игра: «Что вокруг находится?»; Упражнение на распознавание голосов;		Игра: «Жонглеры»;		Игра: «Путаница»;
4 неделя	Упражнение: «Услышать команду во время поединка»; Игра: «Запомни предмет»;	Игра: «Контур»;		Игра: «Гляделки»;	
Ноябрь					
1 неделя	Игра: «Что изменилось вокруг?»; Восприятие текста, написанным разным цветом;		Игра: «Встаньте с мест»;		Игра: «Толкушки»;
2 неделя	Упражнение: «Оценка поединка»; Упражнение: «Повторить прием за тренером»;	Игра: «Поезд»;		Упражнение с теннисным мячом на резинке;	
3 неделя	Упражнение: «Нанесение определенных ударов под счет»;		Игра: «Доверься ближнему»;		Техника: «Три я»

	Игра: «Запомни предмет»;				
4 неделя	Упражнение: «Фокусировка»;	Упражнение: «Неваляшка»;		Техника: «Со- веты»;	
Декабрь					
1 неделя	Упражнение: «Дыхание»; Упражнение: «Селектор»;		Упражнение: «Просто скажи: «Нет»;		Игра: «Пятнашки ру- ками/ногами»
2 неделя	Упражнение на ориентацию на помосте;	Игра: «Не равный бой»;		Игра: «Лабиринт»;	
3 неделя	Упражнение: «Сосредоточься на предмете»;		Игра: «Переправа через пропасть»;		Игра: «Петушинные бои»;
4 неделя	Игра: «Найти предмет»;	Упражнение: «Ки ай»;		Игра: «Кошки мышки»;	
Январь					
1 неделя	Упражнение: «Фокусировка»;		Игра: «Бег с каранда- шом»;		Упражнение: «Пред- ставление своего по- единка»;
2 неделя	Игра: «Что изменилось вокруг?»; Игра: «Сравнение предметов»;	Игра: «Контур»;		Упражнение: «1000 ударов»;	
3 неделя	Игра: «Запрещенные движения»;		Игра: «Жонглеры»;		Игра: «Путаница»;
Февраль					
1 неделя	Упражнение: «Попади в цель»; Игра: «Кто за кем?»;		Игра: «Доверься ближ- нему»;		Игра: «Забери пояс у противника»;
2 неделя		Упражнения на преодоление спе- циальной полосы препятствий;		Упражнение: «Задуть свечу»;	
3 неделя	Игра: «Запомни предмет»; Игра: «Ищи безостановочно»;		Игра: «Встаньте с мест»;		Техника: «Три я»;
4 неделя		Упражнение: «Ки ай»;		Техника: «Со- веты»;	
Март					
1 неделя	Упражнение: «Оценка по- единка»; Игра: «Сравнение предметов»;		Выполнение акробатиче- ских элементов из разных положений и препятствий;		Игра: «Петушинные бои»;

2 неделя		Игра: «Контур»;		Игра: «Лабиринт»;	
3 неделя	Упражнение: «Селектор»; Игра: «Кто за кем?»;		Игра: «Бег с карандашом»;		Техника: «Дневник успеха»;
4 неделя		Упражнение: «Неваляшка»;		Упражнение: «Липкие руки»;	
Апрель					
1 неделя	Упражнение: «Фокусировка»; Игра: «Запомни 10 картинок»;		Игра: «Сова»;		Игра: «Капустки»;
2 неделя		Упражнение: «Падение в пропасть»;		Игра: «Третий лишний»;	
3 неделя	Игра: «Что изменилось вокруг?»; Упражнение: «Найди отличия»;		Игра: «Доверься ближнему»;		Игра: «Путаница»;
4 неделя		Упражнение: «Железная рубашка»;		Упражнение: «На чувство соперника»;	

В исследовании приняли участие 10 спортсменок, занимающихся ушу-саньда на тренировочном на этапе.

Изменения, которые произошли в результате внедрения программы психологической подготовки, направленной на развитие психологических качеств, мы фиксировали с помощью диагностических методик, используемых на констатирующем этапе исследования. Контрольное исследование нам позволило выявить положительные изменения психологических качеств у испытуемых.

На начальном этапе исследования ни одна спортсменка не демонстрировала высокого уровня развития таких качеств как выдержка, настойчивость, решительность и смелость. В конце эксперимента некоторые спортсменки (10%-20%) стали демонстрировать высокий уровень развития перечисленных качеств, а спортсменок с низким уровнем или уровнем ниже среднего не осталось.

Также можно говорить о положительном влиянии предложенной программы на развитие внимания спортсменок. Повысились показатели скорости обработки информации, средней продуктивности и точности внимания.

На начальном этапе исследования у испытуемых скорость обработки информации была в основном на низком уровне, в контрольном исследовании показатели изменились и всего 10% испытуемых имеют средний уровень, 40% испытуемых выше среднего и остальные 50% имеют высокий уровень скорости обработки информации. Показатели средней продуктивности внимания в начале эксперимента у 70% испытуемых были на низком уровне, у 10% - на среднем, у 20% - выше среднего. После занятий по предложенной программе показали продуктивности внимания значительно улучшились: 20% - средний уровень и у остальные 80% - высокий уровень.

Что касается точности внимания, то на начальном этапе исследования большинство испытуемых (70%) имело низкий уровень точности внимания, 10% - средний уровень и 20 % имело результат выше среднего. После проведенного контрольного тестирования, показали точности внимания изменились в лучшую сторону: 80% испытуемых стали демонстрировать высокий уровень точности внимания, а остальные 20% - выше среднего.

Таким образом, можно говорить о том, что предложенная программа психологической подготовки спортсменок, занимающихся ушу-саньда, дала положительные результаты, так как на начало исследования у большей части испытуемых уровень развития важных для данного вида спорта психологических качеств и внимания был низким или средним, особенно это отчетливо видно в показателях на определение уровня внимания, а после проведенного эксперимента показатели изменились и были выше среднего и на высоком уровне.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что задачи исследования решены, подобранные комплексы мероприятий соответствуют развиваемому качеству и способствуют их развитию. Цель исследования была достигнута, выдвинутая нами гипотеза нашла подтверждение в результате проведенного исследования.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Жуков М.В., Яковлев А.В.

г. Ульяновск, ОГБ ПОУ «Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва»

В настоящее время в практике кикбоксинга используются различные методы контроля отдельных сторон подготовленности спортсменов - технической, тактической, физической, функциональной и психологической. Однако выбор этих методов зачастую произволен и научно не обоснован, что приводит к малой информативности получаемый данных или даже к искажению представления о состоянии и подготовленности спортсменов. В отдельных случаях ведется контроль за одной-двумя сторонами процесса подготовки. Учитывая сложность спортивной деятельности и огромные компенсаторные возможности организма человека, явно недостаточно осуществлять контроль, например, лишь за уровнем скоростно-силовой подготовленности и не иметь данных о физической работоспособности, функциональном состоянии систем организма, психическом состоянии спортсмена.

Выявить эффективность комплексов упражнений и методики построения тренировочных занятий на основе последовательной сопряженности средств специальной физической и технической подготовки, которые создают рациональные условия для развития специальных физических качеств кикбоксеров и трансформации их в специальные технические навыки.

В исследовании приняли участие кикбоксеры 18-19 лет. Участники эксперимента были разделены на две группы контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой. Педагогическое тестирование осуществлялось два раза: начальное тестирование в середине октября месяца - для определения исходного уровня интегральной подготовленности кикбоксеров и итоговое тестирование в середине марта месяца, для определения изменений в подготовленности кикбоксеров, произошедших в течение периода исследования. По результатам тестирования определялась эффективность применяемой методики интегральной подготовки для своевременной коррекции тренировочного процесса.

При тестировании уровня подготовленности мы руководствовались теоретическими положениями и рекомендациями, принятыми в научных исследованиях и изложенных в работах отечественных авторов.

В условиях тренировки оценивались ведущие компоненты интегральной подготовленности кикбоксеров: *силовой, скоростной, техникий* по ряду параметров:

1. Количественных: общее количество ударов руками; общее количество ударов ногами; соотношение между ударами руками и ногами.

2. Качественных: процент восстановления ЧСС от максимальных значений после раундов (через 1 минуту).

Тесты проверены на надежность (методом тест-ретест) в условиях тренировки.

Каждый тест состоит из трёх раундов, в которых спортсмены наносят удары ногами и руками на силу и скорость. Оценивается количество ударов, процентное соотношение ударов руками и ногами, восстановление спортсмена после раундов по показателям ЧСС [2].

Для оценки *скоростного компонента* разработан тест, заключающийся в максимальной работе спортсменом ногами по мешку в течение 10 секунд отдельно правой и левой ногой по 5 секунд на каждую ногу. Удары ногами наносятся по боксёрскому мешку весом не менее 60 кг справа и слева в специально намеченную точку на уровне пояса. Следующие 20 секунд спортсмен активно отдыхает (выполняет защитные движения: уклоны, нырки, передвижения). За раунд проводится 3 ускорения. Продолжительность раунда 1,5 минуты. Количество раундов 3. Отдых между раундами 1 минута. Подсчитывается количество нанесённых ударов как правой, так и левой ногой в 4 ускорениях всех раундов и определяется ЧСС за первые и последние 10 секунд периодов отдыха.

Для оценки *силового компонента* разработан тест, заключающийся в том, что спортсмены наносят сильные и мощные удары обеими ногами выше пояса по мешку весом не менее 60 кг в течение 1 минуты. Количество раундов 3. Время отдыха между раундами 1 минута. После каждого раунда подсчитывается общее количество ударов ногами и определяется ЧСС за первые и последние 10 секунд периодов отдыха.

Для *комплексной оценки интегральной подготовленности* кикбоксёров, выступающих в разделе фулл-контакт, разработан тест, моделирующий спектр функциональных и технических проявлений соревновательной деятельности спортсменов и предполагающий максимальную по интенсивности работу руками и ногами с мешком весом не менее 40 кг на протяжении 3 раундов по 1,5 минуты каждый с минутным перерывом между раундами. При этом спортсменам даётся установка использовать оптимальное соотношение ударов руками и ногами - приблизительно от 60:40% до 70:30%, что составляет от 1,5 до 2,3. Подсчитывается количество нанесённых ударов руками и ногами [1].

Учитывая, что особенности соревновательной деятельности кикбоксёров в разделе фулл-контакт предъявляют значительные требования к адаптационным механизмам организма спортсмена и предполагают высокоинтенсивную работу в анаэробном режиме, в тесте предполагается оценка срочного восстановления (1, 3, 5 минуты) по основным гемодинамическим показателям – ЧСС.

Приведенные выше методы оценки интегральной подготовленности кикбоксёров, мы апробировали в реальных условиях тренировочного процесса с целью подтверждения эффективности применяемой методики интегральной подготовки кикбоксёров в соревновательном периоде на предсоревновательном этапе и на этапе непосредственного участия в соревнованиях.

В нашем исследовании, в соревновательном периоде годичного цикла тренировки, для повышения уровня подготовленности применялись следующие методы и методические приемы интегральной подготовки:

1) **имитация соревновательной деятельности** (скорость и сила ударов; темп ударов, защит, маневрирования);

2) **условные бои** (каждому из кикбоксеров заранее определялась программа по проведению поединка по видам атакующих средств, темпу ведения боя, силовым характеристикам наносимых ударов и тактическим рисункам боя);

3) **вольные бои** (спортсменам делался акцент на ведение поединка с применением максимально возможного арсенала тактико-технических средств);

4) **спарринги** (проведение в условиях УТС рейтинговых боев с целью формирования сборных команд города, региона, округа, страны);

5) **моделирование боевых практик** («бой с тенью») по общепринятым методикам, а также с виртуальным соперником в условиях интервальной искусственной гипоксии (волевая задержка дыхания);

б) **комплекс упражнений на развитие статокINETической устойчивости** (бой с тенью в условиях зрительной депривации (бой с закрытыми глазами);

7) **комплекс упражнений на развитие координационных качеств**, в режиме и условиях, приближенным к соревновательным: кувырки вперед-назад, вращения вокруг вертикальной оси с открытыми и закрытыми глазами, вращения вокруг вертикальной оси в наклоне вперед, прыжки через скамейку с одновременным вращением вокруг вертикальной оси влево или вправо и др.);

8) **комплекс упражнений на развитие локально-региональной мышечной выносливости** (ударная интервальная работа на снарядах: мешки, груши, подушки, лапы; прыжки на скакалке и через скамейку на двух и одной ноге; нанесение имитационных ударов при разных видах боевого маневрирования: разноименные, приставные и скрестные шаги, выпрыгивания с отталкиванием двумя ногами или на одной ноге, подскоки в движении вперед на одной ноге; метания камней и набивных мячей в разных вариациях, а также в парах, используя технику ударов).

В результате анализа результатов исследования следует, что дифференцированная оценка интегральной подготовленности в экспериментальной группы равна – 57,4% (в начале исследования -36,4 %), прирост составил 21%. По сравнению с контрольной группой показатель экспериментальной группы выше на 10%.

Полученные данные свидетельствуют о том, что различия в контрольной и экспериментальной группах – по уровню интегральной подготовленности – достоверный и уровень групп в конце эксперимента, повысился. В результате применяемой методики интегральной подготовки в экспериментальной группе, достигнут значительный прирост за экспериментальный период в 10%.

Проведенные исследования показали достоверную эффективность применяемой методики интегральной подготовки кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

На основании анализа литературных источников, выяснилось, что применять методику интегральной подготовки кикбоксеров необходимо в соревновательном периоде на предсоревновательном этапе и на этапе непосредственного участия в соревнованиях. Мы в нашем исследовании, в экспериментальной группе - применяли комплексы упражнений и на специально-подготовительном

этапе, подготовительного периода. Далее мы, пользуясь рекомендациями авторов методики, широко применяли средства и методы интегральной подготовки в соревновательном периоде.

Полученные данные свидетельствуют о том, что различия в контрольной и экспериментальной группах – по уровню интегральной подготовленности – достоверный и уровень групп в конце эксперимента, повысился. В результате применяемой методики интегральной подготовки в экспериментальной группе, достигнут значительный прирост за экспериментальный период в 10%.

Проведенные исследования показали достоверную эффективность применяемой методики интегральной подготовки кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

Разработанная методика в целом и отдельные тесты могут быть использованы при проведении этапного и текущего педагогического контроля и позволяют оценить текущее состояние кикбоксеров и осуществлять прогноз результативности ближайшей соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 222 с.
2. Алимов, А. Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина. [Текст] /А. Алимов, – М.: Феникс, 2008. – 177 с.
3. Барташ, В.В. Скоростно-силовая подготовка бойца. Кемпо, 1994. - с. 31-34.
4. Бубе, Х. Тесты в спортивной практике. [Текст] // Под ред. Х. Бубе, Г. Фак. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 239 с.

СОСТОЯНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Ильютник А.В., Сеница А.Ю., Зубовский Д.К.

г. Минск, Республика Беларусь, Белорусский государственный университет физической культуры

Ведение. Изучение механизмов, определяющих успешность адаптации организма спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам в различных видах спорта, является актуальным направлением спортивной науки. Однако большинство научных публикаций посвящены анализу физиологического обеспечения тренировки высококвалифицированных спортсменов. При этом особенности адаптации юных спортсменов к физическим нагрузкам в литературе описаны недостаточно.

Занятия боксом, как сложно-координационным видом спорта с высоким физическим и эмоциональным напряжением, уже на этапе начальной спортивной специализации предъявляют высокие требования к организму [1–2]. Состояние организма юных боксеров при занятиях спортом зависит как от влияния систематических физических нагрузок, так и от возрастных изменений [1–4]. Процесс адаптации к тренировкам у юных спортсменов характеризуется особенностями,

связанными с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек основных систем организма [4]. При выполнении нагрузок у юных спортсменов напряженно функционируют сердечно-сосудистая и дыхательная системы, менее совершенны регуляторные механизмы и системы энергообеспечения мышц. Так, например, частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и при нагрузке у детей выше по сравнению со взрослыми спортсменами, а ритм сердечной деятельности имеет неустойчивый характер и значительно изменяется под влиянием внешних и внутренних раздражителей [4]. Анализ современных публикаций свидетельствует о недостаточной изученности влияния занятий боксом на организм детей и подростков, в том числе на состояние сердечно-сосудистой системы.

Кроме того, современный спорт предъявляет настолько высокие требования к качеству подготовки спортивного резерва, что физиологическая стоимость спортивных успехов может оказаться чрезмерно высокой [1–2] и привести к напряжению систем организма, к развитию обратимых и необратимых явлений дезадаптации [4]. В таких случаях ранняя спортивная специализация в подготовке юных спортсменов не позволяет им полностью раскрыть свой спортивный потенциал при переходе в спорт высших достижений. В случае неадекватности физических нагрузок функциональным возможностям растущего организма могут отмечаться симптомы перенапряжения ведущих систем организма, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья. В этой связи мониторинг и оценка функционального состояния юных боксеров является актуальной задачей подготовки спортивного резерва для эффективной реализации возможностей подростка в избранном виде спорта. Оценка показателей гемодинамики в условиях адаптации к тренировкам позволит индивидуализировать процесс подготовки боксеров с учетом возрастных особенностей.

Цель исследования – оценка состояния центральной гемодинамики (ЦГД) у боксеров 12–17 лет в зависимости от возраста.

Материалы и методы исследования. Обследовано 44 боксера мужского пола, учащихся ГУСУ «СДЮШОР по боксу управления спорта и туризма Мингорисполкома». Спортсмены были разделены на возрастные группы: в первую группу вошли дети в возрасте 12–13 лет ($n=14$), вторая группа – подростки в возрасте 14–15 лет ($n=20$), третья группа – 16–17-летние спортсмены ($n=10$). Измеряли рост, массу и показатели ЦГД юных боксеров.

Показатели ЦГД регистрировались методом дифференциальной тетраполярной реографии (компьютерный реограф «Импекард-М», Республика Беларусь). Исследованы показатели ЦГД: систолическое, диастолическое и среднее артериальное давление – соответственно САД, ДАД, АД_{ср.} (мм рт. ст.); частота сердечных сокращений – ЧСС (уд/мин); ударный объем крови – УО (мл); минутный объем кровообращения – МОК (мл/мин); сердечный индекс – СИ ($л/мин \times м^2$); общее периферическое сопротивление сосудов – ОПСС ($дин \times с \times м^{-5}$); общий гемодинамический показатель – ОГП (усл. ед., производное от величин АД и ЧСС).

Статистический анализ данных проводили с помощью пакета программ Microsoft Office Excel и IBM SPSS Statistics 20. Значимость различий количественных

показателей в трех возрастных группах юных боксеров оценивали по Н-критерию Краскела-Уоллиса (критическое значение уровня значимости – 0,05). Количественные данные представлены в виде медианы значений (Me) и интерквартильного размаха с описанием значений 25 и 75 перцентилей: Me (25%; 75%).

Основные результаты исследования. Среднегрупповые величины исследуемых показателей юных боксеров разных возрастных групп в состоянии покоя представлены в таблице.

Таблица 1

Возраст, рост, масса тела и показатели центральной гемодинамики юных боксеров Me (25%; 75%)

Показатели	Обследованные боксеры			P
	Группа 1(n=14)	Группа 2(n=20)	Группа 3 (n=10)	
Возраст, лет	13 (12,0; 13,0)	14 (14,0;15,0)	16 (16,0; 16,8)	0,000
Рост, см	158 (154,5; 162,8)	175 (168,8; 178,3)	182 (174,5; 185,0)	0,000
Масса тела, кг	46,5 (43,5; 58,8)	57,0 (51,8;63,8)	68,5 (61,8; 83,0)	0,001
САД, мм рт. ст.	93 (90; 95)	110 (105;120)	120 (120;120)	0,000
ДАД, мм рт. ст.	53 (45; 59)	58 (55; 60)	63 (60;65)	0,001
АД _{ср} , мм рт.ст.	65,9 (60,2; 71,5)	75,0 (70,0; 78,7)	81,7 (78,7; 83,3)	0,000
ЧСС, уд/мин	69 (68; 76)	60 (54; 66)	65 (62; 70)	0,009
УО, мл	71,2 (59,0; 81,2)	95,2 (82,7; 110,4)	101,9 (92,3; 120,9)	0,003
МОК, л/мин	4,8 (4,0; 5,4)	5,9 (4,9; 6,5)	7,0 (5,8; 7,8)	0,039
СИ, л/мин×м ²	3,4 (2,9; 4,2)	3,5 (3,2; 4,2)	3,9 (3,4; 4,1)	0,69
ОПСС, дин×с×см ⁻⁵	926 (705; 1012)	797 (738; 919)	787 (664; 926)	0,81
ОГП, у.е.	136 (129; 139)	134 (130; 142)	149 (137; 156)	0,033

Примечание: P – достигнутый уровень значимости при сравнении трех групп боксеров по Н-критерию Краскела-Уоллиса (жирным шрифтом выделены значимые различия).

При анализе полученных результатов отмечены закономерности возрастной динамики антропометрических показателей юных боксеров. Масса тела зависит от конституциональных особенностей, факторов питания, состояния метаболизма, двигательной активности и других факторов. Выявлены статистически значимые различия в массе тела у обследованных юных боксеров в зависимости от возраста (P<0,05, таблица). Прибавка в массе тела при сравнении боксеров 12–13-ти лет (группа 1) и 14–15-ти лет (группа 2) составила 22,6 %, а при сравнении боксеров 14–15-ти лет (группа 2) и 16–17-ти лет (группа 3) – 20,2 % (таблица).

Отмечены статистически значимые различия в длине тела у обследованных юных боксеров различных возрастных групп (P<0,05, таблица). Наибольший прирост длины тела зафиксирован при сравнении боксеров 12–13-ти и 14–15-ти лет (на 10,8 %). У боксеров группы 3 (16–17 лет) длина тела увеличилась на 4,0 %

по сравнению с обследованными 14–15-летними спортсменами (таблица). Таким образом, наиболее активные ростовые процессы и значительное увеличение длины тела боксеров происходит в возрастном периоде между 12–13 и 14–15 годами.

Показатели систолического, диастолического и среднего артериального давления у обследованных юных боксеров находились в пределах физиологической нормы для указанных возрастных групп. Выявлены значимые различия показателей артериального давления: наименьшие значения САД, ДАД, АД_{ср.} зарегистрированы в группе 1 (12–13-летние боксеры, таблица), наиболее высокие значения – в группе 3 (16–17-летние спортсмены, различия значимы при сравнении трех групп спортсменов, $P < 0,05$).

Обращает на себя внимание значимое повышение УО у боксеров в зависимости от возраста и стажа занятий спортом (таблица). У 12–13-летних спортсменов величина УО составила 71,2 (59,0; 81,2) мл, что значимо ниже, чем в группах боксеров 14–15 лет (95,2 (82,7; 110,4) мл), а также 16–17 лет (101,9 (92,3; 120,9) мл, $P < 0,05$, таблица). Также отмечены значимые различия МОК у обследованных боксеров. С увеличением возраста спортсменов МОК закономерно повышался и составил 4,8 (4,0; 5,4) л/мин в группе 1, 5,9 (4,9; 6,5) л/мин в группе 2 и 7,0 (5,8; 7,8) л/мин в группе 3 (различия значимы при сравнении трех групп спортсменов, $P < 0,05$). При этом величины ЧСС у обследованных боксеров уменьшались с увеличением их возраста.

Рост УО (усиление инотропной функции сердца) на фоне значимого снижения ЧСС и тенденции к уменьшению величин ОПСС указывает на благоприятное влияние возрастающих физических нагрузок на организм юных боксеров, а также на адекватное планирование тренировочного процесса. Отмеченные функциональные изменения могут быть признаком благоприятной адаптации сердечно-сосудистой системы юных боксеров к нагрузкам скоростно-силового характера.

Величина ОГП является одной из интегральных характеристик системы кровообращения и отражает адаптационные возможности организма. Среднегрупповые величины ОГП во всех группах боксеров соответствовали хорошему состоянию гемодинамики. Отличное гемодинамическое состояние (ОГП < 125 у.е.) чаще диагностировалось у младших спортсменов: у 55,0 % боксеров 12–13-ти лет и у 35,7 % испытуемых 14–15-ти лет. В группе 16–17-летних спортсменов отличное состояние гемодинамики выявлено только в 10,0 % случаев (различия значимы при сравнении групп 1 и 3 по ϕ -критерию углового преобразования Фишера, $P < 0,01$, $\phi_{\text{экср}} = 2,65$). У боксеров 16–17-ти лет величина ОГП значимо выше по сравнению с боксерами групп 1 и 2 ($P < 0,05$), что обусловлено более высоким САД и ДАД у спортсменов группы 3 (таблица).

Таким образом, рост величины ОГП у обследованных юных спортсменов различных возрастных групп отражает реакцию системы кровообращения на интенсификацию тренировочных нагрузок.

Заключение. Зарегистрированные показатели ЦГД у юных боксеров находились в пределах физиологической нормы для изучаемых возрастных групп. Выявлены значимые различия в функциональном состоянии системы кровооб-

ращения между группами юных боксеров, что свидетельствовало о закономерном возрастном развитии и адаптации сердечно-сосудистой системы обследованных спортсменов к физическим нагрузкам на этапе начальной спортивной специализации.

Функциональное состояние системы кровообращения у юных боксеров в целом было хорошим, при этом отличное состояние гемодинамики значимо чаще отмечено у 12–13-летних и 14–15-летних спортсменов.

Полученные данные о состоянии центральной гемодинамики боксеров 12-17 лет свидетельствуют об эффективном и спланированном адекватно возрасту учебно-тренировочном процессе (совокупность структурных компонентов, направленность и объем тренировочных нагрузок и т.д.) на этапе начальной спортивной специализации. С увеличением возраста и спортивного стажа юных боксеров отмечены компенсаторно-приспособительные изменения, проявляющиеся в увеличении показателей ударного и минутного объема крови, а также в снижении величин ЧСС и ОПСС.

Тренировочный процесс юных боксеров необходимо сопровождать мониторингом их функционального состояния для оценки адаптационных изменений, происходящих в растущем организме на фоне интенсивных физических нагрузок, а также с целью своевременного выявления и коррекции дисфункций систем организма и сохранения здоровья спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гайнуллина, А.Ф. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных боксеров в специально-подготовленном периоде тренировочного процесса / А.Ф. Гайнуллина, А.Л. Линтарев, Э.Ш. Шаяхметова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – №3. – С. 237-244.
2. Горобец, Е.Б. Оценка уровня общего физического развития и гемодинамики у юных боксеров 12–15 лет / ЕБ. Горобец, С. А. Комельков // Вестник ЮурГУ. – 2006. – № 3. – С. 25-27.
3. Сергачев, А.А. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы у юных тай-боксеров / А.А. Сергачев, Д.С. Учасов // Совершенствование системы физического воспитания и спортивной тренировки : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Орел, 10 нояб. 2018 г. / МАБИВ ; гл. ред. С.Ю. Махов. – Орел, 2018. – № 7 (23). – С. 48-51.
4. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ СОСТАВА ТЕЛА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ИЗМЕРЕНИЙ БИОИМПЕДАНСНОГО МЕТОДА В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Исмагилов Д.К.

г. Чирчик, Узбекский Государственный Университет физической культуры и спорта

Введение. Систематические занятия спортом, приводят к адаптационным в ведущих функциональных системах организма занимающегося, в частности:

снижение жировой массы тела, увеличение мышечной массы тела, ускорение обменных процессов, воспитание и совершенствование физических качеств, что положительно сказывается на физическом здоровье спортсмена [1]. Известно, что футбол способствует становлению и укреплению физического здоровья школьников, что является актуальной задачей на данный момент [2]. Но достаточного статистического обоснования недостатка двигательной активности юношей при помощи биоимпедансного анализа состава тела практически не встречается в специальной литературе по футболу. В связи с чем проведено настоящее исследование.

Задачи исследования.

1. Провести биоимпедансный анализ состава тела футболистов 13-14 лет.

2. Сравнить результаты 1 и 2 обследования юношей (7.10. 2020 г и 4.01. 2021 года)

Биоимпедансный анализ (БИА) – это зарекомендовавшийся в спортивной практике метод оценки абсолютных и относительных значений компонентов состава тела, основанный на измерении антропометрических параметров и составляющих электрического импеданса участка тела спортсмена – активного сопротивления (x)[1].

Традиционные технологии БиА с использованием умных весов XiaomiCompositionScale 2 применяются в диетологии, спортивной медицине, фитнес-тестировании.

Биоимпедансное исследование состава тела позволяет:

- провести углубленную диагностику ожирения и метаболического синдрома;
- оценить достаточность белковой компоненты питания;
- оценить двигательную активность пациента;
- оценить физическое развитие детей подростков;
- выявить нарушения гидратации организма.

Данные полученные (БиА) позволяют оценить состояния тренированности на этапе обследования. Различия в каждом этапе обследования позволяет сопоставить данные и тем самым получить представление о рациональности использования средств учебно-тренировочного процесса и питания [2].

В исследовании были использованы умные весы XiaomiCompositionScale 2. Первое обследование 17 футболистов 13-14 лет проводилось 7 октября 2020 года (Таблица 1). В среднем масса тела составила $X = 47,4 \pm 9,6$ кг. Больше среднего значения оказалось 5 юношей (2,9%), а 12 футболистов показали результаты ниже среднего значения. Длина тела составила в среднем $160,2 \pm 8,5$ см, четыре спортсмена имели рост больше, чем среднее значение. Жировая масса тела составила в среднем $7,2 \pm 3,7\%$ из них 5 юношей имеют результат выше 12 (65%) меньше, чем среднее значение. Мышечная масса составила в среднем $40,5 \pm 6,1$ кг больше среднего значения 7 юношей (41%), а менее 10 футболистов (59%). Наибольшее значение имеет % общей воды, в среднем составило 60,4%, более среднего значения имеют 8 юношей (47%) и 53% меньше. Основной обмен составил $1341,3 \pm 120,7$ ккал. Это количество энергии, расходуемое в организме за

сутки на поддержание жизненно необходимых функций, поддержание температуры тела, дыхания кровообращения, а процент белка составил $X=23,2\pm 3,2\%$ при высокой значимости (15%) у 13 юношей он в хорошем состоянии (76%).

Показатели композиционного состава тела юношей 13-14 лет в основном очень индивидуальны. Отсюда и программа учебно-тренировочного процесса должна носить дифференцированно-личностный характер. В зарубежных странах у юношей 12 летнего возраста учебно-тренировочные занятия составляются и проводятся с учётом игровой специализации.

Сравним полученные данные футболистов 13-14 лет с нормами приведённые специалистами [3]. Важно отметить, что учебно-тренировочные занятия проводились в щадящем режиме на пульсе до 130 уд/мин.

В таблице процентного содержания воды в организме человека возраста 10-100 у мужчин очень хорошо $>65\%$, хорошо 50-65% у юношей 7 октября 2020 года – 64,4% (хорошо), а 26 января 2021 года – 64,6% (хорошо). Согласно информации Комитета по физической культуре Российской Федерации уровень нормального жира лежит в промежутке с 21- 31%. У военнослужащих вооружённых сил США – 18%. У юношей выявлено в среднем $X=7,2\%$. Важно отметить такой факт у Н-ва З-а 13 лет, внезапно стала увеличиваться жировая масса тела при втором измерении (14,9%). При беседе с родителями выяснилось, что родители кормят юношу копчённым мясом. Было принято решение исключить данное блюдо из рациона питания. Важно отметить, что у спортсмена значительно понизилась двигательная активность.

Интерпретируя результаты измерения висцерального жира от 1 до 9 уровень в норме, от 10 до 14 – высокое содержание от 15 до 30 содержание висцерального жира вредно для здоровья. У юношей показатель составил только -1,4. Естественно этот показатель в этом возрасте параметр в норме.

Таблица 1

Биоимпедансный анализ команды ДЮСШ Ташкентского района 2007 года рождения 7.10. 2020 года

Фамилия имя, год рождения	Масса тела (кг)	Рост (см)	Жировая масса тела %	Мышцы (кг)	Вода %	Белок %	Основной обмен (ккал)	Висцеральный жир	Костная масса (кг)	Идеальный вес (кг)
1. ТургунбоевОдилбек	45,95	157	5,2	41,4	65	25,2	1332	1	2	53,9
2. Бадалбаев Абдулазиз	36,15	150	5	32,6	65,1	25	1192	1	1,7	47,6
3. МирсолиховАбдуллох	47	158	7,5	43,8	63,4	24,2	1390	1	2,3	56,7
4. Шкуруллаходжаев Рустам	42	158	5	37,7	65,1	25,2	1274	1	1,9	49,7
5. ОмановСардор	73	179	19	55,6	55,5	21,2	1715	7	2,9	66,5
6. Мухаммад	44,7	158	6	40	64,4	25	1316	1	1,9	51,1
7. ТохиржоновАхмаджон	49,7	161	8,3	43,2	62,8	24	1376	1	2,3	56,7
8. ТулягановДаврон	65	178	11,3	50,6	60,7	23,2	1532	2	2,7	66,5
9. Собиржонов Абу-бакр	45	167	5	39,9	65,1	24,5	1314	1	2,3	59,5
10. Зиёвудинов Абдулазиз	46,4	161	5	41,7	65,1	24,8	1337	1	2,3	56
11. Рахимов Мустафо	39,1	157	5	35,1	65,1	24,7	1226	1	1,9	57,4
12. Яфаров Амир	49	158		38,5	60,7	23,6	1374	1	2	48,5
13. Набижонов Акром	40	150	5	36,2	75	15,4	1251	1	1,8	
14. НорматовЗафар	44,5	155	8,9	38,6	62,4	24,3	1325	1	1,9	48,3
15. ТургуновХусан	52,85	167	8,4	45,9	62,8	24	1429	1	2,5	59,5
16. СобиржоновАмаль	38,5	150	5	33,7	65,1	25	1210	1	1,7	48,3
17. ШухратовАбдуборий	38	160	5	34	75	14,9	1209	1	1,9	56
X Средне- арифметическое	47,4	160,2	7,2	40,5	64,6	23,2	1341,3	1,4	2,1	55,1
Средне-квадратическое	9,6	8,5	3,7	6,1	4,6	3,2	130,7	1,5	0,3	6,1
V⁰% Коэф. Вар.	20	5	51,72	15	7,2	13,7	9,74	103,4	16	11
TстРаспр.Стьюд	0,7%	0,2%	4,4%	0,8%	0,5%	1,4%	0,0%	19,6%	14,0%	0,6%
R Ранг влияния	6	7	7	8	10	15	7	3	8	10

Таблица 2

Биоимпедансный анализ команды ДЮСШ Ташкентского района 2007 года рождения 4.01.202

Фамилия имя, год рождения	Масса тела (кг)	Рост (см)	Жировая масса тела %	Мышцы (кг)	Вода %	Белок %	Основной обмен (ккал)	Висцеральный жир	Костная масса (кг)	Идеальный вес (кг)
1. Тургунбоев Одилбек	48,65	157	8,5	42,10	62,7	23,9	1372	1	2,30	53,9
2. Бадалбаев Абдулазиз	37,20	150	5	33,6	65,1	25,1	1208	1	1,7	47,6
3. Шкуруллаходжаев Рустам	37,80	158	5,0	37,80	65,1	25,0	1254	1	1,90	49,7
4. Оманов Сардор	78,95	179	22,9	57,70	56,8	20,2	1811	8	3,00	66,50
5. Мухаммад	46,40	158	8,5	40,40	62,7	24,4	1342	1	1,9	51,1
6. Тохиржонов Ахмаджон	52,45	161	13,0	43,2	59,6	22,7	1419	2	2,3	54,60
7. Туляганов Даврон	60,80	178	6,8	53,6	63,9	22,4	1533	1	2,90	73,50
8. Собиржонов Абу-бакр	47,20	167	5,0	41,80	65,1	24,7	1335	1	2,30	59,50
9. Зиёвуддинов Абдулазиз	47,6	161	5,9	41,7	64,5	24,6	1354	1	2,3	56
10. Рахимов Мустафо	40,80	157	5	36,7	65,1	24,9	1252	1	1,9	57,4
11. Яфаров Амир	54,50	158	17,1	42,80	56,8	21,7	1463	4	2,30	54,50
12. Набижонов Акром	40,20	150	5	36,3	75	15,4	1252	1	1,8	48,30
13. Норматов Зафар	49,5	155	14,9	40,10	58,3	22,7	1391	2	1,9	48,3
14. Тургунов Хусан	55,85	167	9,0	48,10	62,4	23,8	1470	1	2,6	63,00
15. Ахмаджанов Жавохир	72,05	180	17,0	56,7	56,9	21,8	1705	6	3,0	70
X Средне-арифметическое	51,3	162,4	9,9	43,5	62,667	22,9	1410,7	2,1	2,3	57,1
Средне-квадратическое	11,9	9,8	5,7	7,4	4,72	2,5	169,0	2,2	0,4	8,4
V% Коэф. Вар.	23	6	57,6	17	7,5	11,08	12	101,57	19	15
Tст Распр. Стюд	0,6%	0,2%	3,2%	0,7%	0,5%	1,4%	0,0%	14,0%	13,2%	0,6%
R Ранг влияния	7	6	6	5	10	9	7	4	10	7

В формуле расчёта величины основного обмена с учётом возраста и массы тела. Масса тела 50 кг (18-29 лет) – 1450 ккал.

Это количество энергии, расходуемое организмом за сутки на поддержание его основных жизненно необходимых функций: поддержание температуры тела, дыхание, кровообращение в условиях основного обмена. У юношей измерения 7.10.2020 г. X=1341 ккал, а 4.01.2021 г. X=1410,7 ккал.

Тренерскому составу юношей 13-14 лет следует продолжить диагностику с использованием умных весов XiaomiCompositionScale 2. В то же время временно на основе индивидуальных характеристик уменьшить нагрузки высокой интенсивности, где расходуется большое количество энергии. В соответствии с данными биоимпендансного анализа составляется программа подготовки футболистов наблюдается определённый недостаток, в обмене веществ, для чего необходимо улучшить питание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванов, Г.Г., Балугев, Э.П., Петухов, А.Б., Николаев, Д.З. Биоимпендансный метод определения состава тела. / Вестник РУДН. – Москва, 2000. - С 66-73.
2. Мартиросов, Э.Г., Николаев, Д.В., Руднев, С.Г. Технологии и методы определения состава тела человека – М.: Наука., 2006. – 256 с.
3. Николаев, Д.В., Смирнов, А.В., Бобринская, И.Г., Руднев, С.Г. Биоимпендансный анализ состава тела человека. М.: Наука, 2009 – 392 с.

СВИПИНГ В КЕРЛИНГЕ КАК СРЕДСТВО РЕКРЕАЦИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ

Кашиметов Д.А., Мышкова С.В.

г. Красноярск, Красноярский колледж олимпийского резерва

Работу и развитие органов дыхательной системы можно считать показателем функционального состояния всего организма и его адаптации к физическим нагрузкам.

Большое разнообразие факторов, неблагоприятно влияющих, в первую очередь, на дыхательную систему, стремительное появление более вредоносных штаммов микроорганизмов, требует поиска новых средств оздоровления. Многие средства скрываются в различных видах спорта под видом специфической деятельности и до сих пор остаются без должного внимания. Поэтому в данной статье мы рассмотрим свипинг, как средство рекреации дыхательной системы девочек 11-12 лет, занимающихся керлингом.

Здоровье – это первая и самая важная потребность, которая определяет трудоспособность и гарантирует социальный и экономический успех и в целом гармоничное развитие личности.

Россия является одной из стран с наиболее неблагоприятными экологическими условиями. Быстрое развитие энергетики, промышленности и химической

отрасли нарушает баланс экосистемы. А через дыхательные пути поступает загрязненный воздух, механические частицы которого, оседая на поверхности эпителия, затрудняют диффузию кислорода через легкие в кровь.

Современная жизнь школьника предполагает ограничение физических нагрузок, которое в растущем организме особенно пагубно, так как задерживаются все показатели развития ребенка: длина тела, масса тела, окружность груди, уровень нервно-психической активности. [2, 5]

Многообразие нозологических форм, возникновение и распространение новых инфекций, напряженная современная эпидемиологическая ситуация, связанная с глобальным распространением коронавирусной инфекции (COVID-19), обязывает человека все больше следить за своим здоровьем, уделяя особое внимание дыхательной системе.

Улучшение достигается как результат раскрытия резервных возможностей организма за счет активации систем саморегуляции. Он основан на систематических физических и спортивных упражнениях, которые эффективно решают задачи укрепления здоровья и развития физических возможностей детей и подростков, поддержания здоровья и двигательных навыков. [1, 2]

При занятии кёрлингом, нами было замечено, что такая высокоинтенсивная специфическая двигательная деятельность, как свипинг, придает большое значение мышечно-скелетному координированию, особенно мышц верхней части тела и туловища, задействуя, тем самым трицепсы, дельтовидные мышцы, широчайшие мышцы спины, грудные мышцы, мышцы брюшного пресса для перемещения головки щётки и поддержания веса верхней части тела спортсмена, большинство из которых участвуют в осуществлении напряженных актов дыхания, возникающих вследствие выполнения различных двигательных действий [3, 4].

Так же, при свипинге на игровой площадке с ледовым покрытием в условиях пониженной температуры воздуха происходит и закаливание организма. Закаливание происходит при воздействии низких температур окружающей среды на кожу и слизистые оболочки верхних дыхательных путей, развивая защитные и приспособительные реакции в организме. Благодаря закаливанию сохраняется и укрепляется здоровье человека, повышается его устойчивость к действию инфекционных и неинфекционных факторов внешней среды [2].

Все это позволило предположить, что свип положительно влияет на функциональное состояние дыхательной системы девочек 11–12 лет, занимающихся кёрлингом, вызывая адаптивную перестройку и раскрывая резервные возможности этой системы.

Исследование проводилось на базе спортивной школы «Центр по ледовым видам спорта» (г. Красноярск) с ноября 2020 по май 2021 года. В качестве испытуемых выступали 14 девочек уровня начальной подготовки 3 года обучения, возраста 11-12 года, разделенные на две равные группы, экспериментальную и контрольную соответственно. В экспериментальной группе был дополнительно введен комплекс упражнений на свипинг на льду.

Для осуществления исследования проводились следующие измерения и пробы: подсчет количества дыхательных движений (ЧДД), расчет минутного объема дыхания (МОД), измерение дыхательного объема (ДО), спирометрия

(ЖЕЛ), пробы Штанге и Генчи. Результаты были получены в процессе двукратного измерения (ноябрь-май).

Результаты тестирования выборки испытуемых приведены в таблице 1.

В результате проведенного исследования произошел прирост показателей как контрольной, так и экспериментальной группы. Но во второй группе он оказался значительно выше.

Таблица 1. Динамика показателей подготовки контрольной (n=7) и экспериментальной (n=7) групп (по материалам собственного исследования).

Тесты	Группы	До эксперимента	После эксперимента	Прирост	
				Абсолютная величина	Относительная %
Подсчёт количества дыхательных движений (ЧДД)	К	21	20	1	4,76%
	Э	20	18	2	10%
Минутный объем дыхания (МОД)	К	4956	5208	252	5,08%
	Э	4564	5346	782	17,13%
Тесты	Группы	До эксперимента	После эксперимента	Прирост Абсолютная величина	Прирост Относительная %
Дыхательный объем (ДО)	К	236	260,4	24,4	10,34%
	Э	228,2	297	68,8	30,15%
Спирометрия (ЖЕЛ)	К	1,65	1,78	0,13	7,88%
	Э	1,56	1,89	0,33	21,15%
Проба Штанге (произвольная задержка дыхания на вдохе)	К	36,80	37,65	0,85	2,31%
	Э	35,97	37,99	2,02	5,62%
Проба Генчи (произвольная задержка дыхания на выдохе)	К	19,17	19,86	0,69	3,60%
	Э	19,10	20,74	1,64	8,59%

Следовательно, анализ научно-методической литературы, подкрепленное экспериментом, позволяет сделать вывод о том, что свипинг имеет оздоровительную направленность дыхательной системы девочек 11-12 лет, занимающихся керлингом. Тем самым, иногда стоит присмотреться к виду спорта, выполняемой деятельности, которая поможет оздоровлению, не отходя от специфики спорта, и не прибегая к дополнительным упражнениям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Большова, Е. В., Мельников, Д. С., Поварещенкова, Ю. А. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и физическая работоспособность у спортсменов-керлингистов при кратковременном использовании устройства «гамма-7.н-и3» // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2011 № 9 URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=16690370>

2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр “Академия”, Москва 2002. – 240 с.

3. Гленн, Полли. Тренировка на льду для работы ног при свипинге // Совет Онтарии по керлингу. 2016 URL: <https://www.ontariocurlingcouncil.com/blog/2016/10/on-ice-training-for-brushing-footwork/>

4. Лапшина, М. В., Андреева А. Д. Роль функциональных проб в оценке адаптации дыхательной системы к физической нагрузке // Евсевьевские чтения. Серия: актуальные проблемы биологии, экологии, химии и методик обучения. 2016 URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26641852>

5. Хлебников, В. А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты. 2019 № 2 URL: <https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo>

МОТИВЫ ВЫБОРА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЮНИОРАМИ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ

Ковтун Н.В., Моисеев А.Н.

г. Брянск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Брянское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

Всегда спорт делился на мужской и женский, но в нашем современном мире эти границы стерты. Девочки стали выбирать мужские виды спорта все чаще. На сегодняшний день не осталось, практически, ни одного вида спорта, в котором бы не занимались женщины.

Мотив – это сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны основанием действия и поступка, деятельности и поведения, а с энергетической стороны – побуждением к достижению выбранной цели

Гендер – биологический пол, выступающий как комплекс морфологических и физиологических характеристик, определяющий индивидуальное половое поведение.

Все возрастные категории имеют свои психофизиологические особенности. Мотивы выбора юниорами спортивной специализации зависят от социальных и внутренних факторов. Социальные факторы представляют собой: моду на спорт, стремление сохранить спортивные семейные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии, стремление чувствовать себя членом спортивной команды или спортивной школы, общение с товарищами, желание быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола.

Внутренние факторы включают в себя: стремление к стрессу и его преодолению, самосовершенствование, стремление к самовыражению и самоутверждению. Еще одним из глубинных факторов, влияющим на выбор вида спорта, является степень выраженности агрессивности, которая, в свою очередь, определяется наличием у спортсмена того или иного психологического пола: маскулинности, фемининности или андрогинности.

Цель – исследовать мотивы выбора специализации юниорами с учетом гендерных различий.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс.

Предмет исследования – мотивы выбора спортивных специализаций юниорами.

Гипотеза – предполагаем, что мотивы выбора спортивной специализации юниорами будут различными в зависимости от пола.

Задачи исследования

1. Изучить мотивы выбора спортивной специализации юниорами.

2. Сравнить мотивы выбора спортивной специализации девушками и юношами.

Для решения поставленной цели и задач в работе в ходе исследования использован комплекс **методов**:

1) анализ литературных источников;

2) анкетирование: методика Е.П. Ильина «Изучение мотивов занятий спортом»;

3) методы математической обработки данных.

Исследовательская работа проводилась на базе ФГБУ ПОО БГУОР.

В исследовании приняли участие студенты 15-18 лет в количестве 18 человек:

– 6 человек, занимающихся дзюдо;

– 6 человек, занимающихся тяжелой атлетикой;

– 6 человек, занимающихся футболом.

По результатам исследования было выявлено, что один из основных мотивов прихода в спорт для занимающихся футболом послужила «встреча или знакомство со знаменитыми спортсменами». Именно в младшем школьном возрасте большую мотивационную роль играют знаменитости, на которых дети смотрят в источниках сми и телепередачах, вдохновляясь их успехами. Также весомыми мотивами прихода в спорт для юных футболистов являются «советы родственников» и «родители занимались этим видом спорта». Часто значимые для школьника взрослые дают свои рекомендации и наставления для выбора вида спорта, так же и родители, которые когда-то были в этом виде спорта, советуют его детям, которые готовы продолжать семейную традицию.

Результаты исследования показали, что у тяжелоатлетов чаще всего основными мотивами прихода в спорт являются «встреча или знакомство со знаменитыми спортсменами», «потому, что индивидуальный вид спорта» и «потому, что родители занимались данным видом спорт». Индивидуальный вид спорта предполагает собой занятия, где необходим только один участник. В таких видах

спорта отлично виден рост собственных показателей, именно поэтому многие предпочитают такие специализации.

Для занимающихся «дзюдо» основными мотивами прихода в спорт оказались «советы родственников», «спортивная база близко от дома» и «приглашение тренера». Молодые тренеры при наборе группы ходят по школам, презентуя свой вид спорта и спортивную школу, тем самым восхищая младших школьников рассказами о конкретном виде спорта и перспективах (соревнования, награды, поездки), которые открываются при занятиях в секциях, мотивируя их попробовать в данном виде спорта. Часто дети и их родители предпочитают ближайшую спортивную базу от дома, чтобы не тратить много времени на дорогу, что является значимым мотивом выбора специализации.

А. В. Шаболтас [2] изучала мотивы спортивной деятельности у юных спортсменов в возрасте 10-17 лет и показала, что возрастная динамика формирования мотивов проходит две стадии. Первая - «принятие» социально-постулируемых, одобряемых социальным окружением целей занятия спортом. Вторая - формирование отношения к спорту на основе личностного смысла, что побуждает данного спортсмена заниматься спортом. Далее автор отмечает, что структурирование мотивов (причин занятий спортом) начинается после двух-трех лет занятий, независимо от возраста.

На предпочтительность и структурирование мотивов оказывает влияние фактор пола спортсменов. Один из самых значимых мотивов выбора конкретного вида спорта для футболистов (и для юношей, и для девушек) — это «хорошие скоростные качества», а также для большинства юношей, занимающихся дзюдо. Скоростные качества являются базовыми для этих видов спорта, так как в футболе развитие этих способностей обеспечивает быстроту бега и реакции, а в дзюдо - быстроту атаки и выполнения приёмов.

Все юноши – футболисты (100%) выбрали вариант ответа, где они считают, что «только в этом виде спорта могут достигнуть значимых результатов» в то время, как девушки – футболистки этот мотив проигнорировали полностью. Футбол является командным и зрелищным видом спорта, поэтому многие считают, что именно в футболе добьются высот.

Результаты исследования показали, что большинство (67%) юношей - тяжелоатлетов, юношей - дзюдоистов и девушек, занимающихся тяжелой атлетикой, выбрали именно данный вид спорта потому, что считают себя «физически сильными», что очень важно в этих вида спорта. Силовые способности стоят на первом месте для занимающихся тяжелой атлетикой в связи с постоянным подниманием тяжелых весов и снарядов. В дзюдо силовые способности также нужны в сочетании с отличной техникой бросков, что в комплексе обеспечивает результативность схватки.

Все (100%) юноши и девушки-дзюдоисты, большинство (67%) девушек-тяжелоатлетов считают, что выбрали данный вид спорта потому, что смогут «научиться защищать себя». Многие идут в спорт, чтобы стать физически сильнее, научиться постоять за себя, защитить ближнего, заслужит авторитет у ровесников.

Большинство (67%) юношей и девушек - тяжелоатлетов указали, что выбрали данный вид спорта, потому что они «невысокого роста, что ценится в этом виде

спорта». Подтверждено, что короткие рычаги (рук и ног) у людей невысокого роста, т.е. рост - весовые особенности спортсменов, являются задатком для формирования двигательных способностей, обеспечивающим успешность в таких видах спорта, где нужно поднимать тяжелые веса (тяжелая атлетика, дзюдо, вольная борьба, армрестлинг и т.д.).

Так же большинство (67%) юношей и девушек тяжелоатлетов и дзюдоистов выбрали вариант ответа, где они считают, что в их виде спорта «наиболее виден рост собственных показателей». Благодаря индивидуальному виду спорта, где почти все зависит от самого спортсмена, можно четко увидеть рост или, наоборот, падение своих спортивных показателей.

Значительное количество (67%) юношей футболистов, тяжелоатлетов и дзюдоистов выбрали мотив прихода в спорт «считаю себя подвижным, с хорошей координацией». Координационные способности играют немало важную роль в спорте, они дают возможность сочетать психические и физические процессы в едином движении.

Наименее выраженные мотивы у футболистов — это «смогу научиться защищать себя», «я невысокого роста, что ценится в этом виде спорта», «считаю себя физически сильным, что ценно для этого вида спорта». В футболе ростовые и силовые показатели игроков не играют такой значимой роли, как, например, в баскетболе или волейболе, поэтому, мы считаем, что мотив выбора, связанный с физиологическими данными, не является в числе ведущих для данной специализации.

Наименее выраженный мотив выбора вида спорта тяжелоатлетами - «считаю, что у меня хорошие скоростные качества». Мы считаем, что этот мотив и не может быть ведущим, так как в данном виде спорта более актуальны скоростно-силовые или взрывная сила при рывке штанги. У дзюдоистов все мотивы, кроме ведущих, оказались распределенными в равной степени.

Проанализировав полученные результаты исследования, можем сделать **вывод**, что есть различия в мотивах прихода в спорт и выбора спортивной специализации девушками и юношами, поэтому можем считать рабочую гипотезу подтвержденной.

Основными **мотивами прихода в спорт у футболистов** являются: «встреча (знакомство) со знаменитыми спортсменами», «родители занимались эти видом спорта», «пригласил заниматься тренер»; **у тяжелоатлетов**: «встреча(знакомство) со знаменитыми спортсменами», «потому, что индивидуальный вид спорта», «по совету родственников»; **у дзюдоистов**: «по совету родственников», «потому, что спортивная база близко от дома», «пригласил заниматься тренер».

Основными **мотивами выбора конкретного вида спорта девушками** являются: «смогу научиться защищать себя», «я невысокого роста, что ценится в этом виде спорта», «в этом виде спорта наиболее виден рост собственных результатов»; **юношами**: «считаю себя физически сильным, что ценно этом виде спорта», «считаю, что у меня хорошие скоростные качества», «потому, что этом виде спорта наиболее виден рост собственных результатов».

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 590 с.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
3. Ильин, Е.П. Пол и гендер / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 688 с.
4. Усольцева, А.А. Особенности становления гендерной идентичности спортсменов условно мужских видов спорта: дис. канд. псих. наук / А.А. Усольцева. – Тюмень, 2016. – 184 с.

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ХОККЕЕ

Короткова Е.В., Корсакова Т.С.

*г. Ярославль, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»*

*«В борьбе равных побеждает психология»
Пьер де Кубертейн
(франц. спорт. и общ. деятель)*

Психологическая подготовка — это организованный, управляемый процесс реализации потенциальных психических возможностей спортсмена в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях [2].

Также одной из ключевых проблем в данном вопросе является то, что многие тренеры не отводят должного внимания этому уровню подготовки, возможно, из-за нехватки времени при подготовке к тренировочным и соревновательным процессам, а квалифицированный психолог просто отсутствует в большинстве хоккейных клубов.

Основные цели психологической подготовки заключаются в том, чтобы, во-первых, в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата. Для этого спортсмен должен: действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи; выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности; быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Во-вторых, противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность.

Обе цели взаимосвязаны между собой и взаимодополняют друг друга, но достичь их возможно лишь в результате соответствующей психологической подготовки спортсмена-хоккеиста [4].

Основными критериями психологической подготовки являются мотив и мотивация. Мотив — это побуждение, толчок, позыв к воплощению потребности человека. Это сама причина, что движет человеком, направляет к действию, к достижению своего замысла, цели. Мотив — устойчив. У каждого из нас достаточное количество мотивов. В конкретной ситуации происходит актуализация определенного мотива, например, пойти или не пойти на тренировку. Мотивы придают человеческой жизни и деятельности целеустремленность и наполненность. Понимание этой взаимосвязи поможет спортсмену открыть новые источники мотивации и осознать смысл своей деятельности. По мере физического и социального взросления, спортивного стажа и достижений в спорте мотивы меняются.

Для спортсменов наиболее распространенным движущим фактором может являться такая мотивация как: стремление к престижу, материальное благополучие, карьерный рост, интерес к профессии.

У молодых хоккеистов в возрасте 12-13 лет так же могут преобладать следующие мотивации: одобрение родителей, тренера; стремление быть лучше партнеров по команде.

Е. П. Ильин выделяет следующие причины мотивации:

1) Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств);

2) Стремление к самовыражению и самоутверждению (быть похожим на выдающегося спортсмена, стремление к общественному признанию, желание защищать честь коллектива, города, страны);

3) Социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии) -?

4) Удовлетворение духовных и материальных потребностей (получать новые впечатления от поездок по городам и странам, стремление получать материальные блага) [1].

Таким образом, в руках тренера заключен широкий спектр всевозможных способов мотивирования. Лучший подход - подобрать из них несколько наиболее благоприятных, учитывая психологический портрет игрока, конкретность соревновательного момента, актуальность положения дел в команде в целом.

С возрастом у ребенка формируются новые задачи в спортивной деятельности, новые потребности и мотивы для занятия хоккеем. Потребность в движении и соответствующие ей мотивы удовольствия трансформируются в мотивы должностования и потребность в физической нагрузке. Потребность в самоутверждении меняется на потребность сделать карьеру в спорте. Новые потребности могут постепенно перестраивать всю структуру направленности личности подростка.

Выделяют следующие виды помощи спортсменам для формирования психологической подготовки:

1. Профилактика кризиса (возрастного, социального, личностного), предупреждение психологических барьеров у юных хоккеистов. Текучесть спортивной группы возрастает и по той причине, что спортсменам приходится преодолевать трудности не только в спорте, но и возрастной кризис (кризис первоклассника; подростковый возраст).

2. Коррекция уже возникших негативных состояний. Уточнение правильности выбора вида спорта. Помощь в налаживании контакта с тренером и товарищами по команде.

3. Помощь в овладении необходимыми двигательными навыками, правилами соревнований, основами тактики хоккея и спортивной этики. Формирование мотивации, “закрепляющей” ребенка в спорте. Тренер должен начинать разбор команды соперников с ее слабых сторон. В противном случае, дети начинают выискивать у себя слабые стороны, что может привести к возникновению у них психологического барьера.

4. Помощь в повышении надежности соревновательной деятельности и достижении стабильно высоких результатов. Для этого тренеру необходимо учитывать следующие моменты:

- для быстрой адаптации спортсменов к игровой ситуации желательно познакомить их со световыми и цветовыми особенностями, микроклиматическими условиями, а также размерами игрового зала;

- для адаптации к соревнованию надо подготавливать биоритмы спортсменов, тренировка должна проходить в то время суток, на какое назначены соревнования;

- приучать спортсменов к жесткости соревновательных условий [3].

Особое значение необходимо придать первым для детской и подростковой группы соревнованиям. Они должны носить статус праздника, с парадом открытия, награждениями и поздравлениями. Юные спортсмены должны почувствовать значимость участия в соревнованиях, установка должна быть направлена на демонстрацию тех умений, которые они получили за время обучения в спортивной школе.

Взаимодействие тренера и юных спортсменов должны включать в себя следующие требования:

- открытость тренера для общения со спортсменами, дружелюбие преобладает в команде над чувством конкуренции.

- введение групповых норм как основы дисциплины и порядка на занятиях.

- стимулирование юных спортсменов к самостоятельности в тренировочном процессе, в сочетании с взаимопомощью. Например, проведение части тренировки или подготовки упражнения кем-то из членов команды.

На этапе углубленной тренировки психологическая помощь спортсменам видоизменяется, акцент переносится на достижение спортивных результатов. Повышается удельный вес специальной подготовки спортсменов. Тренер хочет, чтобы спортсмен быстрее начал оправдывать его надежды. Нередко форсирование спортивной подготовки приводит к более частым травмам. В этот кризисный период требуется обновление технического арсенала тренировочного процесса и

качества исполнения ранее заученных действий, что может привести к деавтоматизации двигательного навыка и нестабильности выступлений. На этом этапе психологическая помощь заключается в формировании психологических детерминант, спортивного результата (например, мотивация достижения успеха, формирование индивидуального стиля деятельности). Спортсмену нужна индивидуальная психологическая помощь в его отношениях с товарищами по команде и с тренером, помощь в решении личных проблем.

Рассмотрим методы психологической подготовки юных хоккеистов. К числу главных методов относятся:

- словесные методы (разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.);
- методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание;
- методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.).
- психотренинги, психорегуляция.

В вводной части используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств;

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки спортсмена.

Роль психологической подготовки органически взаимосвязана с другими видами подготовки хоккеиста. Специальная психологическая подготовка хоккеиста необходимо при подготовке к конкретному матчу, т.к. без осознания значимости игроками предстоящего матча невозможно достичь успеха. Важнейшую роль в специальной психологической подготовке имеет внутреннее самообладание спортсмена. И для достижения такого состояния игрока важно и необходимо применение различных методов психорегуляции.

Тренер, безусловно, играет очень важную роль в специальной психологической подготовке. Зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, тренер подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. Однако, для успешного использования в команде средств психорегуляции и полного раскрытия внутреннего потенциала каждого игрока, необходима постоянная работа спортивного психолога. Именно он, обладая необходимыми профессиональными качествами, должен помогать тренеру проводить в команде специальную психологическую подготовку и наладить доверительные и, в то же время, тонкие в плане психологического общения отношения тренер – психолог – игрок.

Особую роль также занимает микроклимат в команде. Формирование микроклимата происходит постоянно, однако, непосредственно перед игрой, этот вопрос приобретает особую остроту. Поэтому очень важно тренеру совместно со спортивным психологом создать обстановку спокойной, деловой уверенности в команде, нацелить всех игроков на достижение высоких результатов в предстоящем матче.

В настоящее время не существует четкой системы психологической подготовки хоккеистов, как в годичном цикле, так и в течение их многолетнего совершенствования. В отдельных командах тренерами и (очень редко) приглашенными специалистами-психологами проводятся некоторые мероприятия по психодиагностике, направленные в основном на выявление взаимоотношений в команде. Работа же по оценке и регуляции психического состояния хоккеистов проводится эпизодически в некоторых командах, да и то в рамках углубленного комплексного обследования перед началом сезона.

Однако, именно, последнее направление в спортивной психологии: диагностика и регуляция психических состояний, является наиболее перспективным.

Тренер должен чувствовать в, какой, именно, момент и какую, именно, эмоциональную подпитку необходимо применить к своим игрокам. Ребятам надо понимать и, учитывая личность каждого, передавать им именно ту энергию и психологический настрой, который приведет их к достижению поставленной задачи.

Хоккеист испытывает на протяжении всей своей карьеры большой психологический стресс: победы, поражения, тренировочный процесс — все это сказывается на его психологическом состоянии, возникают негативные факторы, проявляющиеся на общем состоянии игрока, на его игровой практике и его результативности в целом. Таким образом, психологическая подготовка имеет важнейшую роль при подготовке юных хоккеистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк, Д.Ю. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.

2. Михайлов, К.К. Педагогическая технология управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов, связанным с овладением техникой катания на коньках / К.К. Михайлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - № 4 (26). - С. 49-52.

3. Набатникова, Н.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
4. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин. – М.: Академия, 2003. – 235 с.
5. Тренировка юных хоккеистов / перевод с английского. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 201 с.

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ

Легкая Н.М.

г. Брянск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. Рукопашный бой приобрел популярность у подростков, привлекая к себе многообразием технических приемов и действий, зрелищностью соревнований, обоснованностью правил и системы судейства [1].

Развитие физических качеств в определенной мере накладывает свой отпечаток на стиль и характер борьбы спортсмена, на его тактико-техническое мастерство. Физическое качество — это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия [3].

Лучшим средством развития всех способностей борца, необходимых для того, чтобы одерживать победы над противником и над собой, своими недостатками, является подвижная игра. В игре человек обязательно раскрывается как личность со всеми присущими ему положительными и отрицательными качествами. Игра развивает физические и психические качества человека, его интеллект, волю и адаптивность, т. е. способность ориентироваться в различных ситуациях. Игра учит переносить и преодолевать трудности, закаливает и формирует характер, воспитывает чувство самоотверженности [2, 4].

В процессе подвижной игры прочнее усваиваются многие сложные приемы, гораздо интереснее изучать элементы техники и тактики борьбы, развиваются творческие способности [6].

Итак, включение подвижных игр в подготовку борцов подготавливает их к дальнейшему усвоению сложных технических действий и приемов, развивает физические качества и способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса к занятиям борьбой.

Цель работы: изучить влияние подвижных игр на развитие физических качеств у детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой.

Предмет исследования: показатели физических качеств детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой.

Для достижения поставленной цели исследования решались следующие задачи:

1. Выявить показатели развития физических качеств у детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой, на начало и конец исследования.

2. Оценить изменения показателей развития физических качеств у детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой, под влиянием подвижных игр.

Для определения показателей развития физических качеств у детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой, мы использовали следующие тесты: бег 30 м (с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз), подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин), прыжки через скакалку (раз/мин), наклон вперед из положения стоя (см) [5]. Во время проведения тестирования мы придерживались всех требований, обеспечивающих надежность, стабильность и информативность контрольных испытаний.

Контрольное тестирование проводилось сразу после разминки, полученные результаты заносятся в специальные протоколы.

Результаты начального тестирования в двух группах представлены в таблице 1.

Таблица 1

Начальные средние показатели развития физических качеств у детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой в КГ и ЭГ

Группа	КГ	ЭГ
бег 30 м (с)	4,9	5,4
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	31,8	30,6
подъем туловища из положения лежа на спине (раз / мин)	48,8	44,6
прыжки через скакалку (раз / мин)	132,6	126,4
наклон вперед из положения стоя (см)	7,0	8,6

По результатам начальной оценки развития физических качеств у детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой, средние показатели результатов тестов составили в КГ: бег 30 м – 4,9 с, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 31,8 раза, поднимание туловища из положения лежа на спине – 48,8 раз, прыжки через скакалку – 132,6 раз, наклон вперед из положения стоя – 7,0 см.

По результатам начальной оценки развития физических качеств у детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой, средние показатели результатов тестов составили в ЭГ: бег 30 м – 5,4 с, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 30,6 раза, поднимание туловища из положения лежа на спине – 44,6 раз, прыжки через скакалку – 126,4 раз, наклон вперед из положения стоя – 8,6 см.

По результатам начального тестирования видно, что обучающиеся КГ и ЭГ имеют отличия в показателях средних результатов. Физические качества: быстрота, сила, выносливость и ловкость лучше развиты в КГ, так как их средний результат по тестированию выше, чем в ЭГ. ЭГ превосходит КГ по гибкости, так как среднее значение по тесту наклон вперед из положения стоя у данной группы выше.

После завершения эксперимента нами были снова проведены контрольные итоговые тесты, которые определили эффективность разработанного нами комплекса подвижных игр, использование которого, по-нашему мнению, будет способствовать развитию физических качеств у детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой.

Результаты итогового тестирования в двух группах представлены в таблице 2.

Таблица 2

Итоговые средние показатели развития физических качеств у детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой в КГ и ЭГ

Группа	КГ	ЭГ
бег 30 м (с)	4,8	5,2
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	36,4	36,2
подъем туловища из положения лежа на спине (раз / мин)	52,4	49,6
прыжки через скакалку (раз / мин)	141,8	137,6
наклон вперед из положения стоя (см)	7,8	10,0

По результатам итоговой оценки развития физических качеств у детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой, средние показатели результатов тестов составили в КГ: бег 30 м – 4,8 с, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 36,4 раз, поднимание туловища из положения лежа на спине – 52,4 раз, прыжки через скакалку – 141,8 раз, наклон вперед из положения стоя – 7,8 см.

По результатам итоговой оценки развития физических качеств у детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой, средние показатели результатов тестов составили в ЭГ: бег 30 м – 5,2 с, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 36,2 раз, поднимание туловища из положения лежа на спине – 49,6 раз, прыжки через скакалку – 137,6 раз, наклон вперед из положения стоя – 10,0 см.

По результатам итогового тестирования видно, что обучающиеся КГ и ЭГ имеют отличия в показателях средних результатов. Средние показатели развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости и ловкости на конец исследования выше в КГ, так как их средний результат по тестированию выше, чем в ЭГ. Это объясняется тем, что по результатам начального тестирования средние показатели развития физических качеств в КГ были выше, чем в ЭГ. ЭГ превосходит КГ по гибкости, так как среднее значение по тесту наклон вперед из положения стоя у данной группы выше.

Проанализировав полученные данные, мы выявили относительный прирост в КГ и ЭГ (рис.1).

Относительный прирост в КГ в тесте бег 30 м – 2,1%, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 14,47%, поднимание туловища из положения лежа на спине –

7,38%, прыжки через скакалку – 6,94%, наклон вперед из положения стоя – 11,43 %.

Относительный прирост в ЭГ в тесте бег 30 м – 3,7%, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 18,31%, поднимание туловища из положения лежа на спине – 11,21%, прыжки через скакалку – 8,86%, наклон вперед из положения стоя – 16,28%.

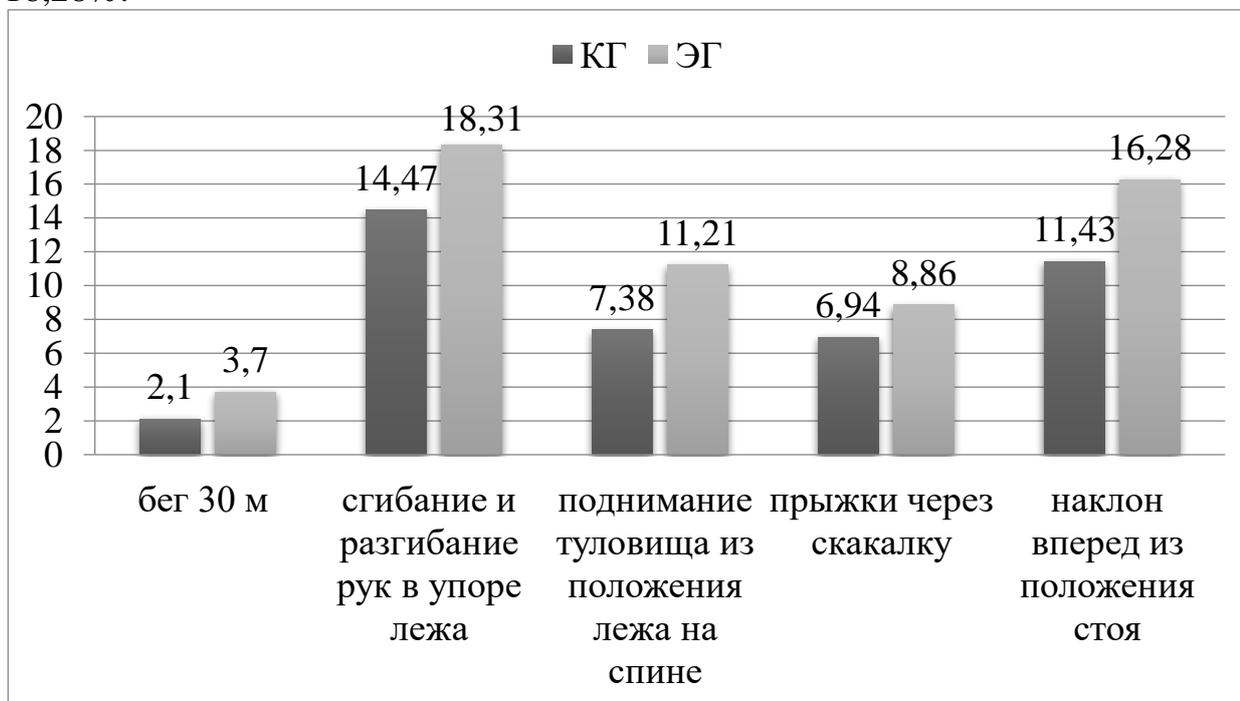


Рис. 1. Относительный прирост средних показателей развития физических качеств у детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой в КГ и ЭГ

Проанализировав относительный прирост средних показателей результатов тестов в ЭГ и КГ за время исследования, мы видим, что относительный прирост средних показателей результатов тестов в ЭГ выше, чем в КГ: в тесте бег 30 м больше на 1,6%, в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа на 3,84%, в тесте поднимание туловища из положения лежа на спине на 3,83%, в тесте прыжки через скакалку на 1,92%, в тесте наклон вперед из положения стоя на 4,85%.

Из рис. 1 видно, что ЭГ по относительному приросту средних показателей результатов тестов стала превосходить КГ.

После нашего эксперимента мы видим, что в ЭГ относительный прирост средних показателей развития физических качеств у детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой, выше, чем в КГ. Следовательно, подвижные игры оказывают положительное влияние на развитие физических качеств у детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой. Полученные данные позволяют считать выдвинутую гипотезу подтвержденной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авилов, В. Ножевой бой. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие / В. Авилов. – М.: Профит Стайл, 2014. – 208 с.
2. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 148 с.

3. Зебзев, В.В. Современные направления подготовки, применяемые в борьбе / В.В. Зебзев. – Омск, 2016. – 81 с.
4. Коротков, И.М. Подвижные игры на занятиях по борьбе / И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 87 с.
5. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 123 с.
6. Спортивные и подвижные игры: Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. Ю.И. Портных. - М.: Физкультура и спорт, 2007. – 382 с.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Лоза Э.С.

*г. Ярославль, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»*

В настоящее время в мире наблюдается процесс глобализации – возникновения гибридной мировой культуры, смешения национальных традиций, усиления сотрудничества между нациями.

Процессы мировой глобализации и интеграции привели к бурному росту межкультурных контактов во всех сферах нашей жизни. В нее прочно вошли такие ситуации межкультурного общения, как учеба в школе и в вузе по обмену, стажировки ученых, международные конференции, совместные предприятия, туристические поездки, выставки, гастролы и т. д. [2]. Иностранный язык необходим так же и в спорте.

Не секрет, что спортсмены и менеджеры любого уровня в области спорта в России крайне редко способны использовать английский язык для продвижения интересов своих видов спорта, клубов, федераций и т.п. в силу недостаточного для свободного общения в международной спортивной среде уровня владения английским языком.

Знание иностранного языка так же позволяет спортсменам участвовать в международных соревнованиях. Установление рекордов и победа в соревнованиях происходит не в день выступления. Спортсмены подготавливаются в течение многих лет напряженного труда на тренировках. Именно качество последних определяет успешность подготовки спортсмена к будущим успехам. Становится все очевидно, что нельзя обеспечить достижение высокого спортивного результата простым увеличением тренировочных нагрузок. Такой подход обеспечивает рост результатов лишь на первых этапах тренировочного процесса.

Невозможно достичь высоких, стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Именно там проверяется потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки спортивной и психологической подготовки, воспитываются волевые качества, проверяется спортивная форма.

Наивысшая спортивная форма характеризуется состоянием высокой работоспособности и определяется комплексом компонентов подготовленности, в частности психологической подготовкой.

Выделяются следующие принципы, определяющие качество тренировочного процесса:

1. Принцип сознательности. Он включает в себя понимание спортсменом цели и задачи тренировки.

2. Принцип активности. Рассматривается способность самостоятельно работать во время тренировки.

3. Принцип эмоциональности. Эмоциональность тренировочных занятий - разнообразие средств и методов (использование игрового и соревновательного методов), применяемых тренером, не допускающих развития состояния монотонии.

4. Принцип систематичности (регулярности). Этот принцип подразумевает постоянство и регулярность тренировок.

5. Принцип прогрессирования и оптимальной трудности заданий. Принцип «от простого - к сложному». Мера трудности не только объективна, но и субъективна. Трудность или легкость зависит от величины затрачиваемых усилий (упражнение может быть легким по координации, но трудное физически), от эмоций, которые испытывает спортсмен. Упражнение, вызывающее чувство боязни будет субъективно восприниматься как более трудное.

6. Принцип подкрепления. Реализовать данный принцип можно следующим образом:

1) Показывать своим видом, репликами, что он видит работу спортсмена;

2) Своевременно сообщать спортсмену о допущенных ошибках и правильно сделанных упражнениях;

3) Поощрять спортсмена похвалой. Это формирует уверенность, желание тренироваться.

7. Принцип индивидуализации обучения и тренировки. Под индивидуализацией понимается такое построение тренировочного процесса, которое учитывает индивидуальные особенности тренирующегося. Ведь у спортсменов различный уровень тренированности, индивидуально-типологических и личностных особенностей, предпочитаемого стиля деятельности. Учитываются и гендерные различия.

8. Принцип моделирования соревновательной деятельности. Разнообразие используемых на тренировках упражнений должно соответствовать характеру соревновательных навыков. Ильин Е.П. отмечает, что в упражнениях необходимо моделировать не только элементы выступления, но и психологическое напряжение (для этого на тренировках необходимо включать элемент соревнования) [1].

Ознакомившись с вышеперечисленными принципами, как педагог по английскому языку, я осознала, что каждый из них можно и нужно использовать на моих занятиях. Для начала рассмотрим принцип сознательности. В начале

обучения я сама формулирую цель и задачи каждого занятия. Постепенно передаю инициативу учащимся. Например, в начале темы даю афоризм либо известную фразу, студенты обсуждают и сами ставят цель и задачи занятия.

Следующий принцип – активности. Для его использования на занятиях я предлагаю задания для индивидуальной работы. Например, студенты самостоятельно читают текст, переводя его со словарем, выполняют упражнения, а затем совместно обсуждают результаты работы.

Для отработки принципа эмоциональности хорошо подходят ИКТ. В интернете существует множество сайтов, которые предлагают готовые шаблоны для игр как в команде, так и индивидуально. В своей работе я увидела, что моим студентам особенно понравился сайт kahoot.it. В моем личном кабинете разработаны и используются игры по темам: «Олимпийские игры», «Футбол», «Регби» и другие.

Принцип систематичности является одним из самых главных и на занятиях по английскому языку. Так как мои учащиеся в своем большинстве являются хоккеистами, то им необходимо иметь не просто определенный словарный запас иностранных слов, а хоккейную терминологию. Работа по освоению слов в сфере хоккея должна проводиться регулярно, на каждом занятии. Только так студенты смогут их усвоить в полной мере.

В программу по английскому языку уже включен принцип прогрессивности «от простого к сложному». Если на первом курсе разговор ведется только о хобби и увлечениях, то начиная со второго курса речь уже идет о различных спортивных играх, причем в начале изучаются уже знакомые: футбол, баскетбол, волейбол и другие, а потом менее знакомые – игры, проводимые в странах изучаемого языка.

Главные методы в педагоге — это «метод кнута и пряника». В этом заключается следующий принцип подкрепления. Когда преподаватель замечает, что студент старается и прикладывает максимум своих возможностей к выполнению заданий, подкрепляет его дальнейшее желание работать оценкой или похвалой. В случае небрежного отношения к изучаемой дисциплине, проявляемой лени или халатного выполнения заданий применяются «кнут» - замечания, снижение оценки. Даже порой только взгляда достаточно для похвалы либо порицания.

Как известно, в образовании широко используется принцип «индивидуализация учебного процесса». На первых порах для учащихся с более низким уровнем знаний подбираются более легкие задания, для более высокого – более сложные. В учебнике по английскому языку предлагаются легкие задания: соединить слова со значением, вставить слово в предложение или текст и так далее, и сложные - написать диалог на данную тему с использованием определенных слов. Далее учебная деятельность организуется так, что активным в выборе содержания своего образования становится сам студент.

Соревноваться – это естественно для человека. Соревновательность имеет биологические причины и встроена в социальный контекст. Желание всех победить – эффективный стимул к действию. Именно поэтому конкурсы и соревнования так любимы педагогами и студентами. Дети активно включаются в соревнователь-

ные задания (работа в паре, команде на время и результат). Хотя соревновательность подрывает основную цель образовательного процесса, согласно которой все студенты должны научиться тому, чему их учат. Не только самые способные. Поэтому проведение викторин и соревновательных игр рекомендую в конце изучения темы, а не на каждом занятии.

Подводя итог, нужно сказать, что подготовка спортсмена осуществляется не только во время тренировок, но и на занятиях по общеобразовательным предметам, опираясь на основополагающие принципы сознательности, активности, эмоциональности, систематичности, прогрессивности, подкрепления и индивидуализации. У педагогов и тренеров одна цель – достижение студентом высоких результатов, поэтому работать им необходимо сообща.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин, Е.В., Психология спорта / Е.П. Ильин. – М.: Питер, 2018. - 352 с.
2. Кристал, Д. Английский язык как глобальный. – М., 2002.

ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА В СНОУБОРДИНГЕ

Лозовая М.А.

г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева

Оптимизация двигательных действий является одной из актуальных задач теории и методики спортивной тренировки. Умение точно и эффективно управлять своими движениями - необходимость не только в спорте высоких достижений, но и в любительском. Поскольку точное и эффективное управление — это не только быстрые секунды и дополнительные баллы за чистоту выполнения, это, как минимум, безопасность катания и уверенность в своих действиях.

Сноубординг отличается от других видов спорта:

1. особенностью положения тела относительно направления движения;
 2. неподвижностью ног - они зафиксированы на одном снаряде;
 3. требованиями высокого уровня развития координационных способностей
- Координационные способности характерные для сноубордистов.

Хронометрируемые:

1. Ритмический компонент.
2. Динамическое равновесие.

Оцениваемые:

1. Ориентирование в пространстве
2. Быстрота перестроения двигательных действий

Перечисленные способности относятся к сложным координационным способностям, и далеко не весь список необходимых качеств, характеризующих точность, интенсивность и эффективность управления движениями. Как известно, точность и эффективность правления в таких условиях в значительной

степени зависят от психофизиологии спортсмена, от функционирования процессов его ощущений и восприятия, особенностей запоминания, мышления, эмоций и т. п.

Сложность решения указанных задач вытекает, прежде всего, из-за недостаточной содержательной и терминологической определенности содержания, средств и методов научного исследования в психомоторике как науке о совокупности сознательно управляемых действий.

В сфере психомоторики человека, как отмечает К. К. Платонов, в качестве важнейшей его подструктуры выделяют не только сложнокоординированные и многопараметрические движения, в структуре которых в единстве представлены их пространственные, временные и силовые компоненты, но и многообразные виды сенсомоторных реакций человека. Термин «сенсомоторика» обозначает тот класс психомоторных реакций, которые связаны с работой внешних органов чувств, т. е. деятельностью той или иной сенсорной системы, привязанной к конкретному анализатору мозга в форме ощущений - зрительных, слуховых, тактильных, вестибулярных и др.

Все изложенное позволяет утверждать, что в обширный перечень психомоторных процессов включаются все виды реакций человека, в связи с чем становится очевидным, что все произвольно управляемые действия (навыки в том числе) можно отнести к разряду психомоторных. Очевидна также первостепенная роль психомоторики спорт имени в актах познания и управления его действиями.

Кроме того, значительного внимания заслуживает и тот факт, что психомоторные способности можно ускоренно формировать за счет специально разработанных психолого-педагогических методик, которые обеспечат опережающее психомоторное развитие и, как следствие этого, - более эффективное развитие двигательных способностей в овладении специализированными двигательными навыками.

Таким образом, возник интерес рассмотрения двигательной деятельности сноубордистов -, ста с точки зрения психомоторики, поскольку это позволит выявить ведущие качества сноубордистов разной специализации, понравится возможность более точно и индивидуально воздействовать на эти качества, станут более осознанными, и следовательно, более точными двигательные действия сноубордистов, что, в свою очередь, отразится на результатах спортсменов и любителей.

В то же время полученные данные о ведущих качествах сноубордистов разной специализации позволят более качественно проводить отбор, прогнозирование, тренировочный процесс, а также повысить надежность, самоконтроль и уверенность в себе и своих силах.

К психомоторным способностям, которые на предварительном этапе исследования целесообразно рассмотреть в сноубординге, относятся: способность к аптиципации и быстройдействию, двигательная и зрительная память, различительная чувствительность по основным параметрам движения (силовая, пространственная и на скорости), внутримышечная, межмышечная и сенсоромышечная координация, перцептивный самоконтроль двигательных действий с помощью внешней, зрительной и внутренней, проприоцептивной обратной связью,

вестибулярная чувствительность, зрительное и кинестетическое пространственное различие.

Психические процессы, характерные для деятельности сноубордистов: переключение, подвижность и распределение внимания, двигательная память, оперативное мышление, а также гибкость и быстрота мышления, принятия решения, среди волевых качеств особенно выделяется решительность и смелость.

Необходимо также рассмотреть специфическое соотношение двигательных, психомоторных качеств в зависимости от вида спортивной дисциплины.

Например, в слаломе - отличное «чувство скольжения», умение точно и быстро оценить скорость, расстояние, усилие и все это соотносить с состоянием транс, со своими возможностями, умение технично, ритмично и динамично проходить "ворота", высокий уровень развития координационных способностей, вестибулярной устойчивости, зрительная и двигательная память.

В бордер-кроссе - отличное «чувство скольжения», умение быстро ориентироваться в пространстве, на скорости, высокий уровень развития координационных способностей, вестибулярной устойчивости, быстрота и смелость принятия решения, и быстрота его выполнения, быстрое реагирование в быстро меняющейся обстановке, умение уходить от столкновения, умение побороться, смелость, креативность, умение видеть трассу и соперников, способность к антиципации.

В хафпайпе - отличная координация в воздухе, ориентация в пространстве, умение владеть своим телом.

- тонкая регуляция движений;
- точная координация движений,
- дифференциация движений:
- скорость реакции,
- антиципация.

Сноубординг относится к ситуативным, сложно-координационным видам спорта, в котором двигательная деятельность спортсмена сопряжена с выполнением разнообразных двигательных действий в пространстве и во времени. При этом очень важно умение точно оценить ситуацию, адекватно и вовремя отреагировать, уметь точно и быстро предвидеть ситуацию, проявить смелость, волю, настойчивость, умение быстро ориентироваться в пространстве и т.д. Таким образом, становится очевидной необходимость в исследовании двигательной деятельности сноубордистов с точки зрения психомоторики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2000. – 228с.
2. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384с.
3. Координационные способности // Физическая культура в школе. – 2000. - №4-5.
4. Озеров, В.П. Психомоторные способности человека / В.П. Озеров; 2-е изд., стереотип. – Дубна: Феникс +, 2005. – 320 с.
5. Платонов, К.К. Проблемы способностей / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1972. – 367с.
6. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.

ГИГИЕНА БОКСЁРА

Панкова Л.О., Бакшеев П.Н.

город Шелехов, муниципальное бюджетное учреждение Шелеховского района спортивная школа «Юность»

Личная гигиена человека составляет элемент здорового образа жизни и включает в себя широкий круг вопросов, связанных с уходом за телом, рациональным суточным режимом, отказ от вредных привычек, разрушающих здоровье, а у спортсменов снижает адаптацию и тренированность организма. [3]

В процессе занятий боксом воспитываются находчивость, воля, мужество и навыки самозащиты. Вместе с тем происходит совершенствование ценных психофизиологических качеств: быстроты, точности, силы и координации движений, а также концентрации внимания. [2]

Именно у боксеров по сравнению с занимающимися спортсменами другими видами спорта отмечается высокий уровень быстроты и точности движений.

Действия боксеров на тренировках и соревнованиях протекают на фоне значительных физических нагрузок и нервно-эмоционального напряжения. Кроме того, спортсмены получают удары, вызывающие определенные болевые ощущения и травматические повреждения. В связи с этим гигиеническое обеспечение подготовки боксеров имеет важное значение.

Где бы ни приходилось тренироваться боксеру, в зале или на открытом воздухе, на нем должна быть надета легкая, сохраняющая тепло одежда, с хорошей воздухопроницаемостью. Одежда играет большую роль в регулировании теплообмена тела, предохраняет кожу от механических повреждений и загрязнений. В зале тренируются в боксерках (они наиболее гигиеничны и удобны). При занятиях на открытом воздухе лучшей обувью считаются кеды.

В боксёрском зале перед тренировочными занятиями проводится уборка помещения с применением дезинфицирующих средств и всех контактных поверхностей, в том числе и спортивного инвентаря.

Спортивный инвентарь необходимо просушивать, в особенности перчатки, которые за сутки не успевают внутри просохнуть. Перчатки и маски необходимо дезинфицировать: маски протирать спиртом или тройным одеколоном после

каждого пользования, а перчатки — еженедельно внутри слабым раствором хлорной извести или хлорамина.

К боксерскому залу предъявляются строгие требования:

- наличие вентиляции;
- ринг, каждая сторона которого составляет 5—6 м;
- наличие кожных антисептиков для гигиенической обработки рук;
- регулярное обеззараживание воздуха с использованием медицинских облучателей – рециркуляторов;
- проветривание помещения в соответствии с расписанием тренировок;
- световой коэффициент — не менее 1/6;
- стены не должны иметь выступов, которые могут послужить причиной травм. Нижнюю часть стен (175 см от пола) окрашивают масляной краской, верхнюю — клеевой краской светлого тона;
- температура воздуха 14 - 15 градусов, относительная влажность 35 - 60 %.

После пандемии COVID-19 тренерский и обслуживающий персонал вынужден использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания, которые меняются каждые три часа, а также перчатки. Площадь зала рассчитывается не менее 4м² на одного занимающегося спортсмена. Перед тренировками и после них проводится термометрия с использованием бесконтактных термометров среди спортсменов и тренеров. Людям, не связанным с обеспечением тренировочного процесса, вход в зал ограничивается.

Большое внимание спортсмену нужно уделять гигиене тела, уходу за кожей, в особенности после активных тренировок. Основное средство ухода за кожей — регулярное мытье тела. После тренировок необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую системы, повышает обмен веществ и улучшает восстановительные процессы. Спортивные массажисты советуют после душа хорошо растереть тело и сделать легкий массаж основных мышечных групп. Полезно один раз в неделю посещать баню (парную).

Особо внимательно надо ухаживать за руками: боксер должен беречь свои руки. Нельзя выполнять упражнения на боксерских снарядах без бинтов и перчаток. При ушибах и ссадинах руки следует лечить. При большой ударной нагрузке рекомендуется использовать на тренировках губки и другие мягкие прокладки из синтетических материалов.

Закаливание является необходимым элементом подготовки боксеров. Желательно применять различные водные процедуры, солнечные ванны и ультрафиолетовые облучения. Рекомендуется также в целях закаливания использовать занятия на открытом воздухе (в холодную погоду).

Огромное значение для спортсмена имеет рациональный суточный режим. Неуклонное соблюдение суточного режима дня способствует повышению спортивной работоспособности, восстановлению организма и является хорошим средством воспитания у спортсменов организованности и дисциплинированности. Особое внимание в суточном режиме следует уделять сну.

Спортсмену нужен продолжительный и качественный сон. У боксёров из-за специфики вида спорта наблюдается нарушение сна. Нарушение сна и бессонница не оказывают существенное воздействие на производительность, а вот психическое здоровье и мотивация находятся под угрозой. Недостаток сна влияет на процесс принятия решения и качество выполнения движения или упражнения. Спортсмену рекомендуется спать от 9 до 10 часов. Для этого нужно приучить организм ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. Не рекомендуется перед сном тренироваться, пить тонизирующие напитки и сытно есть. Пользоваться снотворными только по разрешению врача. И, нужно отметить, что для спортсмена немаловажен дневной сон, который должен длиться от 30 до 90 минут.

Теоретическая подготовка имеет существенное значение в гигиене спортсменов. Рекомендуется ее проводить в форме лекций и непосредственно в тренировке. Также необходимо организовывать беседы с родителями на тему спортивной гигиены и соблюдения режима дня. Стоит подметить, что рекомендации носят общий характер, все-таки правила гигиены формируются с учетом состояния здоровья спортсмена, его возраста и индивидуальных особенностей.

Выводы:

Строгое соблюдение правил личной гигиены для боксёра, как и для другого любого спортсмена, способствует укреплению здоровья, повышению эффективности тренировочных занятий и служит залогом высоких спортивных достижений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с.
2. <https://big-archive.ru/medicine/hygiene/106.php>
3. <http://life.mosmetod.ru/index.php/item/lichnaya-gigiena-v-processe-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami>

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ВЕДУЩЕГО ВИДА МОТИВАЦИИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Пашкина Е.М., Беспятова Л.А.

г. Пенза, Государственное автономное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва Пензенской области»

Спорт представляет собой одну из сфер деятельности, где человек может проявить свое совершенство, используя физические возможности для достижения определенных результатов.

Самой главной частью спортивной деятельности является соревновательный процесс. Он требует от спортсмена мобилизации всех сил - физических, и

психических. Причем вторые играют не меньшую роль, чем первые, так как участие в соревнованиях непросто личное дело спортсмена, а дело высокой общественной значимости.

Высоко мотивированный спортсмен более эффективно реализует свой потенциал, а главное он способен на максимальную отдачу всех своих физических и духовных сил.

В данной работе рассматривается проблема мотивации личности спортсменов, занимающихся плаванием. В этом контексте особую значимость представляет исследование взаимосвязи видов мотивации и достигнутых результатов у пловцов. Понимание мотивов, преобладающих у пловцов, и их взаимосвязи с объективно достигнутыми результатами спортивной деятельности позволит выявить определенные закономерности. Они, в свою очередь, могут быть использованы для прогнозирования и коррекции меры успешности спортивной деятельности.

Следует отметить, что процесс теоретического осмысления мотивации далек от своего завершения, особенно в прикладном характере изучения. Рассмотрение данной темы позволит глубже изучить эту проблему.

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности и является одним из основных понятий, используемых для объяснения движущих сил поведения.

Впервые термин "мотивация" употребил в своей статье А. Шопенгауэр. К.К. Платонов считает, что мотивация, как явление психическое есть совокупность мотивов. Мотивация спортивной деятельности определяется Р.А. Пилюяном как «...особое состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата». Мотивация влияет на характер всех процессов спортивной деятельности (реакция на нагрузку, восстановление, усвоение нового, воля и многое другое). Важной особенностью спортивной мотивации является ее прямое влияние на соревновательный результат.

Мотив (лат. moveo — двигаю) — побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом. Это одно из ключевых понятий психологической теории деятельности, разрабатывавшейся ведущими советскими психологами А.Н. Леонтьевым и С.Л. Рубинштейном.

Мотивация достижения – это ориентация человека на стремление к успешному выполнению задания, настойчивость перед лицом неудач и ощущение чувства гордости за выполнение (Gill, 1986). Этот термин появился более 50 лет назад для описания усилий человека, направленных на выполнения задания, достижение совершенства, преодоление трудностей (препятствий), выполнение чего-либо лучше других (Murray, 1938).

Согласно теории потребности достижения, мотив к достижению успеха определяется как возможность испытать гордость или удовлетворение от выполнения, тогда как мотив к избеганию неудачи – как способность испытать стыд или унижение вследствие неудачи.

Исследование проводилось в контрольной группе из 15 человек (из них 60% девушек и 40% юношей). Возраст участников 16-20 лет. Среди них пять мастеров

спорта международного класса, восемь мастеров спорта и два кандидата в мастера спорта.

Для изучения потребностей использовался метод тестирования, а именно тест «Мотивация спортивной деятельности» Е.А. Калинина. При обработке результатов сравнивается степень выраженности у спортсмена того или иного мотива или потребности: общения (О), достижения (Д), самосовершенствования (С), борьбы (Б) и поощрения (П), определялось среднее значение мотивации (M_0).

Для исследования объективного уровня достигнутых спортсменами результатов был использован метод экспертной оценки достижений по пятибалльной шкале.

Первым шагом была оценка уровня достижений спортсменов. Высокий уровень достижений (4-5 баллов) имели 26,7% опрошиваемых, средний уровень (3 балла) – 53,3%, низкий (1-2 балла) – 20%. Таким образом, все спортсмены были разделены на три группы.

Вторым шагом было изучение мотивации спортивной деятельности занесение всех полученных в ходе тестирования участников баллов в одну сводную таблицу для наглядности и простоты обработки.

Изучив потребности спортсменов, имеющих высокий уровень результатов, мы обнаружили, что все они имеют достаточно высокую потребность в достижении успеха и менее выраженную потребность в борьбе. Достаточно высокий показатель 75% в самосовершенствовании. В целом показатель мотивации у таких спортсменов находится на среднем уровне - 7.

По 2 методике «Уровень мотивации к достижению успеха», показатель средний у 75% и только у 25% выше среднего.

Также замечено, что у 50% спортсменов уровень избегания неудач находится на высоком уровне.

Так спортсмены первой группы, (показывающие высокие спортивные результаты) имеют высокую потребность в достижениях (62,5%) и низкую потребность в борьбе (12,5%). Также большинство из них (75%) имеют высокую потребность в самосовершенствовании. Потребности в общении и поощрении, а также общий показатель мотивации находятся на уровне ниже среднего. Мотивация к достижению успеха она ниже, чем у 2 и 3 групп. Уровень же мотивации к избеганию неудач (35%) у них выше, чем уровень предыдущего вида мотивации. Это вполне предсказуемо, так как люди, которые уже добились определенных достижений в спорте, боятся их потерять. Однако они хотят добиваться всё более высоких результатов, потому что уже уверены в себе и своих силах. Удивляет только достаточно низкая потребность в борьбе. Ведь нельзя представить себе спорт без борьбы. Возможно, именно отсутствие этой потребности для многих спортсменов служит источником высокой мотивации к избеганию неудач. Они боятся проиграть, поэтому любая борьба является для них стрессом. Низкий же уровень потребности в общении и поощрении говорит об индивидуальной направленности данных спортсменов и некоторой интровертности.

Спортсмены второй группы (имеющие средние результаты) имеют потребность в достижениях на высоком уровне (12,5%), но всё-таки немного меньшем,

чем у спортсменов первой группы. Эта группа имеет более высокую потребность в борьбе (50%), чем предыдущая. Также потребность в самосовершенствовании у них чуть выше. Потребность в общении у них находится на уровне ниже среднего (25%), потребность в поощрении у данной группы сильнее (12,5%). Мотивация к избеганию неудач и достижению успеха у этой группы выше, чем у предыдущей. Причем избегание неудач преобладает над мотивацией к успеху. Высокая в сравнении с предыдущей группой потребность в борьбе объясняется тем, что спортсмены еще не достигли больших высот, поэтому не боятся вступать в борьбу, соперничать. Уровень же мотивации к избеганию неудач, на наш взгляд, будет зависеть от этапа в карьере спортсмена (растут ли его результаты или наоборот падают), количества поражений и побед, личных качеств спортсмена (самооценки, черт характера). Сначала поражения вызывают сильную боязнь неудач, но когда их становится слишком много, то человек смиряется с текущим положением и перестает бояться проиграть. Ему становится всё равно. Так низкий уровень мотивации к избеганию неудач тоже не будет являться положительным фактором, как и слишком высокий. Преобладание этого вида мотивации над мотивацией к достижению успеха объясняется тем, что спортсмены данной группы либо еще не очень уверены в своих силах, либо уже не верят в успех, а просто стремятся избежать очередного поражения.

Спортсменов третьей группы от предыдущих двух групп отличают свои особенности. Их потребность в достижениях находится на уровне немного выше среднего (25%), и она ниже, чем у двух предыдущих групп. Потребности в самосовершенствовании намного ниже, чем у первой и второй группы. Она ниже, чем у второй группы, но выше, чем у первой (67%). Спортсмены данной группы имеют недостаточную потребность в общении. Также потребность в поощрении у них находится на более высоком уровне, чем у спортсменов второй группы и более высоком, чем у первой группы. Все спортсмены данной группы имеют показатель общей мотивации ниже среднего. Он ниже, чем у двух предыдущих групп. Мотивация к достижению успеха у них находится на более низком уровне, чем у второй группы, но на более высоком, чем у первой. Уровень мотивации к избеганию неудач у данной группы значительно ниже, чем у двух предыдущих. Таким образом, спортсмены этой группы не имеют высоких показателей какой-либо потребности. У них нет сильного стимула. Низкий уровень мотивации к избеганию неудач говорит о том, что им всё равно, они не боятся проиграть, так как эта ситуация уже стала привычной. Таким спортсменам необходимо найти себе хотя бы одну ведущую потребность. Она будет служить для них стимулом. Будь то потребность в общении, самосовершенствовании или еще какая-нибудь. Это не важно. Главное, чтобы было что-то необходимое, без чего человек не может себя представить. Тогда спорт станет способом удовлетворения этой потребности. И высокие результаты будут этому способствовать.

В ходе исследования было выявлено, что все спортсмены данной выборки имеют низкую потребность в борьбе. Следует уделять внимание этой проблеме, ведь спорт невозможен без соперничества. Возможно, следует проводить беседы с учениками на эту тему, а также чаще имитировать соревновательную ситуацию

на тренировках, чтобы спортсмены имели возможность привыкнуть к соперничеству и принимать его более спокойно.

При отборе спортсменов в спорт высших достижений необходимо смотреть не только на физические возможности и уже достигнутые победы, но и диагностировать на наличие той или иной спортивной мотивации, учитывая тот факт, что спортсмены с внутренними мотивами достигают более высоких результатов. И для их поддержания и спортивного долголетия необходимо формирование мотивов у спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Маслоу, А. Мотивация и личность. – СПб., 2006. - 352с.
2. Пилюян, Р.А. Мотивы и мотивация спортивной деятельности. – М.: ФиС. 1984. – 104 с.
3. Родионов, А.В. Психология спорта высших достижений. – М., 1979.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Перевальская С.В., Лобанова И.С.

*г. Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация
«Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»*

Современная программа подготовки спортсменов является сложным, многофакторным процессом, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие процесс подготовки к соревнованиям и достижение ими наивысших спортивных показателей. Спортивная подготовка является важным стимулом для молодых спортсменов, повышает стремление тренироваться упорно и настойчиво, вкладывать все силы в достижение цели. В то же время систематические занятия спортом — это мощный фактор, способствующий развитию лучших человеческих качеств, воспитанию смелых, сильных, выносливых и закаленных людей, подготовленных к труду и дальнейшей адаптации в обществе.

Обладая необходимыми волевыми качествами, трудолюбием, настойчивостью, спортсмен может достичь высоких результатов. Не менее важно развивать у спортсменов упорство, настойчивость, умение идти к намеченной цели. В связи с этим важно изучать качества личности, способствующие росту спортивных результатов, к ним относятся в первую очередь волевые качества спортсменов.

Проблема исследования заключается в том, что, хотя в спортивной психологии проблема воли, волевых качеств и волевых усилий изучена достаточно обширно (А.Ф. Лазурский, С.Л. Рубинштейн, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, Е.П. Ильин), однако недостаточно полно изучены уровни проявления волевых качеств спортсменов, волевая активность в спорте, ее структура и особенности в различных видах спорта.

Цель работы – проанализировать волевые качества волейболисток высокой квалификации.

Объектом исследования являются психологические качества волейболисток высокой квалификации.

Предметом исследования являются волевые качества волейболисток высокой квалификации.

Из научно-методической литературы были представлены определения понятий «воля» и «волевые качества». Под понятием воля мы понимаем способность человека достигать сознательно поставленную цель, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия [3]. Ученые считают, что волевые качества и их динамика зависят как от природных особенностей человека, так и от социальных факторов. Волевые качества — это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности [1]. Вместе с тем на основе анализа научно-методической литературы выделены такие волевые качества как целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Стало понятно, что у каждого человека волевые качества выступают как единая целостная система, но структура системы у разных людей неодинакова, она изменчива в зависимости от видов деятельности. Поэтому совокупность волевых качеств следует рассматривать как подвижную, динамическую систему, звенья которой могут по-разному соотноситься и связываться между собой. Проведя анализ особенностей волевых качеств волейболисток высокой квалификации, мы выявили, что при изучении данных вопросов отмечаются те же тенденции в подходах исследователей, что и у авторов, изучающих другие виды спорта. Одни исследуют психофизиологический уровень, считая, что именно он играет ведущую роль в успехе волейболистов, другие изучают познавательные свойства внимание, память, мышление волейболистов, третьи личностные качества, показывая значимость данного уровня для их успешных игровых действий.

В ходе анализа результатов исследования волевых качеств личности, было проведено анкетирование среди игроков женских волейбольных команд высшей лиги А. По анализу результатов исследования волевых качеств волейболисток были сделаны выводы:

Показатели выраженности и генерализованности всех спортсменок находятся на среднем уровне с проявлением высокого уровня выраженности показателей некоторых волевых качеств, в то время как ни один показатель не опустился до низкого уровня выраженности. Это свидетельствует о том, что волейболистки высокой квалификации обладают средней выраженностью и генерализованностью волевых качеств, что характерно для спортсменов высокой квалификации.

Была выявлено, что уровень показателей волевых качеств связан с амплуа игроков. У связующих игроков на высоком уровне находятся такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость и упорство, самообладание и выдержка. У доигровщиков высоким уровнем выраженности обладают волевые ка-

чества – целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство. У центральных блокирующих – целеустремленность, самостоятельность и инициативность. Для либеро характерны показатели высокого уровня выраженности целеустремленности, самообладания и выдержки.

Данные показатели волевых качеств соответствуют игровой деятельности каждого амплуа. Доигровщики должны обладать смелостью и решительностью, так как на них ложится основная нагрузка в решающие моменты, на пример забить контрольный мяч в конце партии или даже игры. Также настойчивость и упорство играет немало важную роль в игровой деятельности игроков данного амплуа. Когда доигровщик не может реализовать свои атаки или качественно довести мяч до связующего игрока, ему приходится проявлять настойчивость и упорство, чтобы осуществить данные действия. Связующие игроки – основной «мозг» команды, которые руководят всем процессом игровой деятельности на площадке на протяжении всей игры, в том числе и в решающие моменты. В связи с этим у испытуемых показатель выраженности самообладания и выдержки находится на высоком уровне. Центральные блокирующие должны самостоятельно принимать решения в постановке блока для лучшего противодействия атакующим игрокам противоположной команды, поэтому у испытуемых данного амплуа высокий уровень выраженности самостоятельности и инициативности. От либеро команды зависит качество доводки до связующего с целью реализации задуманных результативных комбинаций. Данное игровое действие либеро выполняет на протяжении всей игры. Это является причиной выявления у испытуемой высокого уровня выраженности показателя самообладания и выдержки. Показатель выраженности целеустремленности у всех игроков имеет высокий уровень, что свидетельствует о том, что волейбол способствует развитию данного волевого качества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Выготский, Л.С. Волевая активность школьников и методы ее изучения / [Текст] Рязань, 1999.
2. Гуськова, Е.А. Психофизиология профессиональной деятельности: Учебное пособие / [Электронный ресурс] Сост. Е.А. Гуськова. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2008. – 167с.
3. Иванников, В.А. Проблема воли: история и современность / [Текст] В сб.: Проблемы психологии воли.- Рязань, 1991.
4. Ивашкин, В.С. Природа и психологические механизмы волевого усилия // [Текст] Проблемы психологии воли.- Рязань, 1991.
5. Ильин, Е.П. Психология воли / [Текст] - СПб., 2000.- с.114-254.

УЧЕБНО-СПОРТИВНАЯ МОТИВАЦИИ У ПОДРОСТКОВ-ХОККЕИСТОВ ГУОР

Полетаев И. О.

г. Ярославль, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище олимпийского резерва по хоккею»

Хоккей – одна из самых распространенных игр в мире. Доступность и зрелищность определили популярность хоккея среди многих миллионов людей. В нашей стране хоккей является одним из популярнейших видов спорта. Особенной любовью он пользуется у молодежи, выступая, таким образом, одним из средств воспитания.

Подростки, которые занимаются хоккеем, имеют очень строгое расписание дня. В России существует малое количество спортивных школ, которые могли бы предоставить и обеспечить подросткам учебную программу, а также полноценными тренировками, подростку-хоккеисту часто приходится подстраиваться под различные графики и расписания уроков, тренировок. Данные факторы оказывают влияние на успеваемость, которые предпочитают сделать выбор в пользу важных предметов, с их точки зрения, что влечёт за собой снижение успеваемости и ухудшение оценок по другим предметам. С точки зрения психологии данный период времени для подростка, а именно 14–17 лет, является наиболее сложным.

В этот период, подростку как никогда необходима поддержка, взаимопонимание и отдача семьи и близких друзей, но учитывая специфику игры и возраст подростка, занимавшегося профессионально спортом, в отличии от своих сверстников, с общением подростка могут возникнуть сложности, которые приведут в свою очередь к заостренности и концентрации только на спорте, тренировках, а также к однобокости в общении. Это может стать причиной ухудшения результатов в спорте, которое повлечет за собой неудачи, проигрыши, а также озлобленность на спортивную секцию, команду, тренера, окружающих [1].

Неудачные ошибки в игре могут стать точкой для извлечения уроков на будущее и внесения корректировок для улучшения своих результатов, но также и может стать явной причиной для прекращения занятием хоккеем в исключительных случаях. Уязвимость подростка проявляется в том, что поражение в матчах воспринимается как личное поражение и удар по самолюбию; происходит переосмысление я-хоккей, я-игрок, я-спорт, я-человек, что является причиной для моментов психологического стресса, негативного восприятия самого себя. Элементарная физическая усталость, недосып, переживание как за свои спортивные успехи, так и за успехи в учебе, становятся элементами, точкой отсчёта для самобичевания и, в крайнем случае, даже ухода из спорта. После матча спортсмены делятся на разные группы по типу реагирования на исход игры, что очень явно проявляется уже и в перерывах между периодами: Мне всё равно, проиграли и ладно [1].

Эмоциональный взрыв, выход энергии через слёзы, крики, удары. Это также оставляет отпечаток и на психике того, кто так поступает, и на психике других игроков команды. Осмысленное переживание, анализ, рефлексия на ошибки, извлечение уроков. Такой подход к реагированию на исход матча встречается довольно редко, чаще всего формируется тренером, отношениями в команде, поддержкой со стороны родителей. В то же время хоккей, как достаточно серьезный вид спорта, воспитывает ответственность, определенную саморегуляцию как в вопросах питания и режима дня, так и в волевых качествах, подходах к решению проблем и быстрому реагированию на смену обстановки, определенной гибкости и умению подстраиваться под различные жизненные ситуации. Даже будучи не в роле капитана подросток становится более общительным, открытым и целеустремленным, что особенно важно в этот сложный период его жизни. При этом увлечение хоккеем перерастает в нечто большее для подростка, вызывает желание делиться своим увлечением с другими [1].

Среди занимающихся спортом подростков, основными мотивами, по данным многих исследований, являются: укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий, общение, интерес к занятиям, активное и осознанное отношение к спорту, успешное освоение программы тренировок и прогресса.

Если изучить данные, полученные в ходе длительных работ, проведенных зарубежными и отечественными исследователями, можно выделить следующие мотивы, которые связаны с процессом спортивной деятельности: потребность в двигательной активности; потребности в предельных физических усилиях; стремление к соревновательной деятельности; эстетическое наслаждение; увлечение и активный отдых; стремление к состоянию стресса и победы над ним.

Исследователи, изучая мотивы спортивной деятельности, рассматривали их связь с внешними и внутренними социальными факторами, от которых зависит их возникновение и последующее развитие.

Мотивация при занятиях спортом зависит, как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров). К внешним факторам относят социальное окружение: родители, тренер, старшие товарищи спортивной группы - влияют на желания и увлечения юного спортсмена, так формируются цели - «что я должен достичь».

Мотивация считается основным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и спортивной. Термин «мотивация» в психологии спорта употребляется в узком и широком значении. В широком смысле он означает процессы и факторы, которые побуждают людей к действию или бездействию во всевозможных ситуациях.

Таким образом, мотивация – это внутренний процесс, происходящий в человеке, вызванный его потребностями, которые стимулируют к действиям и достижениям результата.

Вот почему, подбирая средства мотивации, необходимо учитывать тенденции развития личности и коллектива, создавать наиболее притягательную и лично значимую перспективу деятельности хоккеиста во всех планах (в игре и в быту, в росте профессиональной компетентности, в решении семейных про-

блем и т. д.). В этом плане мастерство тренера заключается в оптимальном сочетании таких средств воспитательного и управленческого воздействия на личность хоккеиста, как эмоциональные и интеллектуальные, материальные и морально-психологические, формальные и неформальные, в сочетании регламентации и контроля с предоставлением самостоятельности [2].

В процессе развития как игроки хоккеисты требуют глубоко аргументированных доказательств истинности той или иной точки зрения. Требуют не просто отдельных примеров, а исчерпывающих данных. Как и наши зарубежные коллеги, мы строго учитываем игровую деятельность отдельных хоккеистов (звезд). Гласность в оценке действий того или иного игрока в ряде матчей становится как средством управления учебно-тренировочным процессом, так и достаточно сильным мотивирующим средством [2].

Работа над условиями формирования учебной и спортивной мотивации подростков – хоккеистов заключалась в выявлении формирования учебной и спортивной мотивации, и его уровня. В группу вошли 20 учащихся по 10 человек 2 и 3 курса: игроки, которые играли в команде ЮХЛ ГУОР игроки по возрасту не подходящие в команду ЮХЛ ГУОР и не попавшие в другие команды, проходили спортивную подготовку в рамках учебной дисциплины (они участвовали при определении мотивации), возраст 16-17 лет. Исследование проводилось в течение учебного года 20-21.

Применялись следующие диагностики:

Для изучения учебной мотивации воспитанников использовалась методика «Диагностика структуры учебной мотивации» М.В. Матюхиной [4]

У подростков – хоккеистов 3 курса познавательные мотивы преобладают у 65%, коммуникативные у 41%, эмоциональные у 36%, позицию студента понимают 75%, что очень хорошо, мотив достижения преобладает у 69% учащихся, и внешний мотив преобладает у 42%, так как подростков – хоккеистов 2 курса преобладает коммуникативный мотив - 52%, эмоциональный-26%, мотив достижения-46%, внешний мотив-31%, а познавательные мотивы в учебе по сравнению низкие-32%, то есть общение, чувство командности у подростков-хоккеистов выходит на первый план. В работе были рассмотрены психологические свойства личности подростков-хоккеистов, в частности их волевых качеств, с этой целью проводился опрос по методике Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств у подростка-спортсмена по степени форсированности волевых умений.

Результаты методики показали выраженность (по 5 –бальной шкале) пяти волевых качеств, высоки - самообладание и выдержка у 12 учащихся, целеустремленность -15, смелость и решительность 13 учащихся, упорство и настойчивость 12 учащихся, самостоятельность и инициативность - 10 учащихся. По результатам можно сказать, что подростки-хоккеисты существенно отличаются друг от друга по уровню развития свойств личности: волевым качествам, преобладанию соревновательной или тренировочной мотивации, спортивной мотивации [3].

Оценку эмоционального состояния подростка-хоккеиста было определено с помощью методики экспресс-оценки эмоционального состояния спортсмена,

предложенного Ю.Я. Киселевым. Методика «Градусник» представляет собой шкалу, состоящую из 10 делений. Подростку-хоккеисту предъявляется шкала, на которой он должен сделать отметку уровня состояния, которое он испытывает в данный момент [5].

Измеряются следующие показатели: (были выбраны 2 подходящих пункта: 3 и 8 пункт)

1. желание тренироваться - 10 баллов указали 19 исследуемых;
2. готовность к соревнованиям-10 баллов указали 17 исследуемых.

Из этого следует, что мотивация достижения успехов и психологическая подготовка у подростков-хоккеистов достаточно высоки. Хочется добавить, что конечной целью психологической подготовки выступает формирование и совершенствование спортивной мотивации путем ежедневного воспитания спортсмена, и по отношению к процессу и результатам в спорте, к партнерам по команде и тренеру, а также к самому себе.

Заключение

Доказано, что спортсмены, у которых высока мотивация достижения успеха, характеризует жажда победы, способность «бороться до конца», стойкость к угрозам, стремление к риску, малая тревожность, атакующий стиль, высокая интенсивность напряжения сил, положительные эмоции, эффективность поведения в экстремальных ситуациях.

Возможно, не каждый из подростка-хоккеиста станет хоккеистом, так уж устроено в спорте. Психологическая подготовка важна для спортсмена не меньше, чем изучение приемов, увеличение силы, выносливости или мышечной массы. Были выделены условия, направленные на формирование благоприятных отношений подростка-хоккеиста к различным сторонам спортивной жизни, а именно к: цели занятий спортом, успеху, своим возможностям, тренировочной деятельности, к команде и тренеру, соревновательной деятельности. Если эти условия реализуются, то конечным результатом должны быть: 1) ускорение темпов развития волевых качеств, целеустремленности, настойчивости и упорства 2) усиление спортивной мотивации, соревновательной мотивации.

Хочется сказать, что в нашем образовательном учреждении организованы занятия по избранному виду спорта (хоккей), яркие моменты и технические элементы игры представляются и разбираются на теоретических занятиях, практических тренировочных занятиях для обучающихся. В заключении хочется добавить, что подростки-хоккеисты, которые обучались на 3 курсе и не играли в команде ЮХЛ ГУОР, а проходили спортивную подготовку в рамках учебной дисциплины, не опустили руки и продолжали тренироваться и в новом сезоне попали и закрепились в новой команде НМХЛ ГУОР.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ваульчикова, А. П. Хоккей как одна из основ мотивационного развития подростка / А. П. Ваульчикова. – Текст: непосредственный / Молодой ученый. — 2020. — № 10 (300). — С. 131-133. — URL:
2. Макарова, А.К. Формирование мотивации учения / А.К. Макарова. - М., 1990.

3. Информационно-правовой портал «ВикиЧтение»: электронно-информационный ресурс. – Москва – URL: <https://psy.wikireading.ru/68823>(дата обращения:20.09.2021). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный

4. Информационно-правовой портал «Мультиурок»: электронно-информационный ресурс. – Москва – URL: <https://multiurok.ru/files/mietodika-diagnostiki-struktury-uchiebnoi-motivat.html> (дата обращения:20.09.2021). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный

5. Информационно-правовой портал «Studbooks»: электронно-информационный ресурс. – Москва – URL:https://studbooks.net/688868/turizm/takzhe_ispolzovat_metodiki_samodiagnostiki(дата обращения:20.09.2021). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный

СКОРОСТНАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Рейх Е.И., Мусеев А.Н.

*г. Брянск, Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»*

Быстрота является одним из важнейших физических качеств атлета, в том числе для прыгунов в длину. Скоростные способности прыгунов, специализирующихся в горизонтальных прыжках, проявляются в умении набрать достаточно высокую скорость передвижения на последних шагах разбега. Чем выше эта скорость, тем больше вероятность показать высокий результат на соревнованиях.

В настоящее время существует достаточно много средств и методов развития быстроты у спортсменов. Для достижения высоких результатов необходимо выявить, каким способом развивать скоростные способности, способствующие достижению спортивного результата, при этом учитывая анатомо-физиологические особенности организма. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации постоянно корректируется, этому способствует множество факторов, в том числе и поиск наиболее эффективной разносторонней методики подготовки прыгунов в длину.

Быстрота движений, частота и скорость реакции зависят в значительной мере от уровня спортивной техники. Овладение наиболее рациональной формой движений (правильное расположение центра тяжести тела, направление усилий, укорочение рычагов, использование инерции и т. д.) позволяет выполнять их быстрее [2]. Но быстрые движения большей частью выполняются с проявлением большой мышечной силы, часто называемой «взрывной силой». Поэтому роль силы мышц в такой быстроте движений очень велика. Все эти компоненты быстроты совершенствуются в процессе обучения и тренировки. Для достижения высоких результатов в прыжках в длину необходимы как скоростные, так и силовые качества.

Для формирования скоростных качеств спортсмену следует широко использовать непосредственно скоростные упражнения, скоростно-силовые упражнения, упражнения без отягощений и с отягощениями; специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с набивными мячами и мешками, наполненными песком; упражнения со штангой, гирей, гантелями; спринтерский бег во всех разновидностях.

К основным тренировочным средствам на этапе углубленной специализации следует отнести упражнения, выполняемые на различной скорости: соревновательное упражнение на различных разбегах, пробегание разбега с отталкиванием и без отталкивания, выполнение отдельных частей прыжка, многоскоки и «связки» в движении, выталкивания на различной скорости, силовые упражнения с отягощением и без отягощений, упражнения в затрудненных и облегченных условиях, спринтерский и барьерный бег, прыжки в высоту различными способами. Важную роль в подготовке прыгунов в длину на этапе углубленной специализации играет выбор тренировочных средств и организация проведения тренировочных занятий.

Перед исследованием нами была сформулирована **цель** – определение эффективности применения комплекса упражнений скоростного характера.

Объектом исследования является тренировочный процесс.

Предмет исследования - показатели скоростной подготовки прыгунов в длину на этапе углубленной специализации.

Гипотезой данного исследования является предположение, что использование дополнительного комплекса упражнений скоростного характера в тренировке прыгунов в длину будет способствовать повышению скоростных качеств и росту спортивных результатов.

Для достижения поставленной цели исследования предстояло решить следующие **задачи**:

1. Определить показатели скоростной подготовки прыгунов в длину на этапе углубленной специализации.
2. Выявить влияние занятий легкой атлетикой на развитие скоростных качеств прыгунов в длину на этапе углубленной специализации.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Анализ литературных источников.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической обработки данных.

В исследовании принимали участие 10 юношей 15-17 лет, специализирующихся в прыжках в длину. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы (по 5 участников в каждой).

Перед началом педагогического эксперимента были проведены контрольные упражнения, как в контрольной, так и в экспериментальной группах, из которых был выявлен исходный уровень физической подготовки участников.

Во время педагогического эксперимента участники контрольной и экспериментальной групп проводили учебно-тренировочный процесс вместе. Тренировались группы по общепринятой методике (прыжки и прыжковые упражнения,

скачки, бег на короткие дистанции, многоскоки и т.д.), однако экспериментальная группа 2 раза в неделю выполняла дополнительный комплекс упражнений скоростного характера.

Изучив результаты тестирования легкоатлетов КГ и ЭГ на начало исследования, мы можем отметить, что нами зафиксированы приблизительно одинаковые результаты с незначительной разницей между полученными величинами.

В конце исследования нами установлено, что в показателях скоростной подготовки прыгунов наиболее существенные изменения по всем тестам произошли в ЭГ.

- в беге на 30 м результат увеличился на 8,9 %;
- в беге на 60 м - на 5,6 %;
- в беге на 150 м – на 1,8 %;
- в прыжке в длину – на 7%;
- в 5-ом прыжке с 6-ти беговых шагов – на 2,1 %;
- в метании ядра 4 кг снизу вперед – на 2,8%.

Сравнивая показатели контрольной и экспериментальной групп, тренирующихся по общепринятой методике, по окончании эксперимента, можно заметить значительное улучшение результатов в экспериментальной группе, в учебно-тренировочный процесс которой был включен комплекс упражнений скоростного характера.

В качестве главного итога нашего исследования мы можем утверждать, что дополнительный комплекс упражнений позволил качественно улучшить результаты скоростной подготовки прыгунов в длину.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2013. – 464 с.
2. Маслаков, В.М. Легкая атлетика в детском и юношеском возрасте / В.М. Маслаков, О.М. Мирзоев. – М.: Академия, 2016. – 199 с.
3. Оганджанов, А.Л. Комплексный контроль в легкой атлетике / А.Л. Оганджанов. – М.: МГПУ, 2014. – 185 с.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Сивохова Е.Л., Артюшина Е.П., Булнаева Г.И., Бубеев Э.А.

г. Иркутск, ОГБУ «ЦСПСКИО», ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России

Актуальность. Для успешного выступления и достижения высоких результатов в борьбе большую роль играет уровень функциональной подготовленности и степень развития двигательных и физических качеств спортсмена. Современное развитие вольной борьбы характеризуется возрастающим уровнем спортивных результатов, поэтому адекватность объема и интенсивности физических

нагрузок функциональному состоянию должны оцениваться в динамике на разных этапах тренировочного процесса. Без данных о функциональных возможностях сердечно-сосудистой, дыхательной системы и нервно-мышечного аппарата трудно эффективно построить тренировочный процесс [2].

Цель. Оценить функциональное состояние и степень адаптации к физическим нагрузкам в начале соревновательного периода у спортсменов, занимавшихся вольной борьбой.

Материалы и методы. На базе ОГБУ Центр спортивной подготовки сборных команд Иркутской области «ЦСПСКИО» в начале соревновательного периода углубленное медицинское обследование прошли 15 борцов в возрасте 18.4 ± 2.0 лет. И 9 девушек $17,1 \pm 0,2$ лет, занимавшихся спортивной борьбой. Разряд от I взрослого до мастера спорта. Стаж занятий спортом 5–6 лет. Для обследования спортсменов использовался аппаратно-программный комплекс «Омега», позволяющий определить данные функционального состояния и резервные возможности борцов в тренировочном процессе. Объем тестирования включал: антропометрию, оценку сердечно-сосудистой, вегетативной нервной системы, системы энергообеспечения, состояние ЦНС, нервно-мышечного аппарата и определение физической работоспособности (тест PWC170) с расчетом индекса восстановления (ИВ). Выполнялась биоимпедансометрия – оценка морфофункциональных показателей физического развития с помощью аппарата «Tanita», кардиоритмография с определением индекса напряжения (ИН).

Тест PWC170 – оценивалась мощность нагрузки, при которой ЧСС спортсмена достигала 170 ударов в минуту. На велоэргометре выполнялись две нагрузки возрастающей мощности по 5 минут и отдыхом 3 минуты. Контролировались показатели гемодинамики и внешние признаки утомления. Рассчитывались абсолютные и относительные (на килограмм массы тела) показатели физической работоспособности PWC170.

Объем обследования включал запись кардиоритмограммы электрокардиографом «Нейрософт». Проводился анализ R–R интервалов в 100 циклах в трех стандартных отведениях ЭКГ. Данный метод позволяет оценить степень напряжения регуляторных механизмов и уровень резервных возможностей сердечно-сосудистой системы, то есть баланс взаимодействия симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Нервно-мышечный аппарат (скоростно-силовые и координационные возможности) исследовался с помощью контактной платформы tapeswitch, позволяющей оценить уровень взрывной силы при выполнении прыжкового теста.

Результаты. Борьба – контактный вид спорта скоростно-силовой, ациклической направленности. Мощность работы максимальная и субмаксимальная. Средние показатели роста у обследуемых спортсменов $171 \pm 1,8$ см и веса – 80.9 ± 14.6 кг. Индекс массы тела (ИМТ) у борцов по общепринятым критериям несколько превышает норму и соответствует избыточной массе – $27,9 \pm 0,9$ кг/м². Избыточный вес у спортсменов связан не с избытком жировой ткани, а преимущественно за счёт увеличения мышечной массы в скоростно-силовом виде

спорта. Силовая тренировка у борцов направлена на развитие силы с одновременным увеличением мышечной массы. У девушек рост составил $161,5 \pm 2,2$ см и вес – $58,6 \pm 2,6$ кг. ИМТ – $22,5$ кг/м² в пределах нормы.

Схватки требуют от спортсменов оптимального соотношения аэробной и анаэробной выносливости. Подготовка борцов основана на динамике уровня общей и специальной физической подготовленности, поэтому определение у них двигательных качеств и работоспособности дают возможность повысить эффективность тренировочного процесса. Выносливость борцов определялась с помощью неспецифического теста PWC170. После нагрузки в конце каждой минуты восстановительного периода регистрировалась ЧСС с целью расчета индекса восстановления (ИВ), который характеризует адаптационные возможности организма к субмаксимальной нагрузке и, следовательно, лучшее восстановление между схватками. Также оценивался индекс скорости восстановления (ИСВ) ЧСС после нагрузочного теста. У спортсменов показатель ИВ составляет 55–80. ИСВ колеблется от 26 до 50 уд/мин. в зависимости от вида спорта.

Физическая работоспособность в начале соревновательного периода у борцов составила $1888,3 \pm 347,2$ кгм/мин и у девушек $1160,5 \pm 68,8$ кгм/мин. Относительная величина PWC170 у юношей была $23,3 \pm 3,3$ кгм/мин/кг и $20 \pm 1,1$ кгм/мин/кг у девушек. Несмотря на предсоревновательную подготовку скоростно–силовой направленности с упражнениями для развития мышечной и взрывной силы, показатели аэробной работоспособности оцениваются как высокие. У борцов индекс восстановления ЧСС (ИВ) составил $59,0 \pm 4,7$ и скорость восстановления (ИСВ) равнялась $30,6 \pm 5,2$ уд/мин., что отражает тенденцию к снижению эффективности процессов восстановления и повышенное расходование резервов организма. Снижение индексов регистрируется при утомлении. У девушек показатели ИВ и ИСВ были значительно лучше – $64,5 \pm 3,1$ и $40,6 \pm 2,4$ уд/мин. соответственно.

Кардиоритмография позволяет оценить качество адаптации систем к внешним воздействиям, степень напряжения механизмов регуляции и уровень резервных возможностей организма. Расчет индекса напряжения (ИН) позволяет судить о стабильности симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы и характере нервных влияний на сердечную деятельность [3]. Чем выше ИН, тем значительнее напряжение систем организма и меньше его функциональный резерв. В предсоревновательном периоде индекс напряжения у борцов достиг $119,9 \pm 93,4$, что соответствует функциональным возможностям ниже среднего и ИН $69,9 \pm 13,3$ у девушек оценивается как функциональные возможности выше среднего.

Вольная борьба предъявляет значительные требования к нервной системе и двигательному аппарату. Контроль за динамикой функционального состояния ЦНС и скоростно-силовыми качествами на различных этапах подготовки позволяет определить степень готовности нервно-мышечного аппарата к соревнованиям. От уровня развития скоростно-силовых качеств зависит эффективность выполнения технических приемов. Чем лучше функциональное состояние нервно-мышечного аппарата борца, тем точнее и рациональнее его движения. Скоростно-силовые и координационные возможности исследовались с помощью

контактной платформы, позволяющей оценить уровень взрывной силы [4]. Для этого в качестве теста использовались прыжки с места. Высота выпрыгивания характеризует функциональное состояние нервно-мышечного аппарата. Это один из важных показателей в вольной борьбе. Прыжок с двух ног соответствовал должной величине скоростно-силовой подготовленности у девушек ($574,3 \pm 14,9$ мсек). И был несколько снижен у юношей борцов ($629,5 \pm 40,1$ мсек.) Снижение показателей взрывной силы отмечается при утомлении. Координация и скоростно-силовые возможности спортсмена также определялись с помощью 10-секундного прыжкового теста. Исследовались время опоры, число и высота прыжков с расчетом индекса. Индекс алактатной мощности серии прыжков у юношей составил $3,8 \pm 0,5$ и $4,1 \pm 0,1$ у девушек, что характерно для средних скоростных параметров.

Скоростные качества борцов оценивались по проявлению быстроты – латентному времени двигательной реакции. В тесте латентного времени напряжения мышц на звуковой сигнал (сенсомоторная реакция на звук) скорость реакции у борцов составила $0,20 \pm 0,01$ сек. и у девушек, занимающихся спортивной борьбой, $0,18 \pm 0,005$ сек. Скорость ответной реакции в обеих группах низкая. В тренировочном процессе нервно-мышечный аппарат совершенствуется, и положительная динамика может использоваться в качестве критерия готовности к соревновательной деятельности.

Таким образом, в результате проведенного углубленного медицинского обследования, выявлены хорошие показатели адаптации у девушек, у юношей борцов наблюдается снижение адаптационных возможностей и утомление нервно-мышечного аппарата.

Предсоревновательная технико-тактическая подготовка преимущественно гликолитической направленности у борцов ведет к росту функциональной подготовленности. Но такие нагрузки приводят к снижению координационных способностей, утомлению анализаторных систем и лимитируют специальную работоспособность [1]. Для своевременной коррекции физических нагрузок и назначения восстановительных мероприятий с целью профилактики переутомления, необходима плановая оценка функционального состояния спортсменов. Эффективное планирование тренировочного процесса невозможно без определения уровня и особенностей развития двигательных качеств и физической работоспособности у квалифицированных спортсменов. Медицинские обследования спортсменов позволяют предупредить, а также корригировать состояние утомления, что способствует достижению лучших спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мониторинг функционального состояния с оценкой уровня тренированности по показателям сердечно-сосудистой и анализаторных систем у юных и взрослых борцов / А.Н. Корженевский, В.А. Клендар, М.Н. Бархатов. – Текст: непосредственный // Вестник спортивной науки. - 2018. - №1. – С. 28-33
2. Пашинцев, В.Г. Общая и специально-направленная выносливость в борьбе: материалы научно-практической конференции ФИЛА «Современные проблемы подготовки борцов высокого класса». - Москва, 2010. – С. 45-61.

3. Сивохов, В.Л. Использование инновационных технологий в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта: монография / В.Л. Сивохов, Е.Л. Сивохова, Ю.К. Кириллов. – Иркутск: ООО «Призма», 2016. – 210 с.

4. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов: монография / Ю.А. Шахмурадов. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.

ПСИХОТЕХНОЛОГИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Скубий Ю.А.

ПМР, г. Тирасполь, ГОУ «Приднестровский Государственный Университет им. Т.Г.Шевченко»

Спортивная деятельность один из сложных видов активности человека, в ходе которой возникают и фиксируются различные негативные психические состояния, существенно снижающие результативность спортсмена.

Демонстрация спортсменом в экстремальных условиях соревновательного характера стабильности и психической надежности определяется, в том числе, и разнообразием методов, форм и средств, используемых в работе со спортсменами [1].

Психотехнологии можно обозначить как совокупность психологических приемов воздействия на спортсменов.

Малкин В.Р. отмечает, что психотехнология обнаруживает в себе два определенных уровня - теоретический и практический. На теоретическом уровне психотехнологии включают в себя различного рода представления, концепции и модели о сущности, структуре, факторах психики личности, социальной группы; движущих силах их развития, их целях и задачах, способах, этапах психологического регулирования. На практическом уровне психотехнологии представлены системой навыков и умений управления, регулирования психики.

Поэтому психотехнологию можно трактовать как систему принципов и моделей, описывающих психическую реальность, человеческое существо или социальную группу как развивающуюся целостность. Эта система ориентирована на практическую работу с индивидуальной психикой или групповой психологией и включает в себя конкретные методы, приемы, умения и навыки по целенаправленному преобразованию личности и группы [3].

Козловым В.В. предпринята попытка провести систематизацию различных подходов к психотехнологиям и требованиям, которые выдвигаются к ним с психологической точки зрения. Автор описывает психотехнологию как «систему категорий, принципов и моделей, описывающих психическую реальность, человеческое существо или социальную группу как развивающуюся целостность, сориентированную на практическую работу с индивидуальной психикой или групповой психологией и включающую в себя конкретные методы, приемы, умения и навыки по целенаправленному преобразованию личности и группы» [2].

Узлов Н.Д. предлагает следующее определение: психотехнология – это организованная и продуктивная деятельность людей в различных сферах социальной практики, ориентированная на эффективное решение психологических задач

с заранее определенным социальным эффектом, и представляющая собой совокупность приемов, средств и методов психологического воздействия и влияния, объединенных определенным алгоритмом их применения [4].

Говоря о применении психотехнологий в спорте, можно выделить следующие области, где их использование оправдано и возможно для:

- формирования двигательных навыков;
- психологической подготовки, которую осуществляет тренер, спортивный психолог и иные специалисты в области спорта;
- восстановления психических и физических ресурсов спортсмена, увеличения работоспособности;
- разрешения различных психосоматических проблем и расстройств у спортсменов (депрессий, психосоматических заболеваний, расстройства сна и пищевого поведения и др.);
- устранения страхов перед выступлениями;
- реабилитация после травм, полученных в ходе соревнований, как средство восстановления двигательного навыка;
- повышения уверенности и мотивированности;
- психофизиологического кодирования к предстоящим соревнованиям;
- борьбы с психологическими зависимостями.

Для поддержания на высоком уровне специальных умений и навыков спортсмена рекомендуется использование психотехнологий, направленных на профилактику психологических проблем, текущего стресса от тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вичужанин, Р.А. Международный опыт использование новых психотехнологий в спорте / Р.А. Вичужанин // Международный студенческий научный вестник. - 2020. - № 5. - С. 10
2. Козлов, В.В. Использование психотехнологий как проблема психоэкологии [Электронный ресурс] / В.В. Козлов. - Режим доступа: <http://www.integratio.ru/article/018>
3. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте: [учеб. пособие] / В.Р. Малкин, Л.Н. Роголева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. - 96 с.
4. Узлов, Н.Д. Психотехнологии: к проблеме определения понятия / Н.Д. Узлов // Вестник Пермского университета. Сер. «Философия. Психология. Социология». – 2011. – Вып. 1(5). – С.32-42.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

*Холодов О.М., Долмонего В.А., Доскиев И.А., Дорохов А.В.,
Санникова А.С.*

г. Воронеж, Воронежский государственный институт физической культуры

Актуальность работы заключается в возрастании роли физической культуры в формировании личностных качеств человека и в тесной связи ее социального содержания с возможностями для развития духовных основ человека. В

процессе физической культуры человек не только создает ценности, но и формируется через различные формы своего выражения.

Целью данной статьи является изучение влияния физической культуры на рост и развитие полноценной личности, раскрытие ее физических возможностей.

Физическая культура человека может формироваться и поддерживаться только с помощью регулярных физических нагрузок. Чем больше физической культуры присутствует в образе жизни человека, тем универсальнее его физическое состояние. Социологические исследования показали положительное влияние спортивного и физического поведения на здоровье, социальную активность, творчество и успеваемость людей [2].

В качестве методов исследования были использованы: анализ литературы, наблюдение, беседы, анкетирование.

Высокий эмоциональный фон при выполнении различных физических упражнений, особенно в форме соревнований, способствует развитию склонности к взаимопомощи при выполнении дружеских коллективных действий и взаимной ответственности за достижение общих целей.

Коллективные виды спорта и упражнения и в целом физическое воспитание помогают развить дух сотрудничества, сплоченности, а также укрепить сознание молодых людей. Индивидуальные занятия спортом – один из способов, с помощью которого можно взглянуть на себя, показать и раскрыть определенные черты характера, научиться делать выводы, анализировать и не повторять свои ошибки [6].

Учитывая комплексное влияние физической культуры на личность человека и процесс развития его личностных характеристик, стоит выделить определенные требования к их структуре. Это полезно для понимания ясности физического поведения человека с учетом социальных и биологических аспектов [1].

Известно, что влияние физической культуры на человека проявляется в единстве его биологического и социального аспектов. Он развивается как биосоциальное существо, в то время как социальная сторона должна играть важную корректирующую роль, так как имеет определенные исполнительные функции, такие как предотвращение проявления агрессивной мышечной энергии в социуме. Развитие агрессии в спорте должно быть существенно ограничено в процессе усвоения правовых норм, спортивной этики и эстетического чувства.

Развитие человека в основном определяется двумя факторами [7]:

Фактор наследственности. Характеризуется биологическими (генетическими), естественными условиями развития. Выявление закономерностей этого естественного развития позволяет человеку сознательно влиять на человеческий организм на основе содержащихся в нем генетически обусловленных предпосылок, прогнозировать и планировать результаты всего своего развития.

Фактор среды и воспитания. Определяется социальными потребностями общества в подготовке людей к разным стилям и формам жизни. Для этого разрабатываются методы и средства комплексного воздействия на человека [4].

Современная система физического воспитания ориентирована на обучение, а не на комплексный подход к реализации всех ценностей физической культуры. Несоответствие между необходимостью формирования физической культуры

личности и неразвитостью технологией реализации этого процесса определяет проблемную особенность современной системы физического воспитания молодежи.

При организации процесса физического воспитания не учитывается роль потребностей, мотивов и интересов в формировании физической культуры личности человека. Только общие проблемы физического воспитания решаются путем воздействия на физические возможности человека и физические характеристики, а проблемы «собственной физической культуры» мы практически не касаемся. Между тем культуру тела следует рассматривать в двух отношениях [7]:

- как аспект ее отражения в образе жизни и внешности человека;
- как подсферу культуры личности.

Одной из основных составляющих физической культуры личности молодых людей является здоровый образ жизни – комплекс мероприятий по обеспечению гармоничного развития, укреплению здоровья, повышению работоспособности людей, продлению их творческой жизни, основными элементами которого являются: закаливание, личная гигиена, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, отказ от вредных привычек.

Состояние здоровья современного человека определяется рядом факторов [3]:

- малоподвижным образом жизни;
- стрессами;
- нарушением режима дня;
- неправильным питанием;
- экологическими проблемами окружающей среды.

В этих условиях большое значение приобретает формирование физической культуры личности и культуры здоровья человека. Также особое значение имеют проблемы оптимизации здорового образа жизни студенческой молодежи, поиска путей гармоничного развития и их физического потенциала.

Задачи физического воспитания личности решаются не только на уроках физкультуры, но и в различных формах внеклассной деятельности [2]:

- организация спортивных мероприятий
- работа в спортивных секциях;
- организация соревнований по различным видам спорта;
- работа объединений по дополнительному образованию;
- проведение факультативных курсов по физическому воспитанию.

Эффективность предложенных методов и средств развития физической культуры в процессе обучения заключается в их положительном влиянии на формирование физической культуры личности людей.

Что касается физической культуры личности человека в конкретных условиях, то необходимо учитывать особенности взаимодействия внутренних и внешних факторов, определяющих специфику ее формирования, развития и проявления. К индивидуальным внутренним факторам относятся возраст, пол, состояние здоровья, уровень физического развития, система ценностей, установки, мотивы. К внешним факторам относятся: природа и условия труда, место проживания, уровень материальной обеспеченности, семейное положение, досуг,

влияние микросреды, СМИ, наличие условий для занятий физкультурой и спортом.

Формирование физической культуры человека было определено как цель предмета «Физическая культура».

Физическая культура личности включает в себя органическую единицу, которая мотивирует к занятиям физической культурой или спортом, знаниям, навыкам и приемам, необходимым для физической культуры или занятий спортом, а также функциональным возможностям организма. Обязательным атрибутом физической культуры личности является участие человека в интенсивной деятельности, направленной на физическую активность, которая связана с развитием интеллекта, разума и духа.

Содержание и структура курса должны обеспечивать достижение цели. Формирование физической культуры личности – процесс многоэтапный. В процессе учитываются такие этапы формирования личности, как идентификация, индивидуализация, персонализация. На каждом этапе решаются и применяются общепедагогические, учебные, оздоровительные и прикладные задачи предмета «Физическая культура» [1].

В настоящее время идет активный поиск «обоснований» знаний по физической культуре с учётом потребностей личности и общества. Это должно обеспечить стимуляцию и значимость процесса физического совершенствования человека на протяжении всей его жизни.

Важным моментом, связывающим систему требований и учебный материал, является правильно сформулированная цель дисциплины. Исходя из поставленной цели, формируется комплекс задач, решение которых требует организацию и содержания учебного процесса.

Первая попытка определения сущности физической культуры человека была предпринята в начале 1920-х годов, и трактовалась как «сознательное отношение человека к физическому состоянию и развитию своего тела».

Впервые в теории физического воспитания данное понятие описывалось с точки зрения психолого-педагогических характеристик. Были разработаны такие определения, как систематическая и динамическая тренировка, продемонстрированы взаимосвязь между общей и физической культурой, религией, ценностными ориентациями и структурой наиболее важных компонентов физической культуры человека.

Физическая культура личности – это отражение результатов использования материальных и духовных ценностей по отношению к физической культуре, т.е. сочетание знаний, навыков, способностей и соответствующих психических качеств, необходимых человеку посредством физического воспитания, спортивных тренировок, физического отдыха [8].

Духовная составляющая физической культуры личности – это совокупность знаний в области всестороннего физического развития, представлений о социальных и биологических взаимодействиях в реализации ценностей физической культуры, наличие соответствующих убеждений в виде идеалов физического совершенствования или спортивного мастерства, а также представления о способах их достижения без каких-либо нарушений [3].

Личностное развитие физической культуры человека предполагает наличие двух моделей самореализации.

Прогрессивная модель – характеризует процесс постоянного преодоления противоречий, преодоления себя для нового полного раскрытия своих способностей и сильных сторон. В этом случае происходит постоянное повышение личностного потенциала через самоопределение в процессе и результатах спортивно-физкультурной деятельности.

Регрессивная модель – уход в узкие сферы самореализации, в основе которой лежит иллюзия покоя и прошлого опыта. Неполное самовыражение в спортивно-физкультурной деятельности приводит к неудовлетворенности ею, ее результатами, что приводит к ограничению культурного пространства жизни [5].

Из всего вышесказанного следует, что смысл физического воспитания заключается в формировании культуры личности человека, как единство мотивации к занятиям физической культурой или спортом, необходимой для знаний, навыков, умений и приемов физической культуры или занятий спортом, а также функциональных возможностей организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буйлова, Л.А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессионально-прикладных навыков / Л.А. Буйлова, А.В. Ежова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / [под. ред. Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой]. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 468-475.

2. Ежова, А.В. Методика начальной силовой подготовки студентов / А.В.Ежова, О.В. Ильичева // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, 17-18 мая 2018 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры; ред.-сост. К.С. Дунаев. – Малаховка, 2018. – С. 103-107.

3. Ежова, А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – №3. – С. 37-39.

4. Корякина, Е.А. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / Е.А. Корякина, Т.А. Куликова, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 48-54.

5. Куликова, Т.А. Общая физическая подготовка как средство формирования у младших подростков 10-12 лет потребностно-мотивационной сферы на систематические занятия физической культурой и спортом / Т.А. Куликова, А.В. Ежова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 122-129.

6. Ткаченко, Н.Н. Система физического образования П.Ф.Лезгафта / Н.Н. Ткаченко, И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 379-385.

7. Филоненко, Л.В. Историко-педагогическое исследование социального воспитания в отечественной системе допризывной подготовки в 1918-1928 годы / Л.В. Филоненко, Т.С. Прозорова, А.М. Кубланов, О.М. Холодов. – Воронеж: Элист, 2019 – 200 с.

8. Холодов, О.М. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями / О.М. Холодов, Т.А. Куликова, М.Ю. Соловьева, А.В. Переславцев // Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2018. – С. 362-369.

МОТИВЫ, ПОБУЖДАЮЩИЕ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

*Хохрякова Е.П., Карнаухов В.Г., Ермаков В.М.,
Степанов Н.П., Ильинский И.Г.*

г. Иркутск, МКУ ДО ИР «ДЮСШ», СШОР «Спарта»

Современные школы предполагает большие учебные нагрузки детям. Возрастающий объем информации повышает требования к обучающимся, оказывает неблагоприятное воздействие на двигательную активность учащихся и приводит к малоподвижному образу жизни, что, ведет к ухудшению их здоровья.

Полагается, что современные дети не проявляют интерес к занятиям спортом, так как у обучающихся очень мало свободного времени на дополнительные кружки. Проблема заключается в том, что при такой высокой занятости у детей их сложнее привлечь к дополнительным занятиям, в том числе спортивным, потому необходимо организовывать мероприятия по привлечению детей к занятиям тех или иных видов спорта опираясь на их выводы и мотивы. Для выявления мотивов, на которые стоит обращать внимание при планировании и проведении мероприятий по привлечению к занятиям спортом, необходимо определить, какие мотивы удерживают детей, продолжительно занимающихся конкретным видом спорта в секции.

Анализируя данную ситуацию, можно сделать вывод в спорте без мотивации не обойтись. Но какой она должна быть? Что может по-настоящему замотивировать ребенка заниматься спортом, несмотря на различные внутренние и внешние неблагоприятные факторы? Мотивация считается основным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и спортивной. Термин «мотивация» в психологии спорта употребляется в узком и широком значении. В широком смысле он означает процессы и факторы, которые побуждают людей к действию или бездействию в разных ситуациях. В более узком смысле изучение мотивов подразумевает подробный анализ причин, объясняющих предпочтения людей одного вида деятельности другому, стремление продолжать работу или какие-либо действия в течение длительного времени и почему при решении определенных задач они действуют с необходимой интенсивностью.

В литературе встречаются различные определения понятий мотива и мотивации. Отечественные психологи при определении мотивации исходят из положения о единстве динамической и содержательной сторон мотивации. С. Л. Рубинштейн писал: «Мотивация — это через психику реализующаяся детерминация. Мотивация — это опосредованная процессом ее отражения субъективная детерминация поведения человека миром. Через свою мотивацию человек влечен в контекст действительности».

Для того чтобы мотивировать не занимающихся нам нужно понять что является мотивом и что привело к занятию детей имеющих тренировочный стаж.

Мы решили определить существующую мотивацию и причину продолжения занятий в секций Греко римской борьбой и лыжными гонками у занимающихся имеющих стаж не менее 3 лет занятий.

Нами была использована методика В.И. Тропниковой «Изучение мотивов занятий спортом». В методике используется 112 вопросов, сравнивается степень выраженности у спортсмена того или иного мотива или потребности к занятию спортом.

Нами было опрошено более 50 человек занимающихся лыжными гонками и греко римской борьбой из разных спортивных школ, место расположений занятий находится в разных местах.

Проанализировав, мы пришли к выводу, что мотивы, побуждающие лыжников и борцов к занятию спортом, различаются не значительно.

График средних оценок значимости различных мотивов, побуждающих лыжников и борцов к занятиям спортом, представлен в рисунке 1.

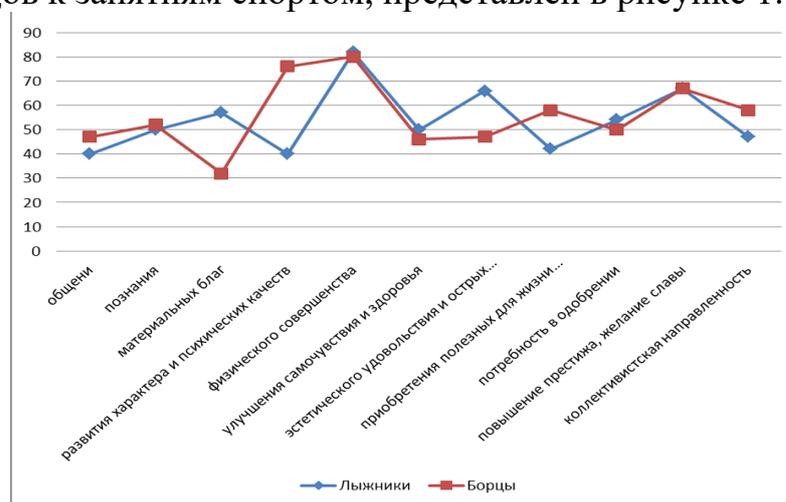


Рис. 1 График средних оценок значимости различных мотивов, побуждающих лыжников и борцов к занятиям спортом

Лыжники также как и борцы отметили, что для них важно физическое совершенство, спортсмены желают иметь фигуру с сильно развитой мускулатурой, желая развивать силу, координацию.

Из одиннадцати возможных пунктов, помимо вышеперечисленных, у лыжников выраженными мотивами и потребностями является получение престижа, желание славы, острых ощущений и материальное благосостояния, для них важно получение спортивной формы и инвентаря, так же получение ценных призов на соревнованиях.

Также мы отметили, что у спортсменов, занимающихся борьбой, преобладает желание развития характера, психологических качеств. Спортсмены отметили, что они хотят воспитать целеустремленность, смелость и решительность. Также важно получение престижа и славы, ребята отметили, для них важно получить следующий спортивный разряд, стать чемпионом города, страны.

Таким образом, исследование позволяет сделать вывод о том, что мероприятия по привлечению детей в секции греко-римской борьбы и лыжных гонок следует планировать с учетом демонстраций в них следующих мотивов, побуждающих к занятиям:

- Развитие характера и психических качеств
- Физического совершенства
- Повышение престижа, желания славы

Данную информацию могут использовать тренеры-преподаватели, учителя в школах, родители с целью повышения эффективности заинтересованности спортсменов. Также данная информация может помочь при наборе в спортивные секции, зная мотивы обучающихся, мы можем использовать данные знания при популяризации и видов спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Инфоурок ведущий образовательный портал. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://infourok.ru/metodi-diagnostiki-sportivnoy-motivacii-3527794.html>
2. Речкалова, О.Л. Особенности психологической подготовки в различных видах спорта [Текст]: учебное пособие / О.Л. Речкалова. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. – 84 с.
3. ВикиЧтение Мотивация и мотивы Ильин Евгений Павлович [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://psy.wikireading.ru/65086>

МЕТОДИКА ОТБОРА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Цуканов В.В., Орлов В.М., Лавыгина Н.Ю.

г. о. Павловский Посад, Муниципальное учреждение городского округа Павловский Посад Московской области «Стадион «Старопавловский»

Футбол является одним из наиболее популярных видов спорта в мире. Соревнования проводятся от дворовых турниров до Чемпионатов мира. Успешная игровая деятельность любой команды и отдельных игроков требует от них максимальных проявлений спортивного таланта, высоких моральных качеств, полной самоотдачи на всех этапах подготовки. Повышение уровня мастерства неразрывно связано с улучшением качественной подготовки спортивного резерва. Однако перед качественной подготовкой нужно провести не менее качественный отбор.

Особенностью современного футбола является эффективный поиск талантливых детей. Решение проблемы отбора позволит повысить качество комплектования тренировочных групп на различных этапах подготовки, а также снизить вероятность принятия ошибочных решений тренером.

Достижение результатов в футболе, как и в любом другом виде спорта, обусловлено, в том числе и факторами функционального состояния организма, уровнем различных видов подготовленности игроков, реализуемых в условиях соревнований. Это в свою очередь определяет необходимость отбора таких игроков, которые обладают наиболее высоким уровнем развития важных для футбола качеств, способны лучше адаптироваться к специфическим для данного вида

спорта нагрузкам и эффективно реализовывать во время игры свои возможности [1].

На сегодняшний день в современных условиях остро стоят вопросы определения критериев отбора детей для формирования спортивных групп и разработки методики их применения на различных этапах подготовки [2].

Решение этой проблемы позволит снизить вероятность возникновения ошибки, когда, например недостаточный уровень развития, какого-либо компонента подготовленности не позволит в полной мере включиться в занятия на более высоком уровне, что нередко приводит к отчислению детей из этих групп.

На наш взгляд спортивный отбор должен проходить таким образом:

- Этапу начальной подготовки футболистов предшествует первичный отбор, задачей которого является определение для каждого ребенка целесообразности занятий футболом с учетом возраста, желания заниматься, отсутствие противопоказаний в состоянии здоровья, соответствии двигательных особенностей требованиям игры.

- Непосредственно на этапе начальной подготовки главной задачей отбора продолжает оставаться оценка перспективности юного футболиста с учетом отсутствия отклонений в состоянии здоровья, соответствия его двигательных способностей, энергетического потенциала требованиям вида спорта, адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

- Этапу специализированной подготовки предшествует третья ступень отбора футболистов, основной задачей которого является предварительная оценка перспектив достижения высокого уровня мастерства с учетом состояния здоровья, психической и эмоциональной устойчивости, мотивации занятий данным видом спорта.

- Далее следует ступень отбора, реализующая в процессе специализированной подготовки. Ее задачей является уточнение предварительной оценки перспективности в достижении высокого мастерства.

- Первая ступень основного отбора. Главной задачей на этом является оценка при переходе к этапу специализированной углубленной подготовки перспектив достижения спортсменами высоких результатов, которая осуществляется с учетом мотивации к достижению высокого уровня мастерства, отсутствие препятствующих этому факторов.

- При переходе к этапу спортивного совершенствования, задачей отбора является оценка перспектив достижения игроками вершин мастерства с учетом их способности к адекватному восприятию игровых ситуаций и соответствующей этому максимальной реализации своих возможностей в условиях соревновательной деятельности [3].

- Заключительный отбор осуществляется непосредственно в профессиональных командах с целью повышения эффективности коллективной соревновательной деятельности, путем комплектования состава.

Основой данной методики отборов лежит то, что на этапах начальной подготовки и специализированной подготовки в составе критериев фигурируют по-

казатели физического развития. По мере взросления и перехода на этап специализированной углубленной подготовки критерии физического развития исключаются, как утратившие информативность. Вместе с тем, начиная с этапа специализированной подготовки и на всех остальных этапах в состав критериев отбора, включаются показатели технико-тактической деятельности спортсменов в условиях игры. Показатели уровня физической подготовленности и функционального состояния организма включены в состав критериев отбора на всех этапах подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Организационные проблемы подготовки спортивных резервов по футболу: автореферат дис. канд. пед. наук 1300.04 / С.Н. Андреев – Омск, 1988.
2. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин – М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровых видах спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М: ИКА, 1998.

ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Чернтаева Я.А.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Лыжные гонки - один из сложно технических видов спорта, который пользуется высокой популярностью. Для того чтобы достичь высоких результатов в этом виде спорта нужна многолетняя систематическая тренировка. Во время занятий на организм лыжника-гонщика оказывают воздействие не только выполняемые физические нагрузки, но и внешние природные факторы, в числе которых чаще низкая, а иногда и достаточно высокая температура воздуха, ветер различной силы и направления, повышенная влажность, состояние снежного покрова, солнечные воздействия, а также нередко сложный рельеф местности, используемый для учебной и особенно тренировочной и соревновательной лыжной трассы. Зачастую все это действует на лыжника в комплексе, и, если не принять соответствующих мер, возможен риск получения травм [4].

Так что же такое спортивная травма? Спортивная травма – это повреждение тканей и органов в процессе занятий спортом в результате воздействия на них физического фактора, превышающего их биологическую прочность. Спортивные травмы сопровождаются изменением анатомических структур и функции травмированного органа. Несмотря на тот факт, что больший процент травм относится к травмам легкой степени, они влияют на общую и специальную работоспособность спортсмена [3]. Это обусловлено прекращением тренировочного процесса в острый период травмы, а также значительным ограничением нагрузок в период посттравматической реабилитации, что тормозит процесс физического

совершенствования. Нередко наблюдаются случаи развития хронических заболеваний в результате ранее полученного повреждения, а при повторных травмах они обостряются и выводят спортсмена из строя на весьма длительный срок [1].

При изучении научно-методической литературы были выделены основные причины, которые приводят лыжников-гонщиков к травмам: слабая техническая и физическая подготовленность, недисциплинированность, невнимательность, небрежность в выполнении упражнений, неправильный подбор инвентаря и экипировки, недостатки в организации и методики проведения занятий и соревнований, недостаточное материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований, неблагоприятные метеоусловия и состояние снежного покрова, переутомление или недомогание занимающихся, преждевременное возобновление занятий после перенесения заболеваний или полученной травмы, неисправность инвентаря [5].

Также было проведено анкетирование среди лыжников-гонщиков. Всего в опросе участвовало 36 спортсменов.

В результате обработки данных анкеты были сделаны выводы, что в лыжных гонках часто встречаются такие травмы как: потертости ног и рук (100%), ушибы (88,9%), ранения (резаные и рваные раны) (61,1%), растяжение связок (16,7%), сотрясения мозга (5,6%), переломы (2,8%), вывихи (8,3%), нередко случаи обморожения, в основном, конечностей и открытых частей тела (69,4%).

Сосредоточение повреждений представлено следующим образом: голова (11 %), туловище (4 %), таз (2 %), верхние конечности (27 %), нижние конечности (56 %).

Согласно результатам анкетирования, наибольший процент травматизма приходится на подготовительный период – 69%, 25% - на соревновательный и 6% на переходный.

Изучение причин травматизма в лыжных гонках позволяет выработать комплекс необходимых профилактических мероприятий по его предупреждению:

1. Правильная методика и организация учебно-тренировочных занятий и соревнований:

1) очень основательно проводить всю предварительную организационную и методическую работу. При составлении тренировочных планов следует обратить внимание на физическую и техническую подготовленность занимающихся;

2) следить за своевременностью и правильностью проведения разминки;

3) точно планировать интервалы отдыха при повторном прохождении отрезков различной длины;

4) не допускать перегрузки занимающихся, регулировать величину нагрузки, снижая ее в случае переутомления;

5) предварительно подготавливать место тренировочного занятия и соревнований;

6) соблюдать соответствие сложности рельефа лыжных трасс квалификации лыжника, нельзя допускать преждевременного выхода на сложнопересечённые трассы;

7) систематически проводить инструктаж по технике безопасности;

8) обеспечивать безопасность участников соревнований в соответствии с действующими правилами по лыжным гонкам, которые с учетом масштаба соревнований предусматривают работу медицинской службы, машин скорой помощи, станций первой помощи, системы эвакуации и транспортировки пострадавших, а также оснащение пунктов питания на соревнованиях на длинные дистанции [4].

2. Воспитание дисциплинированности:

Предупреждение травматизма в этих случаях должно базироваться на повышении общей требовательности к дисциплине и внимательности занимающихся, а также на улучшении всей воспитательной работы в группе.

3. Выполнение правил гигиены:

1) серьезная профилактическая работа по закаливанию организма к воздействиям неблагоприятных природных факторов - низкой температуры, ветра, влажности;

2) правильный выбор одежды для различных погодных условий и с учетом продолжительности занятий, применение защитных средств в морозную, ветреную, яркую солнечную погоду. Во время тренировок на лыжероллерах использовать обязательный элемент экипировки – шлем;

3) оптимальный размер лыжной обуви: чтобы ботинки не жали и не были слишком свободными; постоянный уход за обувью (просушивание), выход на занятие только в сухих ботинках;

4) пользоваться индивидуальной экипировкой;

5) соответствие лыжного и лыжероллерного инвентаря антропометрическим (рост, вес) параметрам лыжника и его качественная подготовка к каждому занятию, своевременное устранение неисправностей и поломок, регулярный контроль за степенью изношенности.

Тренеру вручается здоровье спортсмена. И он всегда должен помнить о том, что неправильная организация и методика занятий, любая ошибка в определении уровня нагрузки и режима тренировки не только снижает возможность достижения высокого спортивного результата, но и может вызвать различные неблагоприятные изменения в организме занимающегося [2].

Знание причин возникновения травм и реализация на практике обозначенных мер по их предупреждению в сочетании с повышением общей требовательности к дисциплине лыжников снизят риск получения травм во время тренировочного занятия и, следовательно, значительно повысят оздоровительно-спортивный эффект занятий лыжными гонками.

ЛИТЕРАТУРА

1. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. - 480 с.
2. Спортивная медицина: учебник для институтов физической культуры / В.Л. Карпман. – М.: Физическая культура, 2014. – 187 с.
3. Спортивный травматизм. Профилактика и Реабилитация: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.С. Бакулин, И.Б Грецкая, А.Н. Богачев – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 135 с.

4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева; под ред. Г. А. Сергеева. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 176 с.

5. Лыжные гонки. К 120-летию развития лыжных гонок в России: учебник для вузов / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2015. – 563 с.

ПОКАЗАТЕЛИ КРОВИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Юрьева А.А.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска

Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Иркутский государственный университет»

Деятельность в спорте высших достижений нацелена на демонстрацию показателей в их максимально возможных величинах. Физические нагрузки, выполняемые в ходе профессионального занятия спортом, несомненно, приводят к целому ряду физиологических и морфологических изменений вследствие развития адаптационных процессов в организме.

В исследованиях Г.А. Макаровой [4] отмечается, что для своевременной и адекватной оценки изменений, происходящих в организме квалифицированных борцов в результате тренировочных и соревновательных нагрузок, возникает необходимость в подборе методов контроля за изменением функционального состояния, тренированности, динамики восстановления и в целом адаптации к физическим нагрузкам. Одним из таких критериев выступает изменение в показателях системы крови борцов.

Система крови — это совокупность органов кроветворения, периферической крови, органов кроверазрушения и нейрогуморального аппарата регуляции [2].

В настоящее время, по мнению Л.Х. Гаркави, Н.А. Грищенко [1, 2] оценка и контроль показателей крови в условиях спортивной деятельности дает возможность оценивать параметры качественного и количественного состава крови как достаточно информативные критерии функционального состояния организма спортсменов.

Было проведено исследование показателей крови квалифицированных борцов вольного стиля, направленное на оценку анаболических процессов и уровня тренированности по изменению параметров в соревновательном периоде годового цикла подготовки. В частности, нас интересовали данные о концентрации гемоглобина, гормоны тестостерон и кортизол. Данные параметры крови определялись в лаборатории эндокринологии и патологической физиологии Научного центра проблем здоровья семьи и репродукции человека (ФГБНУ НЦ

ПЗСРЧ). Забор крови для исследования проводился в середине соревновательного периода, в конце недельного микроцикла по истечении 12-16 часов после последней тренировки, с утра натощак из локтевой вены в соответствии с общепринятыми требованиями.

Расчет индекса анаболизма (ИА) позволяет определять перетренированность спортсменов, изучать особенности процессов обмена веществ и уточнять реакции протекания анаболических – катаболических процессов. Для вычисления ИА рассчитывают процентное соотношение сывороточной концентрации тестостерона к концентрации кортизола, регулирующего анаболические процессы восстановления. Снижение величины ИА ниже 3% рассматривают как состояние перетренированности [2].

Увеличение содержания гемоглобина в крови отражает адаптацию организма к физическим нагрузкам, особенности соотношения лейкоцитов крови позволяют оценить адаптационные реакции организма спортсмена [6].

Анализ показателей концентрации гемоглобина – белка, входящего в состав эритроцитов и участвующего в транспортировке кислорода к клеткам организма, позволил выявить, что у 69,2% - спортсменов наблюдается понижение данного показателя до значения менее 120 г/л. Насыщая кислородом все ткани и органы организма, гемоглобин обеспечивает выносливость спортсменов при физической нагрузке. Но при интенсивных физических нагрузках у спортсменов часто наблюдается снижение концентрации гемоглобина за счет увеличения объема циркулирующей плазмы, опережающего выработку гемоглобина [8]. У 30,8% борцов в соревновательном периоде концентрация гемоглобина более 120 г/л, что является нормой. Соотношение показателей гемоглобина в крови квалифицированных борцов вольного стиля в соревновательном периоде представлено на рис.1.



Рис. 1. Концентрация гемоглобина в крови борцов в соревновательном периоде

При своевременной оценке изменений гемоглобина крови можно выявить и предотвратить состояние перенапряжения и перетренированности, а также вовремя оценить тренированность спортсменов [7].

Показатели концентрации главного мужского полового гормона тестостерона имеют следующее распределение, представленное на рис. 2.

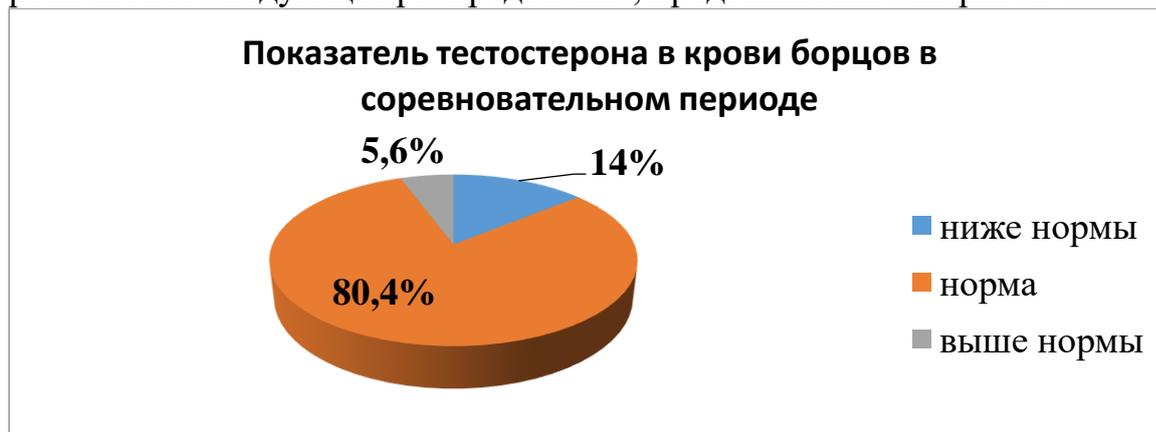


Рис. 2. Показатель тестостерона в крови борцов в соревновательном периоде

Значения основного полового гормона – тестостерона у 80,4% спортсменов соответствует норме. Изнуряющие физически нагрузки приводят к снижению уровня тестостерона [2], такой показатель определен у 14% борцов. Соответственно реакция организма на проводимые тренировочные занятия у этих спортсменов таковы, что происходит перенапряжение систем адаптации. Возможно, испытываемые нагрузки для этих спортсменов чрезмерны. У двоих спортсменов, что составляет 5,6% обследованных, определен повышенный уровень тестостерона, в условиях спорта является неплохим признаком, однако нужно понимать, что повышенный уровень тестостерона может привести к чрезмерной агрессии.

Кортизол отражает уровень тренировочного стресса у спортсменов [5]. С повышением уровня кортикостероидов усиливается защитная функция организма. Уровень кортизола варьирует от уровня тренировочного стресса у спортсменов и имеет существенные отличия от уровня у нетренированных людей. Соотношение концентрации гормона кортизола в соревновательном периоде у квалифицированных борцов вольного стиля представлено на рис. 3.

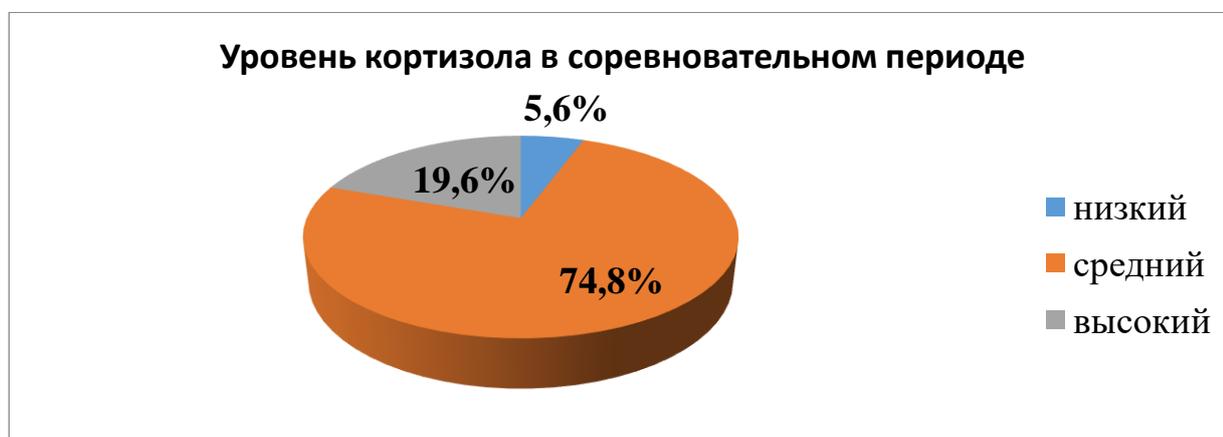


Рис. 3. Уровень кортизола в соревновательном периоде

У 74,8% уровень кортизола определен как средний, что соответствует норме. У 19,6% борцов показатель кортизола имеет значение в диапазоне 700-1500 нМ/л – высокий. Кортизол вырабатывается в ответ на стресс, утомление, физическую нагрузку, голодание, страх и другие экстренные ситуации. Для борцов, чей уровень кортизола повышен, вероятно, нагрузки в соревновательном периоде чрезмерны или же представлена чрезмерная психо-эмоциональная реакция (стресс, страх).

В данном исследовании наиболее информативным является оценка индекса анаболизма, как показателя, позволяющего определять перетренированность спортсменов, изучать особенности процессов обмена веществ и уточнять реакции протекания анаболических – катаболических процессов [2]. Для вычисления ИА рассчитывают процентное соотношение сывороточной концентрации тестостерона к концентрации кортизола, регулирующего анаболические процессы восстановления. Снижение величины ИА ниже 3% рассматривают как состояние перетренированности. Расчетные значения индекса анаболизма квалифицированных борцов вольного стиля в соревновательном периоде годового цикла подготовки представлены на рис. 4.



Рис.4. Индекс анаболизма в соревновательном периоде

У 55,2% борцов, по данному показателю, выявляется состояние перетренированности, что может негативно повлиять на спортивные показатели борцов и здоровье. Данные свидетельствуют о необходимости корректировки/ оптимизации тренировочного процесса в соревновательном периоде и срочном подключении восстановительных мероприятий. Для 6 спортсменов, что составляет 16,8%, необходима срочная консультация со спортивным врачом, данные спортсмены приближаются к срыву адаптации, у них ярко выраженное состояние перетренированности. И только у 28% борцов (10 человек) индекс анаболизма находится в границах нормы (более 3%), перетренированность не определена.

Для своевременного и качественного восстановления биохимических показателей обмена веществ, адаптации организма необходимо своевременно применение средств восстановления.

Таким образом, информация, получаемая при анализе ряда показателей крови, может способствовать оптимизации нагрузочных и восстановительных подходов у спортсменов, предупредить срыв адаптационных механизмов организма и способствовать достижению высоких спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаркави, Л. Х. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л. Х. Гаркави, Е. Б. Квакина, М. А. Уколова; Отв. ред. А. Б. Коган; Сев.-Кавк. науч. центр высш. шк. - 3-е изд., доп. - Ростов н/Д : Изд-во Рост. ун-та, 1990. - 223 с. : ил.; ISBN 5-7507-0215-4
2. Грищенко, Н.А. Картина крови как физиологический критерий функционального состояния организма: автореф. дис. канд. биол. наук: 03.00.13 / Грищенко Наталья Алексеевна.- 2000. - 25 с.
3. Коковкин, А.В. Состояние специальной физической подготовки борцов греко-римского стиля высокой квалификации [Электронный ресурс] / А. В. Коковкин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – № 2(31). – С. 47-54.
4. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова.- М.: Советский спорт, 2003. - 480 с: ил.
5. Павлов, С. В. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты / С. В. Павлов, М. В. Павлова, Т. Н. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 1. - С. 23-26.
6. Панков В.А. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в подготовке борцов вольного стиля: Автореф. дис. канд. пед. наук.- М., РГАФК, 2000. - 24 с.
7. Сергеевич, Е.А. Комплексное использование физических средств восстановления на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям борцов классического стиля высших разрядов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- Омск, ОГИФК, 1991. - 18 с.
8. Солодков, А. С. Особенности утомления и восстановления спортсменов / А. С. Солодков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2013. - № 6(100). - С. 130-143.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ ЗАНЯТИЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ВОЗРАСТНЫМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ. ОПЫТ УЧАСТИЯ В ФЕДЕРАЛЬНОМ ПРОЕКТЕ «СПОРТ-НОРМА ЖИЗНИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ

Антипина Е.Ю.

г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечёт за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Длительное пребывание за столом увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц, способствуя возникновению искривления позвоночника, формированию жировых отложений, а также формированию низкого уровня двигательной культуры.

Из всех физкультурных мероприятий с маленькими детьми необходимо особо выделить *подвижные игры и игры – упражнения с мячом*. Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребёнком. К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом. Он остаётся значимым предметом игр, забав, спорта для взрослых. Однако первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоционального насыщения, физического и интеллектуального развития ребёнка.

Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним, получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) – активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребёнка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке. Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально – волевую сферу. Что особенно важно, как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – лёгких, сердца.

На базе ГУОР г. Иркутска в рамках второго профессионального модуля междисциплинарного курса базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки по разделу подвижные игры было проведено занятие на тему: организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий для детей 5-7 лет с использованием подвижных игр и игровых упражнений с мячом.

**План-конспект физкультурно-оздоровительного занятия
(подвижные игры) для детей 5-7 лет**

на тему: «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий для детей 5-7 лет с использованием подвижных игр и игровых упражнений с мячом»

Цель: формирование представлений и двигательных умений владения различными мячами у детей 5-7 лет с использованием подвижных игр и игровых упражнений.

Задачи занятия:

1. Образовательные

- Расширять круг представлений у детей 5-7 лет об игровых видах спорта: футбол, волейбол, теннис.
- Формировать двигательные умения бросков и ловли мяча, метания в цель, владения мячом ногами у детей 5-7 лет игровым методом.

2. Оздоровительные

- Воспитывать пространственные и временные способности, быстрое реагирование на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке у детей 5-7 лет с использованием подвижных игр и игровых упражнений с мячом.
- Совершенствовать двигательные функции рук и пальцев у детей 5-7 лет посредством владения различными мячами.
- Повышать кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность у детей 5-7 лет в процессе игровой деятельности.

3. Воспитательные

- Воспитывать находчивость, целеустремленность и настойчивость в преодолении трудностей, навыков взаимодействия со сверстниками в условиях игры.

части занятия	частные задачи	содержание	дозировка	организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть</p> <p>Основная часть</p>	<p>Организовать внимание детей, сформировать представление о свойствах и типах мячей в игровых видах спорта</p> <p>Подготовить организм детей к предстоящей деятельности через основные упражнения с мячом (школа мяча)</p> <p>Воспитывать ориентировку в пространстве, быстроту сложной двигательной, реакции развивать внимание, смелость, находчивость</p>	<p>Вход в зал Построение, приветствие, сообщение задач занятия</p> <p>1. Упражнения с мячом (школа мяча):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Круговые вращения мяча вокруг головы 2) Круговые вращения мяча вокруг туловища 3) Передачи мяча под правым (левым) коленом из одной руки в другую 4) «Восьмерка» 5) Удар мяча об пол, хлопок руками – мяч поймать 6) Бросок мяча вверх над собой, прыжком поворот вправо-влево – поймать мяч 7) Бросок мяча вверх над собой, соединить руки в «кольцо» - поймать мяч в «кольцо» 8) Сед ноги врозь – удар мяча об пол – быстро встать и поймать мяч 9) Лежа на спине, подбросить мяч вверх и поймать 10) Отбивание мяча рукой об пол по баскетбольному (на месте и в движении) <p>2. Подвижная игра «Пулеметчик» Выбирается водящий – «пулеметчик» с мячом в руках. Его задача выбивать мячи, бросая свой мяч руками, у всех остальных игроков, которые контролируют мяч с помощью ног, убегая от водящего. Они не должны терять и бросать свой мяч.</p>	<p>5 мин</p> <p>10 раз</p> <p>1 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Загадка про мяч: Он бывает баскетбольным, Волейбольным и футбольным. Скачет, прыгает, летает И усталости не знает.</p> <p>При выполнении упражнений не торопиться Добиваться правильности выполнения каждого упражнения</p> <p>Можно выбрать два пулеметчика. Считаем количество выбитых мячей у каждого водящего. Каждый водящий по минуте играет пулеметчиком. Убегающие игроки стараются сохранить свой мяч и закрыть от пулеметчика.</p>
				

Заклочительная	<p>Развивать точность движений и чувство двигательного ритма Осваивать бросок мяча на точность в зависимости от размера мяча</p> <p>Развивать быстроту реакции и точность движений</p> <p>Воспитывать ориентировку в пространстве, быстроту сложной двигательной, реакции развивать внимание, смелость, находчивость</p> <p>Восстановить организм занимающихся, привести в оптимальное состояние</p>	<p>3. Игровое упражнение с использованием координационной лестницы. После предложенного перемещения на одной лестнице занимающиеся выполняют бросок волейбольного мяча в корзину, а на другой лестнице – бросок теннисного мяча в корзину.</p> <p>4. Подвижная игра «Снайпер» Игроки друг за другом стоят колонне по одному. Задача: пробежать в обозначенном коридоре шириной 1,5 метра, увернуться от манишки, которую бросает тренер в игрока, взять пластиковый шарик и бросить его из обозначенного места в кегли.</p> <p>5. Подвижная игра «Пираты». Один участник - пират (без мяча, в воротах), остальные – корабли (с мячами, водят по площадке), по сигналу "на abordаж" пират должен отобрать мяч у какого-либо "корабля" и спрятать у себя на корабле. Корабли сопротивляются, не отдают свои мячи.</p>	<p>по 10 раз каждый</p> <p>по 10 раз каждый</p> <p>каждый пират по 1 минуте</p> <p>3 мин</p>	<p>Упражнения на лестнице:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) два шага в каждое деление лицом вперед; 2) правым (левым) боком два шага в каждое деление. <p>Не торопиться, стараться выполнить задание правильно. Бросок в корзину выполняем как можно точнее</p> <p>Коридор обозначен разметочными фишками. Шарик расположен в обруче. Считать количество сбитых кеглей.</p> <p>В зависимости от количества детей, можно назначить двух пиратов.</p> <p>Те ребята, у кого мяч отобрали помогает пирату отбирать мячи у других.</p> <p>Ребята должны стоять на расстоянии 1 метра друг от друга Выявить самых быстрых игроков</p> <p>Выявить успехи у занимающихся</p>
	 <p>Игра малой подвижности «Самый быстрый» На пару мяч. Игроки стоят напротив друг друга. Тренер называет различные части тела – ребята руками показывают их. По команде «МЯЧ!» - нужно схватить мяч. Кто быстрее – тот самый быстрый.</p> <p>Построение, подведение итогов, обобщение пройденного материала</p>			

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиев Э. Г., Андреев О. С., Андреев С. Н. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 124 с. ил., [8] л. цв. ил.
2. Горбачева, О. А. Подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 99 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73253.html>
3. Овчинникова, Т. С. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР / Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. — Санкт-Петербург: КАРО, 2010. — 248 с. — ISBN 978-5-9925-0564-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/19396.html> (дата обращения: 23.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Антипина Н.В., Бердюкова О.А.

*г. Ангарск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19»*

*г. Ангарск, Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 8»*

В современном мире проблема сохранения здоровья, особенно подрастающего поколения, продолжает оставаться актуальной. Последние исследования показывают снижение показателей уровня здоровья детей и молодежи. Одной из основных причин является несформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Никакие призывы врачей не заставят оторваться наших детей от гаджетов. Лишь собственное желание может сформировать здоровый и рациональный образ жизни.

Именно поэтому приоритетным направлением работы учителя физической культуры является формирование мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни. Задача учителя показать и объяснить детям, что это реально для каждого, главное начать. Ведь недаром говорят, дорогу осилит идущий.

В первую очередь учитель должен быть примером для подражания и принимать активное участие в спортивно-массовых мероприятиях. Поэтому мы вместе с детьми принимаем участие в сдаче нормативов комплекса ГТО, Всероссийском дне ходьбы, Дне велосипедиста.

Очень важен первый эмоциональный толчок для занятий физической культурой, под воздействием которого ученик делает первые шаги к здоровому образу жизни. Но со временем кратковременная мотивация ослабевает, и желание действовать идет на спад. Важно найти долговременную мотивацию, которая позволит сохранить желание заниматься физическими упражнениями, принимать участие в различных мероприятиях и получать удовольствие от процесса.

Мы считаем, начинать работу в данном направлении необходимо с раннего детства. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков, а именно элементарных правил ЗОЖ. Мы сотрудничаем с дошкольными учреждениями, которые территориально относятся к нашим школам. Ежегодно для воспитанников проводим спортивно-интеллектуальные мероприятия, где знакомим с основами здорового образа жизни и закрепляем полученные знания на практике.

Мотивация к ЗОЖ у школьников крайне важна и является определяющей для дальнейшей жизни и состояния здоровья на долгие годы. Наиболее эффективными формами работы являются проведение внеклассных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. К ним относятся школьная спартакиада, дни Здоровья, мероприятия с привлечением родителей, участие в городских спортивно-массовых мероприятиях, тематические недели, экскурсии и беседы с известными спортсменами города и области, участие в мастер-классах тренеров города.

Результатами нашей работы являются следующие показатели:

- увеличение количества участников физкультурных и спортивных мероприятий различного уровня;
- положительная динамика физической подготовленности учащихся;
- увеличение количества участников, сдавших нормативы комплекса ГТО на знак;
- привлечение в работу по формированию основ ЗОЖ большего количества родителей и учителей.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ЭКО-ПАРКЕ «ГРЕМЯЧАЯ ГРИВА» НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ

Боев Ю.Г., Перушкин В.А. Маринова О.В

*г. Красноярск, Красноярский колледж олимпийского резерва
Красноярский техникум социальных технологий*

Последнее время во многих городах нашей страны обустроиваются различные эко-парки и природные зоны для проведения активного оздоровительного отдыха. Необходимость в этом назрела уже давно, у горожан постоянно имеется потребность в общении с природой, в оздоровительной физической нагрузке, в психологической релаксации. Именно создание, обустройство и охрана таких природных зон в черте города позволяет в полной мере реализовать донное оздоровительное направление.

Недавно и в окрестностях г. Красноярска был создан эко-парк «Гремячая грива», который размещён на территории леса, находящегося в Октябрьском районе между улицей Биатлонной и проспектом Свободным. На карте этот участок площадью более 300 гектаров имеет форму клина, узкий восточный край которого лежит в районе остановки общественного транспорта «Сопка» (рядом с

СФУ). Широкая западная сторона участка находится около Академии биатлона.

Территория «Гремячей гривы» - часть экосистемы Красноярска, которая составляет «зелёные лёгкие» города и считается одним из любимых мест отдыха горожан. Приоритет проекта – сохранение имеющихся зелёных насаждений, поэтому пешеходные тропинки и тематические площадки размещаются с учётом уже существующих направлений и троп.

«Гремячая грива» — это древний потухший купольный вулкан трещинного типа, расположенный в городе Красноярске. В настоящее время является грудой изверженной лавы, однако с течением времени внешне стал слабо отличаться от сопредельной территории.

Кроме того, вокруг нашего города есть много красивых мест, и далеко не каждое из них знакомо горожанам. В дополнение к эко-парку команда проекта «Красноярский хайкинг» разработала пешеходные маршруты в зеленых окрестностях нашего города. Все маршруты маркированы различным цветом красок на деревьях. Протяжённость маршрутов различная от 3 км до марафонской дистанции. Многие маршруты проходят через эко-парк «Гремячая грива». На маршрутах можно совершать спортивные пробежки, неспешные прогулки, туристические походы. Полный список маршрутов вы можете найти на сайте Хайкинг.рф или же скачать бесплатное приложение «Красноярский хайкинг» в свой смартфон – так найти нужную тропу будет гораздо легче.

Цель статьи – изучение вопросов безопасности при проведении оздоровительных туристических походов, характерных для маршрутов природной зоны горно-холмистой лесной местности. При исследовании данного направления использовался опыт проведения оздоровительных и учебных туристических походов студентов Красноярского колледжа олимпийского резерва в течение более 15 осенних сезонов. Длина маршрутов составляла от 6 до 25 км.

Несмотря на близкое расположение большинства маршрутов к городу, маркированные трассы и наличие сотовой связи, необходимые требования безопасности в походах должны неукоснительно соблюдаться.

Причиной многих травм часто бывают чрезвычайные ситуации, связанные с неорганизованностью и недостаточной дисциплиной туристов.

Недисциплинированность - самая грозная опасность туристского путешествия. Она может проявляться и в пренебрежении к установленным правилам проведения походов, и в несерьёзном отношении к маршруту, и в игнорировании туристами общепринятых норм поведения и правил техники безопасности. Крайней мерой, вызванной невозможностью установления дисциплины и порядка в группе, является отказ от дальнейшего проведения путешествия. До начала путешествия необходимо проверить наличие всех вещей, которые указываются в списке, выдаваемом каждому участнику. Кроме того, необходимо заранее распределить обязанности в группе, назначить замыкающего. В обязанности замыкающего входит не только контроль всей группы на маршруте, но и сигнализация водителям красным флагом при пересечении автомобильных трасс группой.

Если кто-то хочет куда-либо отлучиться, необходимо предупредить руководителя группы о том, куда вы направляетесь и когда вернетесь (предупредить кого-либо из участников, чтобы они передали руководителю - недостаточно).

При движении по горно-холмистой местности, необходимо соблюдать правильный темп движения и график отдыха, не допускать перегрузок при подъёме в гору и быстрого спуска с горы. Более слабых участников лучше ставить в начале группы, сильным участникам запрещается обгонять других, т.к. возможно потребуются их помощь. Следить, чтобы группа сильно не растягивалась, по команде замыкающего ждать отстающих.

Необходимо помнить о резкой смене погодных условий при выходе из низин на высотные участки маршрута. Здесь участников похода может ожидать сильный порывистый и холодный ветер, иногда в осенний период со снегом или дождём. Поэтому необходимо наличие и ветрозащитной одежды, тёплых шапочек и перчаток.

На участках со скальными выходами и сыпучими склонами предупреждать туристов о повышенной опасности и соблюдении мер предосторожности. Не допускать самостоятельного свободного лазания и фотографирования на обрывистых местах.

В окрестностях «Гремячей гривы» нет в наличии чистой питьевой воды, поэтому применять воду из непроверенных источников запрещается. Рекомендуется взять с собой питьевую воду в пятилитровых ёмкостях, из расчёта 1 литр на человека.

В эко-парке обитают некоторые мелкие виды животных: белка, бурундук, заяц, поэтому в походе рекомендуется соблюдать относительную тишину, не пугать животных, кормить только в обозначенных точках.

Выбирая площадки для отдыха и приготовления пищи на костре, рекомендуется использовать только места, специально отведённые для этого с удобным расположением и видами на окрестности.

При соблюдении и выполнении рекомендованных правил безопасности в походе, возникновение каких-либо непредвиденных ситуаций сводится к минимуму. Аварийные ситуации не омрачат массу полученных положительных эмоций, а оздоровительный эффект от проведённого путешествия ещё долго будет помниться участникам похода.

ЛИТРАТУРА

1. Безопасность в туризме [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /составители С. Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. - 118 с.
2. Веселова Н. Ю. Технология и организация сопровождения туристов [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО /Н. Ю. Веселова, Н. В. Иванова, Н. А. Мальшина. – Саратов: Профобразование, 2018. – 61 с.
3. Захарова Н. А. Обеспечение безопасности в туризме [Электронный ресурс]: учебное пособие /Н. А. Захарова. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. – 165 с.
4. Федорова Т. А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /Т. А. Федорова. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. - 76 с.

ГИРЕВОЙ СПОРТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бухаев Ю.В.

Боханский район, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Морозовская основная общеобразовательная школа, Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Боханская детско-юношеская спортивная школа»

В настоящее время гиревой спорт становится одним из популярных и динамично развивающихся видов спорта. Им увлекаются и взрослые, и дети. Гиревой спорт является соревновательным видом на спартакиаде трудовых коллективов в районах Усть-Ордынского Бурятского округа, на областном культурно-спортивном празднике «Сур-Харбан», на летних сельских спортивных играх Иркутской области. Также упражнение рывок гири входит в испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Кроме того, данный вид спорта не требует больших финансовых затрат, а проводить занятия можно в небольших помещениях, приспособленных под занятия гиревым спортом. Все упражнения в гиревом спорте способствуют укреплению мышц спины, а с учетом того, что все большее количество детей нуждается в коррективке осанки, введение в учебный процесс элементов гиревого спорта – толчок и рывок – является целесообразным и позволит формировать общие компетенции согласно Федеральным государственным образовательным стандартам.

На уроках физической в МБОУ «Морозовская ООШ» каждый класс занимается гирями, подходящими для каждой возрастной категории. Вес гирь начинается с 4 кг. Для самых маленьких имеются гантели 2 кг. Занятия непосредственно с гирями начинаются с 4 класса, до этого возраста обучающиеся занимаются ОФП и подводящими упражнениями.

Предлагаю примерный план-конспект уроков с гирей, которые можно включать в тематическое планирование вместо уроков гимнастики.

План – конспект № 1

9 класс

Тема урока: Обучение технике упражнений с гирей

Задачи урока: 1. Обучение технике «рывка»

2. Развитие физических качеств: силы, выносливости.

3. Воспитание самостоятельности, дисциплинированности.

№/пп	Содержание урока	Д/З	ОМУ
1	Подготовительная часть. 1. Построение, сообщение задач урока. 2. Инструктаж по технике безопасности. 3. ОРУ в движении.	15 мин.	Обратить внимание на наличие спортивной одежды.

	4. Упражнения на растяжку основных мышечных групп.		Обратить внимание на правильное дыхание и амплитуду выполнения упражнений при выполнении растяжки.
2	<p>Основная часть.</p> <p>1. показ техники выполнения «рывка» (по возможности продемонстрировать наглядный материал; картинки, слайды, видеозапись.).</p> <p>Самостоятельное выполнение упражнения.</p> <p>2. Выполнение специальных упражнений на развитие силы и выносливости:</p> <p>А) броски набивного мяча из-за головы в парах.</p> <p>Б) наклоны с гирей за головой.</p> <p>В) полу-приседы гиря за головой.</p> <p>Г) поднятие двух гирь на плечи.</p>	<p>25 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>2x30 сек.</p> <p>2x10</p> <p>2x10</p> <p>2x10</p>	<p>Используют гантели или гири от 4 до 16 кг. В зависимости от индивидуальных особенностей учащихся и их подготовленности.</p> <p>Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Следить за правильным дыханием во время выполнения упражнений.</p>
3	<p>Заключительная часть.</p> <p>1. медленный бег с переходом к ходьбе и восстановление дыхания.</p> <p>2. подведение итогов урока и задание на дом.</p>	<p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Выполняется в колонну по одному.</p> <p>Задание на дом упражнения на развитие силы рук.</p>

С весны 2018 года проводится мониторинг двух групп детей одного возраста. Первая группа — это дети, дополнительно занимающиеся в секции гиревого спорта и вторая группа — это дети которые занимаются спортом только на уроках физической культуры.

Итоги мониторинга за 2020 и 2021 годы представлены в таблице 1 и таблице 2.

Таблица 1

Мониторинг весна 2018 г.			
№	Содержание мониторинга	Средние показатели (гиревики)	Средние показатели (школьники)
1	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 с)	22	20
2	Челночный бег (с) 3*10	11	11,5
3	Бег на 30 метров (с)	5,9	6,3

4	Бег на 60 метров (с)	11,02	12,1
5	Прыжки в длину с места (см)	156	140
6	Наклон вперед из положения сидя (см)	10	10
7	Бег 1000 м	5,4	6,25

Таблица 2

Мониторинг весна 2021 г.			
№	Содержание мониторинга	Средние показатели (гиревики)	Средние показатели (школьники)
1	Поднимание туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 с)	36	24
2	Челночный бег (с) 3*10	8,57	9,24
3	Бег на 30 метров (с)	5,2	5,34
4	Бег на 60 метров (с)	9,67	10,32
5	Прыжки в длину с места (см)	178	159
6	Наклон вперед из положения сидя (см)	10	6
7	Бег 1000 м	5,06	5,38
8	Отжимание	20	20
9	Метание малого мяча	23,6	18

Как мы видим из таблицы 1 и 2 дети из группы 2 весной 2018 показывали результаты ненамного хуже, чем дети из группы 1, то спустя 2 года мы видим, что средние результаты между ними намного увеличились в пользу детей из группы 1.

В результате проведенного педагогического анализа результаты тестирования скоростно-силовых способностей детей на контрольном этапе увеличились как у школьников, так и гиревиков по сравнению с начальным этапом. Сравнительный анализ показателей группы гиревиков выше, чем прирост показателей школьников.

Хотелось бы отметить, что дети из группы 1 показывают хорошие результаты и в других видах спорта. В течении 2019-2020 и 2020-2021 учебного года дети из этой группы многократно становились призерами и победителями соревнований по легкой атлетике, стали чемпионами президентских состязаний в личном многоборье среди 7-х и 8-х классов, вошли в пятерку лучших на первенстве района по футболу, попали в 10 лучших на лыжных гонках. Весной 2021 года 6 человек из этой группы получили золотые значки ГТО. 5 человек стали чемпионами области по гиревому спорту, 1 человек стал призером Всероссийских соревнований в г. Улан-Удэ. В феврале 2021 Тимофеева Алена, обучающаяся 8

класса в г. Омск, стала чемпионкой России, благодаря чему попала в состав юношеской сборной России. В июле 2021 она стала бронзовой медалисткой Первенства мира в г. Каунас.

ОСОБЕННОСТИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Габдрахманова Э.Р.

г. Казань, Казанский государственный медицинский университет

Современные пенсионеры ведут активный образ жизни. Любят посещать театры, досуговые центры. Однако в связи с тяжелой эпидемиологической ситуацией, многие пенсионеры опасаясь заболеть снизили свою активность, от посещения фитнес клубов и других спортивных мероприятий, где присутствует большое количество народа, отказываются. Поэтому с учетом новых условий пенсионерам стоит предлагать новые виды активности, при которых они самостоятельно смогут поддерживать себя в форме.

Идеальным видом фитнеса с учетом современных условий является скандинавская ходьба. Данный вид фитнеса получил свою популярность в конце 20 века. Развитие данного фитнеса связано именно с его популярностью в скандинавских странах. Скандинавская ходьба полезна для здоровья, поскольку при таких нагрузках задействованы 90 процентов всех мышц. Благодаря палкам, т.е. точкам опоры, пенсионеры долго не устают и для них это является компенсационной нагрузкой. Удобность данного вида фитнеса заключается в том, что им можно заниматься в любое время года. Для занятий не нужно специальной местности, подойдет и лесная дорога, и тротуар около дома. Этот вид тренировки проводится на открытом воздухе, что придает данному направлению свои плюсы. Происходит активно кальциевый обмен, лучше усваивается витамин Д, что позитивно сказывается на состоянии здоровья пожилых людей, происходит активное обновление крови и тканей, для лиц страдающих сахарным диабетом, данный вид спорта является самым востребованным [1].

Когда речь идет о занятиях спортом для пожилых людей, в первую очередь следует понимать, какую пользу здоровью принесут такие тренировки. Польза может быть большой, так как северную ходьбу часто рекомендуют в реабилитационных центрах и в больницах. Кроме того, скандинавская ходьба для пожилых может быть очень важной составляющей комфортной жизни. Пользу для здоровья принесут такие тренировки лицам, которые страдают лишним весом, однако по дозе нагрузки следует предварительно проконсультироваться с врачом. При занятии скандинавской ходьбой увеличивается метаболизм, что снижает нагрузку на суставы, поскольку лицо начинает активно худеть.

Не стоит выбирать скандинавскую ходьбу, если имеются хронические заболевания сердца. Не стоит заниматься скандинавской ходьбой лицам, которые в

последний год имели полостные операции. Перед началом тренировки необходимо проконсультироваться с врачом. В любом случае перед началом тренировок тренеру необходимо сообщить об особенностях состояния здоровья [2].

При скандинавской ходьбе необходимо соблюдать технику, чтобы не получить травму или не вызвать обострения заболеваний. В этом виде оздоровительной физической культуры важно придерживаться следующего алгоритма:

Движения рук и ног должны быть в противофазе. Когда происходит отталкивание левой рукой, тогда же совершается толчок правой ногой, и наоборот.

Стопа ставится перекатом с пятки на среднюю часть и затем на носок. При полном соприкосновении носка с поверхностью пятка начинает отрываться.

Спину следует держать прямо, а плечи расправленными. Таким образом при помощи скандинавской ходьбы пенсионеры могут работать над улучшением своей осанки.

Все нюансы лучше осваивать на практике, желательно вместе с опытным инструктором. Начать заниматься данным видом ходьбы стоит весной, когда начинает активно теплеть, летом может быть жарко начинать занятия данным спортом. Начало тренировок осенью и зимой может начаться с сильного стресса для организма, поскольку с каждым днем температура опускается, пожилые люди страдают метеозависимостью, поэтому лучшим временем для начала тренировок является весна.

Оптимальная продолжительность для пожилого человека для занятия данным видом спорта – 30-40 минут, 2-3 раза в неделю. Нормальным показателем сердцебиения для пожилых людей является 120 ударов в минуту. Выделяют два этапа в обучении скандинавской ходьбы: 1-й этап: руки должны ощущать вес палки. Для этого достаточно пройтись с немного наклоненным вперед корпусом, взяв палки не за рукоятку, а посередине (просто как груз). Главное, что вырабатывается при такой вроде бы обычной ходьбе – произвольное координирование одновременного движения вперед руки, противоположной ноге (т.е. левой руки и правой ноги и наоборот).

2-й этап: необходимо научиться вырабатывать ритм. Для этого, продолжая ходить, палки держат уже за темляк, но, не отталкиваясь ими, а просто волоча по земле в такт.

Таким образом, скандинавская ходьба является лучшей альтернативой физической нагрузке для пожилых людей с учетом эпидемиологической ситуацией.

ЛИТЕРАТУРА

1. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. - Питер, 2016.
2. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Привычка здоровой жизни. - Питер, 2018.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

И.М. Гузаревич, Д.И. Вольский

г. Брест, Республика Беларусь, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Укрепление и сохранение здоровья студентов, повышение их физической подготовленности и умственной работоспособности являются важнейшей социальной задачей. Физическая культура играет важную роль в реализации этой задачи. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее протекает процесс обучения. Одной из актуальных проблем повышения двигательной активности студентов является поиск оптимального использования средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма [4].

Основными факторами, влияющими на выбор средств физического воспитания студентов, являются пол, вес, предрасположенность к заболеваниям и др.

Целью нашей работы является выбор средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма самостоятельно занимающихся студентов.

Методы исследования: анкетирование, анализ литературных источников, статистическая обработка материала.

Исследование проводилось со студентами географического факультета Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. Для определения средств физического воспитания было проведено анкетирование.

Обработка полученных данных способствовала выявлению используемых средств физической культуры в зависимости от индивидуальных особенностей студентов, занимающихся физическими упражнениями.

По результатам анкетного опроса было установлено, что существует зависимость выбора средств от индивидуальных особенностей организма в зависимости от пола, веса и других индивидуальных особенностей студенческой молодежи.

Наиболее часто используемыми средствами физической культуры среди студентов являются циклические упражнения (ходьба, плавание, бег и т. д.). В нашем опросе ими пользуются 55% студентов.

Высокий процент использования этих средств обусловлен тем, что циклические упражнения естественного характера поддерживают общую выносливость, что положительно сказывается на работоспособности человека.

Важное место в самостоятельных занятиях занимают спортивные игры, ими пользуются 34% занимающихся студентов.

Атлетизм у мальчиков и шейпинг у девочек занимают по 5-10% каждый. Остальные виды занятий занимают 5-10% от всех используемых средств физического воспитания.

Следует отметить, что некоторые средства используются комплексно. Упражнения, разнообразные по характеру и структуре, используемые на одном занятии, оказывают более эффективное воздействие на организм занимающихся,

чем занятия, включающие отдельные виды упражнений. Это объясняется тем, что при использовании упражнений, разнообразных по структуре, устраняется монотонность, происходит комплексное воздействие на развитие физических качеств, улучшаются все адаптационные возможности систем организма человека к физическим нагрузкам.

В настоящее время существует несколько подходов к решению проблемы рационального использования средств в оздоровительных занятиях. Часто студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, рекомендуется, в связи с профилактическим эффектом физкультурно-оздоровительных занятий, применять аэробные упражнения средней интенсивности, способствующие улучшению функционирования дыхательной системы, системы кровообращения и развитию аэробных возможностей организма. В связи с этим, как правило, на занятиях рекомендуется использовать циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, лыжи), вовлекающие в работу 1/5-1/2 мышечной массы. Однако данные наших исследований доказывают использование студентами как аэробных, так и анаэробных упражнений без определенного разделения. Такого же мнения придерживается ряд авторов, утверждающих, что для повышения работоспособности необходимо совершенствовать различные виды выносливости, не ограничиваясь упражнениями одной направленности [3,3].

Установлено, что существует определенная зависимость выбора средств от массы тела студентов. Так, студенты с избыточным весом предпочитают заниматься, в большинстве случаев, ходьбой, плаванием, определенными видами спортивных игр, растяжкой, и другие менее известные средства физического воспитания. На основании проведенного анкетирования было выявлено, что студенты, в силу специфики своего образа жизни, испытывающие недостаток движения, склонны выбирать такой вид занятий, который позволяет им восполнить этот недостаток.

Что касается предрасположенности к определенным заболеваниям или предшествующим заболеваниям, то в большинстве случаев студенты придерживаются рекомендаций врача. Основываясь на результатах анкетных данных, мы можем сделать вывод:

1. Приоритетом самостоятельных занятий является свобода выбора средств физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей организма студента;
2. Большинство респондентов обратили внимание на отсутствие в литературе рекомендаций по выбору средств самозанятыми людьми в зависимости от индивидуальных особенностей каждого;
3. Отсутствие должного уровня знаний и навыков в выборе средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Исходя из этого, возникает необходимость создания такого звена в физическом воспитании студентов, которое бы осуществляло переход от групповых занятий к самостоятельным занятиям, повышало образовательный уровень студентов и позволяло им эффективно проводить самостоятельные занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. – 240 с.
2. Купчинов, Р.И., Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений / Р.И. Купчинов. – М.: ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
3. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
4. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

ПУТЬ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Елисеева В.Ф.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Каждый человек рано или поздно задается вопросом: «Почему я заболел». Может быть дело в неправильном питании, экологии, наследственности, неправильной работе позвоночника и т. далее? Но почему-то слабо верим, что длительные негативные эмоции, мысли, чувства могут оказывать на человека более сильное воздействие и вызывать то или иное заболевание. Не только заболевания, но и событийность настоящего строится на основе предшествующих чувств, эмоций, состояния души, стремлений человека.

В настоящее время люди, конечно, знают об очевидной связи между разумом, эмоциями и телом. Ведь когда мы волнуемся, злимся может подниматься давление, учащаться пульс, человек может краснеть, появиться дрожь в теле и т.д. Здоровье человека зависит от гармоничности чувств в нас, которые формируют в дальнейшем его мысли, дела, поступки.

Одним из первых ученых современности, который всерьез стал заниматься изучением связи между особенностями психики и болезнями, был американский врач Франц Александер. Он ввел термин «психосоматическое заболевание», а теперь психологическими аспектами заболеваний занимаются сотни научно-исследовательских институтов. Древние говорили: «Познай себя-познаешь весь мир». Если человек познает себя, то он сможет познать другого. Человеческим мозгом создается все, то, что называется научно-технический прогресс, но ничего не знает о своих собственных полевых структурах, о морфологических полях, информационных полях... Мало знать, нужно и развивать. Все в силах, в желании человека. Известно, что основной контроль над жизнедеятельностью организации осуществляют нервная и эндокринная системы. При сильно негативных длительных эмоциях (испуг, злость, гнев, страх, раздражение и т.д.) надпочечники вырабатывают большое количество гормонов стресса (адреналин, кортизол) уменьшается выработка глюкокортикоидов, что может способствовать увеличению свертываемости крови, снижению иммунитета,

нарушение кровоснабжения рук и ног изменить химической структуры, смазки суставов, снижение гиалуроновой кислоты, возникает перенапряжение одних мышц за счет ответного «пере расслабления» других. Мышечный дисбаланс приводит к спазму, перекосу позвоночника, результатом чего могут быть боли в шее, грудном, поясничном отделах. Может явиться причиной травм и заболеваний у занимающихся физической культурой спортом. Своими чувствами, словами мыслями мы влияем на свое здоровье и на все живое вокруг.

И здесь хочется вспомнить о воде, которая содержится во всем на земле и в человеке на 80-90%. Доказано, что вода воспринимает, «запоминает» запечатлевает, любое воздействие, с чем соприкасается, изменяя свою структуру и качество воды. Под влиянием мыслей, слов, чувств наблюдаются наибольшие изменения структуры воды. Человек постоянно наполняет воду информацией и если слова, мысли, музыка, действия, движения передают чувства любви, радости, счастья, благодарности, то делают структуру воды гармоничной и все процессы в организме протекают благоприятней, сохраняется здоровье человека поэтому кровь и моча является главными в диагностике человека. Гармоничную структуру имеет вода родников, она насыщена живительной природной энергией и информацией. Вся вода в природе берет информацию от нас, несет ее в растущие для нас плоды. Все, что мы произносим вслух или про себя, о чем думаем, что чувствуем, что воспринимаем из окружающего нас пространства, отражается на состоянии всего живого вокруг, на нашем состоянии и возвращается к нам через воду, пищу, воздух. Человеку единственному на земле дана способность мыслями и действиями влиять на окружающий мир, совершенствовать его, а результаты этого дара мы можем ощутить на своем здоровье, состоянии земли, здоровье наших детей. Невозможно объяснить процессы, происходящие в живом мире природы и человеке, только с помощью физики, математики, биологии, не учитывая наличия невидимой нематериальной части человека, и всего живого. Здоровье человека зависит от гармонии и чувств в нем, которые и формируют в дальнейшем мысли, дела, поступки, человека. Любое действие, мысль, слово, произведенное по отношению к живым творениям Бога, проходит через того, кто его произвел. От того, что мы несем в этот мир (добро, радость или разрушение) зависит, как мы будем в нем жить. Причинами заболевания отсюда являются: пагубные чувства, эмоции, искусственно придуманные режимы питания, отсутствие гармоничных ближних и дальних целей, непонимание своего предназначения и незнание зачем ты пришел в этот мир. Считается, что здоровье – это способность организма или органа выполнять определенные функции, но на самом деле, здоровье — это:

- способность любить; без энергии любви не будет жизни на земле;
- понимать и чувствовать мир, в котором живешь;
- непрерывное восприятие жизни, о чем хорошо написано в книге доктора медицины «Хлеб на ладошке», автор Виктор Вергуна;
- способность быть в сознании. Это значит совместное знание, т.е. способность живых существ (и в т.ч. человека) творить и хранить мир, в котором все взаимосвязано, друг с другом взаимодействует, а взаимодействие

полноценное возможно при адекватном, осознании образов, событий и собственных реакций организма;

- способность развиваться как вид, познание самого себя, понимание зачем ты пришел в этот мир, каково твое предназначение в этой жизни;

- способность сохранять Семью;

- укреплять и сохранять свой Род.

Есть два научно-реальных способа восстановления здоровья:

- прекратить делать то, что приводит к плохому, к беде и прекратить поддерживать желание создавать плохое вокруг и внутри себя;

- учиться целостности, чтобы мысли, слова, действия не противоречили ни сами себе, ни друг другу.

Всю информацию об окружающем мире человека получает при помощи органов чувств и энергетических центров, а поскольку человек и природа едины, то благодаря этому происходит постоянный обмен между человеком и окружающим миром. Академик РАН Додонов Б.П. назвал это шестое чувство гравитационным – способность человека находиться в гармонии с окружающим миром, т.к. сам человек обладает вихревыми структурами и реагирует на спинорные поля окружающего мира, вызывая явления биорезонанса. Хочется процитировать слова из книги В. Мегре «Пространство любви»: «Не хорошо, если инстинкт берет верх над всем в человеке. Когда инстинкт главный, тогда человек не главный. Тогда не человек получается. Вы подумайте, может вернуться к себе-человеку».

И если мысли человека пытаются нарушить эту гармонию, то органы, тело физически не получают энергию окружающего мира, т.е между ними не будет того резонанса, при помощи которого происходит энергообмен и у человека происходит сбой в органах и в целом в организме, и что приводит к нарушению окислительно-восстановительных процессов, и возникновению заболеваний. Физики считают, что человек – энергоинформационная сущность. Вибрации человека зависят от его состояния. Мне хочется привести эти данные о вибрации планеты земля, человеку и нашем будущем, а дальше сами судите.

Состояние страха дает вибрации 0,2-2,2 Гц

обида 0,6-3,3 Гц

раздражение 0,9-3,8 Гц

возмущение 0,6-1,9 Гц

вспышка ярости 0,5 Гц

гнев 1,4 Гц

мания величия 3,1 Гц

пренебрежение 1,5 Гц

превосходство 1,5 Гц

гордыня 0,8 Гц

великодушие 95 Гц

спасибо(благодарность) 45 Гц

сердечная благодарность от 140 Гц и выше

сострадание от 150 Гц (жалость 3 Гц)

любовь (что называется головой, т.е. когда человек понимает, что любовь – это светлое, хорошее чувство и большая сила, но сердцем любить еще не научился 50 Гц

любовь – от «сердца» ко всему живому от 150 Гц и выше

любовь – безусловная, вселенская, жертвенная от 205 Гц и выше

На протяжении тысячелетий частота вибраций нашей планеты составляла 7,6 Гц физики называла ее частотой Шумана. Человек чувствовал себя комфортно, т.к. частота вибраций его энергетические поля имела параметры 7,6-7,8 Гц. Однако частота Шумана возросла в последние годы:

январь 1995 – 7,80 Гц

январь 2000 – 9,30 Гц

январь 2007 – 9,8 Гц

январь 2012 – 11,10 Гц

январь 2013 – 3,74 Гц

январь 2014 – 14,86 Гц

апрель 2014 – 15,15 Гц

26.12.2016 – 18,10 Гц-30 Гц

январь 2017 – 36 Гц

январь 2020 колебания до 40 Гц т.е негатив

В течении 2021г. идут колебания, видимо происходящие события заставляют задуматься человека и проявить осознанность своей жизни.

Выход есть, повышать вибрации можно, работая с собой. Ни высокие должности, ни накопленный капитал не помогут. Частота растет каждый день! Задумайтесь!

Если человек в своей жизни все время чем-то недоволен, кого-то винит, ругает, раздражается без всякого повода, то такой человек теряет жизненную энергию, ощущает упадок сил, слабость, и т.д. что мы называем «снижение иммунитета».

Живя с миром и друг с другом в отношениях, которые можно назвать одним словом - любовь, мы будем здоровы и счастливы. Не случайно так популярно народное высказывание «Что по сеешь, то и пожнешь», «Не плюй в колодец, напиток придется».

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Заландинова М.В.

г. Иркутск, МБДОУ детский сад №169

«Спорт становится средством воспитания тогда, когда он – любимое занятие каждого».

В.А.Сухомлинский

Последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальной проблема физического воспитания детей. Развитие высоких технологий, научно-технический прогресс, стремление к максимальному комфорту, удобству, экономии времени и сил — способствует значительным изменениям в

стиле жизни современного человека. Люди все больше времени проводят у мониторов телевизоров и компьютеров, за разговорами по телефону, даже для того, чтобы купить еду не обязательно идти в магазин — достаточно заказать доставку. В общем, образ жизни современного человека становится все менее подвижным, а повседневная потребность в физической активности снижается.

Современные дети — это продукт нашего современного мира. Сегодня уже не вызывает сомнений тот факт, что современный ребенок не такой, каким был его сверстник несколько десятилетий назад. И не потому, что изменилась природа самого ребенка или закономерности его развития. Нет. Принципиально изменилась жизнь, предметный и социальный мир, изменились приоритеты государственной политики в сфере образования, воспитательные модели в семье, педагогические требования в детском саду и в школе. Сегодня много пишут и говорят о новых детях, об их уникальных интеллектуальных способностях, о том, что они «пришли в этот мир, чтобы его изменить, сделать лучше и добрее». К сожалению, статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья наших детей катастрофически ухудшается. Сегодня в среднем по России на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20–27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1 % ежегодно. По данным прогнозов, 85 % этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции, что характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, уже страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Следовательно, задача воспитания современных детей должна состоять в создании условий для повышения активности, развития сосредоточенности и концентрации внимания, двигательного опыта и физического здоровья.

Физическое развитие — это одно из направлений, которое курирует наше государство. Федерального Государственного Образовательного Стандарта дошкольного образования вступил в силу с 1 января 2016 г. Стандартизация дошкольного образования предполагает в своей основе модернизацию и совершенствование системы дошкольного образования, где в основе лежат условия, направленные на развитие личностного потенциала ребенка. В соответствии с ФГОС дошкольного образования задачи образовательной области «Физическое развитие» включают: приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Таким образом, в стандарте прослеживается два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников:

1) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

2) физическая культура, развитие физических качеств. Выделение данных двух направлений позволяет более целенаправленно выстраивать педагогический процесс и разрабатывать планирование.

ДОО поставлены перед решением совершенно новой задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребенка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать формирование у ребенка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

Трудности физического развития детей объясняются тем, что все большее количество детей имеют неблагоприятную картину здоровья. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Причины повышенной заболеваемости детей заключаются в нарушении функций организма при ограниченной двигательной активности («гиподинамия»). Современные дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это в свою очередь приводит к гиподинамии, вызывающей развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением (30–40 % детей имеют избыточный вес). Естественно, для того, чтобы научить ребенка чему-либо, нужен пример в первую очередь — родительский. Что бы у детей было хотя бы малейшее желание проводить время в физически активных играх и заниматься спортом необходимо, что бы они понимали сколько удовольствия и позитивных эмоций они от этого могут получить. Если родители с детьми играют в мяч, волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон или просто догонялки, делают зарядку, посещают спортзал или спортивную площадку, ходят в бассейн — то хотя бы одно из этих занятий будет прекрасным примером для подрастающего поколения. Если мама и папа все выходные лежат на диване у телевизора — то и ребенку не будет никакого дела до спорта.

Спорт и дети: в какую секцию отдать?

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку?

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или

друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Приглядитесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, — ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

Советы для родителей:

Совет 1: Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте свое пренебрежение к физическому воспитанию и развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физическому воспитанию, так будет относиться к нему и ваш ребенок. Часто ребенок живет под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больше всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» — все это пустой звук для ребенка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребенка и как можно полнее учитывать их.

Совет 2: Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей — не должно быть противоположных распоряжений (мама — «хватит бегать»; папа — «побегай еще минут пять»). Если это происходит — ни о каком положительном отношении ребенка к физкультуре просто не может быть и речи.

Совет 3: Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребенок капризничает и не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребенок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы по-

смотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4: ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить ее и только после этого продолжить занятие.

Совет 5: не ругайте своего ребенка за временные неудачи. Ребенок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребенку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

Совет 6: важно определить индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребенок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребенок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 7: не меняйте слишком часто набор физических упражнений ребенка. Если комплекс ребенку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Совет 8: важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Все должно делаться «взаправду».

Совет 9: не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребенка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре и воспитанию исподволь, собственным примером.

Совет 10: Три незыблемых закона должны сопровождать вас в физическом воспитании детей: понимание, любовь и терпение.

Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения — важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков. Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста — игровой, а двигательно-игровая деятельность — это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста. Только такое слияние видов деятельности обеспечивает познание своего организма, допускает осознание у воспитанников уровня ответственности по отношению к своему здоровью, воспитывает потребность ведения здорового образа жизни, первые формирует предпосылки учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность ребенка в будущем. В сфере этого возрастает роль детских садов в физическом раз-

витии ребенка. Дошкольное воспитание создает условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо. Физкультурные занятия — самая эффективная школа обучения движениям. С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физкультурно-оздоровительной работе с детьми, что является одной из главных задач дошкольного образования. Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка, способствуя становлению деятельности путем поощрения двигательной активности ребенка и создания условий для ее развития через развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость), а также удовлетворения потребности ребенка в движении в течение дня.

Сферу физической культуры характеризуют разные виды деятельности: двигательная, соревновательная, культурно-спортивная, физкультурная и др. Центральным системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, выступает физкультурная деятельность. Она не ограничивается только развитием и формированием телесных характеристик человека, а находится в тесной взаимосвязи с его духовной деятельностью. Это и определяет специфику физкультурной деятельности, позволяет через нее решать общевоспитательные, общекультурные задачи. В процессе этой деятельности и формируется физическая культура личности каждого конкретного человека. Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности.

Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных потребностей человека — в здоровом образе жизни. Создание здорового образа жизни для ребенка в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах. Систематическая работа по физическому воспитанию в ДОУ включает в себя ежедневную утреннюю гимнастику, тематические физкультурные занятия, занятия на свежем воздухе. Обучение детей на занятиях, построенных в игровой форме, с музыкальным сопровождением позволяет сделать их интересными, разнообразными, что способствует повышению детского интереса к физической культуре. Комплексность нагрузки, единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, получают качественно новое звучание в свете современных требований развивающего образования: детей необходимо активно приобщать к здоровому образу жизни, приучать осознанно манипулировать движениями — видоизменять, придумывать, передавать в движении эмоциональное состояние, входить в вообра-

жаемую ситуацию. Следует активно поддерживать в детях стремление к творчеству на физкультурных занятиях, утренних гимнастике, прогулках и в самостоятельной деятельности детей.

Понимание педагогом специфики различных физических задач, умелый подбор двигательного материала и дифференцированная методика руководства, забота о том, чтобы ребенок не просто освоил движение, но выполнял его с удовольствием, — условие и средство развития детского двигательного творчества. Ребенок будет экспериментировать с движениями, видоизменять их в зависимости от ситуации и конкретных педагогических задач, особенно, если весь педагогический процесс имеет творческую направленность. В любой организационной форме и, прежде всего, на каждом физкультурном занятии есть место и время для творческих заданий, для самовыражения, для проявления инициативы, выдумки, импровизации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабанский Ю. К. Педагогика [Текст] – М.: Просвещение, 1988. – 221 с.
2. Бальсевич В. К. Ваши дети [Текст]: Кн.: Для родителей. / В. К. Бальсевич – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 157 с.
3. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни [Текст] / П. А. Виноградов – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 91 с.
3. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования [Текст] / Л. Д. Глазырина – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 1999. – 144 с.
4. Головин О. В. Организация двигательного режима детей 4-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения [Текст]: Методические рекомендации / О. В. Головин – Новосибирск, 2000. – 31 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЕННЫМ ПЯТИБОРЬЕМ

Золотухин В.В., Шульга А.В.

г. Иркутск, Иркутский государственный университет.

Педагогический институт, кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин.

Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации является важной важнейшей частью государственной политики. Правовую основу Концепции составляют Конституция Российской Федерации, Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральные законы, Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Председателем Правительства Российской Федерации 7 августа 2009 года, Стратегия социального развития Вооруженных Сил Российской Федерации на период до 2020 года, принятая 28 марта 2008 года и другие нормативные правовые акты Российской Федерации. Сегодня внимание государства к служебно-прикладным видам спорта закреплено постановлением правительства Российской Федерации № 695 от 20 августа 2009 года [3].

Результатом решения поставленных задач станет кардинальное изменение роли физической культуры и спорта в Вооруженных Силах как привлекательного и эффективного средства для повышения физической подготовленности военнослужащих, укрепления их здоровья и психологической устойчивости, приобщения к здоровому образу жизни, снятию морально-психологической напряженности в воинских коллективах[4].

Цель военно-спортивных соревнований - воспитание у военнослужащих воли и стремления к победе, совершенствование навыков выполнения разнообразных профессиональных приемов, действий и упражнений, воспитание способности переносить высокие физические нагрузки и психологические напряжения в условиях спортивной борьбы.

Спортивная практика в настоящий момент испытывает острую необходимость в правильно выстроенном тренировочном процессе и в верно подобранных средствах и методах, направленных на повышение уровня общефизической и специальной подготовки.

Спортивные соревнования по виду спорта «военно-спортивное многоборье» проводятся в соответствии с настоящими Правилами вида спорта, а также Положениями о соревнованиях. Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, включенных во Всероссийский реестр видов спорта в установленном порядке: стрельба из автомата Калашникова 5,45 мм на 100 метров или из мелкокалиберной винтовке на 50 метров из положения лежа, преодолением полосы препятствий в сочетании с бегом на 400 метров (по НФП-2009), плавании 50 метров, метание гранаты на точность и дальность 370г (женщины) и 570г (мужчины), кросс на 4 км (женщины) и 8 км (мужчины).

Военное пятиборье является одним из наиболее важных компонентов подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Неуклонный рост спортивных результатов, все время совершенствующиеся правила и регламент соревнований в военном пятиборье, требуют от специалистов, тренеров и спортсменов поиска новых эффективных путей совершенствования системы подготовки пятиборцев.

Каждый спортсмен в военном пятиборье сознательно стремится к максимальным нагрузкам. В настоящее время рост результатов в пятиборье требует постоянного совершенствования всех сторон подготовленности, так как резко возросли объем и интенсивность тренировочных нагрузок, постоянно растут рекордные достижения, опровергая представления ученых о пределах человеческих возможностей. Характерной чертой военного пятиборья является такие виды которые полностью взаимосвязаны с мощным и быстрым отталкиванием, выполнением движений в минимальный срок - основным движущим элементом техники бега, плавания, преодоления полосы препятствий и метания гранаты на точность и на дальность. Быстрое и мощное отталкивание зависит от уровня развития физических качеств и, в частности, скоростно-силовых возможностей.

Проблема воспитания физических способностей пятиборца изучена недостаточно. Спортивная практика в настоящий момент испытывает острую

необходимость в правильно выстроенном тренировочном процессе и верно подобранных средствах и методах направленных на повышение уровня скоростно-силовых способностей. Об актуальности этого вопроса говорит тот факт, что каждый военнослужащий должен быть физически развит во всех прикладных видах, так как военные должны передавать ценный опыт и специальные знания военнослужащим. Военно-спортивные соревнования проводятся с использованием военно-профессиональных приемов и действий, упражнений из программы по физической подготовке, военно-спортивного комплекса и военно-прикладных видов спорта.

В подготовку спортсмена входят в большей степени упражнения из легкой атлетики и плавания. Соревнования проходят в летний и осенний период. При подготовке спортсмена применяются различные упражнения общефизической и специальной подготовки.

Соревнования по военно-спортивному пятиборью требуют особых условий. Соревнования проводятся в течение 3-4 дней: 1-й день - стрельба и преодоление полосы препятствий; 2-й день - плавание и метание гранат; 3-й день - кросс на 8 км (мужчины) и 4 км (женщины), или 1-й день - стрельба;

2-й день - полоса препятствий; 3-й день - плавание и метание гранат; 4-й день - кросс на 4 км (женщины) и 8 км (мужчины).

Стрельба

Стрельба на 100 м из положения лежа без упора с использованием ремня. Усилие спускового крючка не менее 1,5 кг.

Стрельба медленная и скоростная ведется по мишени № 4 (грудная фигура с кругами) одиночными выстрелами. Стрельба из малокалиберной винтовки на 50 м ведется по мишени № 7 с черным кругом.

Медленная стрельба (5 пробных - 7 мин., зачетная стрельба 10 выстрелов - 12 мин.). Скоростная стрельба 10 выстрелов за 2 мин.

Полоса препятствий

Полоса препятствий ОКУ в сочетании с бегом на 400 м преодолевается согласно требований НФП-2009, за исключением: женщины не преодолевают “ров” и “разрушенный мост”, а преодолевают “забор”, “разрушенную лестницу” (3 ступени с касанием земли между ними), “стенку” по верху - туда и обратно.

Плавание

Соревнования проводятся в 25 или 50 м открытом или закрытом бассейне. Спортсмен преодолевает дистанцию вольным стилем. Старт и финиш производятся в соответствии с правилами проведения соревнований по плаванию. Спортсмен, сделавший фальстарт получает предупреждение.

Метание гранат на точность и дальность

Метание гранат на точность производится с места или с разбега из-за парашюта высотой 1 м 25 см с площадки размером 2х3 м. Гранаты размещаются на верхней части парашюта. Метание гранат на точность производится по четырем разно удаленным кругам с двумя концентрическими зонами в каждом круге (внутренняя – диаметром 2, внешняя – диаметром 4 м). В центре круга устанавливается флажок высотой 20 см.

Метание гранат на дальность производится через 1 минуту после

окончания метания гранат на точность. Время для метания – 2 мин. Начало и окончание метания по сигналу свистка. Участнику предоставляется 3 попытки. Метание производится по сектору, обозначенному линиями, которые являются продолжением сектора для метания гранат на точность. Засчитываются гранаты, упавшие в сектор или на его границах. Результат каждого участника в метании гранат на точность и дальность определяется путем сложения очков, полученных за результат в каждом упражнении.

Кросс

Кросс на 8км (мужчины) и на 4км (женщины). Старт производится согласно результатам в 4-х упражнениях, в обратном порядке, через 1 минуту.

Участник № 1 стартует спустя 1 мин после включения секундомера. При проведении старта с гандикапом первым стартует спортсмен, имеющий лучший результат в 4-х упражнениях. Каждый последующий спортсмен стартует позже на время, уступающее результату первого спортсмена. Одно очко равно одной секунде.

Дистанция обозначается указателями через каждый километр. По всему маршруту дистанции устанавливаются флажки, с левой стороны – красные, с правой – белые. Каждый флажок должен быть замечен с расстояния 125 м.

Личное место определяется по наибольшей сумме очков, набранных участником за показанные результаты в каждом упражнении военного пятиборья.

Очки за показанный результат в каждом упражнении начисляются спортсменам по соответствующим таблицам норм и условиям их выполнения по виду спорта "военно-спортивное многоборье". Порядок подведения командного зачета на чемпионатах устанавливается Положением о соревновании.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александров И.С. Вопросы спортивной тренировки в современном пятиборье // Теория и практика физической культуры. 2016.-№ 11. - с.11.
2. Блохин Г.Н., Кузьмин И. Н. Военное пятиборье: учеб. пособие для курсантов и слушателей по военному пятиборью ВП-1. Санкт-Петербург: Типография ВИФК, 1995. - 103 с.
3. Вайцеховский С.М. "Планирование подготовки пятиборцев/С.М.Вайцеховский // Теория и практика физической культуры". - 2015. -№4. – 142 с.
4. <http://base.garant.ru/196159>
5. https://doc.mil.ru/documents/quick_search/more.htm?id=10353047%40egNPA#txt

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

*Кожевникова И.А., Бурмистрова Д.А., Строев Г.А., Караев Р.Э.,
Королев П.Ю.*

г. Воронеж ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»

Статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья наших детей катастрофически ухудшается. Сегодня в среднем по России на

каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20–27 % детей относятся к категории часто и длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1 % ежегодно. По данным прогнозов, 85 % этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции, что характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, уже страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом [2].

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности. Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требование научно обоснованной программы комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности [1].

Совершенствование системы физического воспитания дошкольников во многом определяется уровнем научной обоснованности методов физической подготовки детей этого возраста. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость интенсивной научной разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста [3].

Развитие скелетной мускулатуры является обязательным условием правильного функционирования сердечнососудистой системы, механизмов терморегуляции, дыхания, вегетативной функции. Включение скелетно-мышечной системы в напряженную работу, ведет к совершенствованию всех органов и систем человека [1].

Силовые способности являются одними из основополагающих качеств физической подготовки детей, способствующих формированию красивого телосложения. Они расширяют двигательные возможности детей, являются необходимым условием для появления новых движений и совершенствования необходимых двигательных умений. В связи с этим необходимы методики, которые позволили бы развить силу мышц, не воздействуя отрицательно на здоровье ребенка.

Арсенал гимнастики характеризуется многообразием и разнообразием упражнений, позволяющих решить широкий круг задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, что делает исследование актуальным.

Цель исследования: развитие силовых способностей детей 6-7 лет средствами гимнастики в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Силовые способности занимают одно из важнейших мест в физической подготовке детей дошкольного возраста. От уровня развития силы нервно - мышечного аппарата зависит нормальное функционирование всех систем организма ребенка. Большое значение при проведении физкультурных занятий с дошкольниками играет подбор силовых упражнений. Они могут, как помочь, так и навредить здоровью детей. Следовательно, необходимо подбирать такие силовые упражнения, которые позволяют эффективно решать задачи развития данного качества, так и укреплению здоровья ребенка.

Анализ литературных источников и педагогические наблюдения, проведенные в дошкольном образовательном учреждении, детском саду №5 г. Задонска, Липецкой области, помогли выявить необходимые силовые упражнения и исходные положения для их выполнения, способствующие эффективному развитию силовых способностей детей старшего дошкольного возраста.

Наиболее эффективными исходными положениями для выполнения силовых упражнений оказались положения: лёжа на спине, животе, на боку, в упоре стоя на коленях, четвереньках.

Развитие силовых способностей детей старшего дошкольного возраста проводилось в основной части физкультурного занятия продолжительностью 20 мин. В занятие включалось 6-8 силовых упражнений. Каждое упражнение повторялось 4-6 раз. Интервал отдыха составлял, от 20-30 сек. до 60 сек. Увеличение времени удержания статических положений происходило постепенно, начиная с 1-2сек. до 3-4сек. Амплитуда выполнения упражнений постепенно увеличивалась. В занятия включались обязательно упражнения в висах.

В начале педагогического эксперимента были проведены контрольные испытания по оценке уровня развития силовых способностей детей старшего дошкольного возраста, воспитанников МБДОУ, детского сада №5 г. Задонска, Липецкой области.

Испытания включали 5 контрольных упражнений:

- кистевая динамометрия (правая и левая руки) (кг);
- удержание туловища из положения, лежа на животе (сек);
- поднимание туловища из положения, лёжа на спине (к-во раз);
- прыжок в длину с места (см);
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа на коленях (отжимание из упора на коленях) (раз).

Исходные средние результаты оказались на низком уровне развития:

- кистевая динамометрия
- правая рука- 9,7кг,
- левая рука - 9,1 кг;
- удержание туловища из положения, лежа на животе - 8,5 сек.;
- прыжок в длину с места - 110,0см.;
- поднимание туловища из положения, лёжа на спине - 6,3 раза;
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа на коленях (отжимание из упора на коленях) - 4,6 раза.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование. Показатели силовых способностей достоверно ($P < 0,05$) повысились в обеих опытных группах (табл.1-2).

Так, в контрольной группе кистевая динамометрия увеличилась, правая рука с 9,7кг до 10,4кг на 0,7кг (7,2%), левая рука с 9,1кг до 9,7кг на 0,6кг (6,6%). В экспериментальной группе правая рука с 9,8кг до 11,0кг на 1,2кг (12,2%), левая рука с 9,2 кг до 10,3кг на 1,1 кг (11,9%).

Удержание туловища из положения лежа на животе, в контрольной группе, результат улучшился с 8,6 сек. до 9,2 сек на 0,6 сек (7,0%), а в экспериментальной группе с 8,5 сек до 10,0 сек на 1,5 сек (17,6%).

Прыжок в длину с места - расстояние увеличилось в контрольной группе с 112,5 см до 120,0 см на 7,5 см (6,7%), а в экспериментальной группе с 110,0 см до 130,0 см на 20,0см (18,2%).

Таблица 1

Показатели развития силовых способностей испытуемых экспериментальной группы в период педагогического эксперимента

№	Кистевая динамометрия (кг)		Удержание туловища (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимание туловища (раз)	Отжимание (раз)
	правая	левая				
X1	9,8	9,2	8,5	110,0	6,3	4,6
X2	11,0	10,3	10,0	130,0	7,7	5,8
X2-X1	1,2	1,1	1,5	20,0	1,4	1,2
%	12,2	11,9	17,6	18,2	22,2	26,1
P	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

Примечание: X 1 - экспериментальная группа в начале эксперимента;

X 2 -экспериментальная группа в конце эксперимента.

Результат поднимания туловища, в контрольной группе увеличился с 6,4 раза, до 6,9 раза на 0,5 раза (7,8%), а в экспериментальной группе с 6,3 раза до 7,7 раза на 1,4 раза (22,2%).

Отжимание в упоре лежа на коленях, количество повторений в контрольной группе увеличилось с 4,7 раза, до 5,1 раза на 0,4 раза (8,5%), а в экспериментальной группе с 4,6 раза до 5,8 раза на 1,2 раза (26,1%).

Таблица 2

Показатели развития силовых способностей испытуемых контрольной группы в период педагогического эксперимента

№	Кистевая динамометрия (кг.)		Удержание туловища (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимание туловища (раз)	Отжимание (раз)
	правая	левая				

X1	9,7	9,1	8,6	112,5	6,4	4,7
X2	10,4	9,7	9,2	120,0	6,9	5,1
X2-X1	0,7	0,6	0,6	8,5	0,5	0,4
%	7,2	6,6	7,0	6,7	7,8	8,5
P	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

Примечание: X 1 - контрольная группа в начале эксперимента;
X 2 - контрольная группа в конце эксперимента

Таким образом, подтвердилась научная гипотеза о положительном влиянии специальных упражнений, выполняемых из различных исходных положений, позволяющих повысить уровень развития силовых способностей детей 6-7 летнего возраста в условиях дошкольных образовательных учреждений.

Сравнительный анализ повторного тестирования показал, что предложенная методика развития силовых способностей подтвердила высокую эффективность и может быть использована в дошкольных образовательных учреждениях с детьми подготовительных групп.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кравчук, Т. И. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни: Автореф. дис. канд. пед. наук / Т.И. Кравчук. - Омск: Сиб. ГАФК, 2006.-23 с.
2. Пимонова, Е.А. Методика занятий тренирующей направленности с детьми дошкольного возраста / Е.А. Пимонова, А.М. Воропаев // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 5. - С. 30—33.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Академия, 2002.

СУТЬ ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ В ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОУ И РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ

Кузякина В.П., Гячас Т.М., Переверзева Н.Н.

г. Иркутск, муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад № 94

В каждом ребенке таится неумная потребность, заложенная самой природой, в движении. Бегать наперегонки, подражать движениям окружающих его зверей, птиц, прыгать на одной ноге для ребенка столь же естественно, как дышать, слышать и видеть. Удовлетворение потребности детей в движении происходит на физкультурных занятиях, во время утренней гимнастики, при проведении подвижных игр, физкультминуток и динамических пауз.

Что же такое динамические паузы для детей дошкольного возраста? Какую смысловую нагрузку могут нести динамические паузы? Современные дети загружены полезными, но малоподвижными делами: обучением основам счета, ри-

сованием, лепкой, конструированием из бумаги и т.д., следовательно, динамические паузы – небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, помогут удовлетворить потребность каждого ребенка в движении. Они развлекают детей, несут элементы релаксации, создают благоприятную среду, воспитывают навыки общения, обучают новым умениям и навыкам.

Динамические паузы включают в себя подвижные игры, упражнения на контроль осанки, физкультурные минутки, пальчиковые игры и дыхательную гимнастику, а также самомассаж. Такие занятия можно проводить с самого утра, например, собрав детей в круг, предложить им поздороваться друг с другом, потянувшись руками навстречу. Можно объединить детей в пары и предложить им выполнить несложные действия: встать локтем к локтю, плечом к плечу, спиной к спине и др. такие паузы не только развлекают ребятшек, они поднимают настроение, способствуют установлению дружелюбной атмосферы в группе.

При проведении динамических пауз с использованием пальчиковых игр происходит автоматизация звуков, развивается мимика, пластика движения, координация как общей, так и мелкой моторики пальцев рук.

Используемый в динамических паузах комплекс физкультурных упражнений направлен на коррекцию осанки, профилактику плоскостопия, укрепление мышц и развитие координации. Динамические паузы под музыку также очень положительно влияют на детей дошкольного возраста. Дети с удовольствием двигаются под музыку, прыгают, выполняют движения по команде, отстукивают пальцами ритм на различных музыкальных инструментах.

При проведении динамических пауз на развитие координации движений применяется ходьба вперед спиной, перекидывание мяча, прыжки на скакалке. Имеется много игр, в которых дети должны изобразить определенных персонажей или угадать, о чем или о ком идет речь, по характерным признакам, движениям. Динамические паузы с использованием дыхательной гимнастики способствуют насыщению кислородом каждую клеточку организма, способствуют повышению общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости, закаленности и устойчивости организма к заболеваниям.

Хорошим упражнением в динамических паузах является ходьба по линии на носках, пяточках, внутренней и внешней стороны стопы, высоко поднимая колени и т.п. можно при ходьбе по линии подражать различным животным: попрыгать как зайчики, пробежать на носках как маленькие мышки, пройтись как косолапые мишки и т.п.

Таким образом, видно, что динамические паузы в дошкольном учреждении важны. Они способны активизировать дыхательную систему, улучшить кровообращение, физическую и умственную работоспособность. Такой элемент, как динамические паузы очень важен при обучении детей дошкольного возраста. Их роль очень велика, так как ребенок может получить в эту минутку здоровый и активный отдых, направленный на физическое и умственное развитие ребенка.

Недаром говорят, что внутри у детей «вечный двигатель». Ведь движение — это жизнь и развитие. Поэтому не стоит запрещать быть детям активными, необходимо помогать им развивать двигательную активность, учить их дви-

гаться. И именно динамические паузы будут отличным помощником для взрослых при проведении организованной образовательной деятельности и в режимных моментах.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Лозовой А.А.

г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, Красноярский педагогический университет В.П. Астафьева

Существует различные определения понятия «здоровье».

Согласно ВОЗ «здоровье» — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезни. Это жизнь, не нарушенная в своем течении, характеризуется нормальной работоспособностью.

Когда говорят о «здоровье», имеется ввиду не только индивидуальное понимание здоровья, но и общественное. В отношении определенного человека имеется ввиду приспособления его к условиям внешней среды и итог процесса взаимодействия человека и окружающей среды. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов.

Здоровье человека зависит от стиля жизни. Он определяется такими факторами как: социально-экономический, исторический, национальные и религиозные традиции, убеждения, личностные наклонности. Здоровый образ включает в себя все то, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях.

Здоровьесберегающие педагогические технологии обеспечивают развитие природных таких природных способностей как: ум, нравственные и эстетические чувства, потребность в деятельности, овладение опытом общения с людьми, природой, искусством.

Говоря о здоровьесберегающих образовательных технологиях, понимают систему, создающую условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального и физического здоровья всех учащихся и педагогов. В эту систему входит:

1. Учет особенностей возрастного развития и разработка образовательной методики, соответствующей особенностям человека: памяти, мышления, работоспособности, активности и т. д.

2. Создание благоприятного эмоционального и психологического климата.

3. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности, направленных на сохранение и повышение здоровья и работоспособности

Главная задача преподавателя физической культуры — сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Физическая культура — единственная дисциплина, которая выполняет именно эти задачи.

Целью здоровьесберегающей педагогики является обеспечение высокого уровня реального здоровья, снабжение необходимыми знаниями, умениями и навыками, необходимыми для ведения здорового образа жизни. Если забота о здоровье учащихся является главным приоритетом работы всех педагогов дисциплины физической культуры и осуществляется на профессиональной основе, то только тогда можно говорить о реализации здоровьесберегающих технологий, и результатом их внедрения будет защита здоровья учеников и преподавателей от воздействия негативных факторов, даже тех, которые связаны с образовательным процессом.

Для преподавателя очень важно правильно организовать урок, так как он является представителем здоровьесберегающих технологий. От уровня правильности преподавания по большей части зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, их возможность поддерживать умственную работоспособность на нужном уровне и ощущать наступление преждевременного утомления.

Основные современные требования к занятию с комплексом здоровьесберегающих технологий:

1. Время учебного процесса должно составлять не менее 60 % и не более 75–80 %.

2. Содержательная часть урока должна состоять из вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем.

3. Должно соблюдаться правило разнообразия видов учебной деятельности – их должно быть 4–7, а их смена осуществляться через каждые 7–10 мин.

4. В занятие необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, а также логического и критического мышления.

5. В течении всего занятия преподаватель должен использовать не менее 2-х технологий преподавания.

6. Необходимо формировать общую мотивацию у учащихся.

7. Должен быть осуществлен индивидуальный подход к учащимся с учетом их личностных возможностей.

8. На занятии необходимо создавать благоприятный психологический климат и ситуации успеха, а также эмоциональные разрядки, так как результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения и от психологического климата — в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее.

9. Для повышения работоспособности и понижения утомляемости необходимо включать в урок физкультминутки, определять их место, содержание и длительность.

Элементы здоровьесберегающих технологий помимо дисциплины физической культуры могут быть использованы на других дисциплинах, а также пере-

менах: физкультминутки, физкультпаузы, динамические перемены. Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждает умственного утомления и восстанавливает умственные работоспособности, переключает внимание; устраняет застой в кровообращении и дыхательной системе упражнениями, которые задействуют глубокое дыхание и ритмичное чередование сокращения и расслабления мышц.

Педагогическая технология здоровьесбережения в нашей деятельности включает в себя:

1. Помощь студентам в построении собственной здоровой жизнедеятельности и жизнедеятельности семьи.

2. Создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

Одним из главных направлений здоровьесбережения считается создание здорового психологического климата на занятиях. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников.

Сама жизнь убеждает нас в том, что целенаправленная здоровьесберегающая деятельность преподавателя — это формирование и совершенствование культуры здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Электронный ресурс. URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/7362> (дата обращения 17.03.2021)
2. Электронный ресурс. URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/08/01/sovremennye-obrazovatelnye-tehnologii-0> (дата обращения 20.03.2021)
3. Электронный ресурс. URL: <https://infourok.ru/user/timofeeva-marina-alekseevna/blog/osnovnie-sovremennie-trebovaniya-k-uroku-s-kompleksom-zdorovesberegayuschih-tehnologiy-30520.html#:~:text=Основные%20современные%20требования%20к%20уроку,жизни%20и%20потребностей%20в%20нем%3B> (дата обращения 04.04.2021)

ОРГАНИЗАЦИЯ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАК РЕЗУЛЬТАТ КАЧЕСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

Манасытова М.А., Турантаева Г.Г.

с. Чурапча, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» был открыт по указу Президента Республики Саха (Якутия) М. Е. Николаева № 672 от 3 февраля 1999 года. Сегодня наш институт является единственным образовательным учреждением высшего образования в условиях сельской местности, которое находится на территории Российской Федерации.

Причиной открытия вуза было то, что 20 лет назад специалистов с высшим образованием в сфере спорта было 36%, а сейчас эта цифра увеличилась в 2 раза – 73%.

С 2020 года мы работаем по федеральному проекту «Спорт – норма жизни» в плане повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров отрасли.

Главная цель любой образовательной организации – обеспечение высокого качества образования. От качества образования зависит не только востребованность, но и эффективность работы образовательной организации.

Под комплексной характеристикой качественной образовательной деятельности мы понимаем обеспечение качественных показателей по следующим направлениям:

- качество образовательных программ;
- качество профессорско-преподавательского состава;
- качество используемых образовательных технологий;
- качество материально-технического обеспечения образовательного процесса;
- качество финансового обеспечения;
- качество управления процессами.

С целью повышения качества образования пригласили видных ученых, тренеров с других образовательных учреждений РФ.

80 % лекторов являются кандидатами различных наук.

Первым потоком мы охватили Арктическую зону России. Вторым потоком в 2021 году вышли на другие регионы.

Факультетом дополнительного профессионального образования разработан проект научного десанта по работе с регионами. Проведены Круглые столы с участием региональных министерств спорта, представителей Министерства спорта РФ, спортивной общественностью в очной форме и слушателями – по ZOOM и прямыми эфирами на Youtube канале института. Дистанционные методы обучения применяются наравне с практическими очными занятиями. Лекции и защиты научных проектов и выпускных работ проводятся по Zoom, практические часы проводятся очно на местах.

Еще в 2013 году Владимир Путин отметил, что Россия должна популяризировать национальные виды спорта, стремиться к тому, чтобы они пробивались в олимпийские дисциплины. «Нужно стремиться к тому, чтобы эти наши национальные виды спорта пробивались и в олимпийские дисциплины. И главное, чтобы о них знали в России, чтобы они развивались у нас именно как массовые общедоступные виды спорта», — сказал В.В.Путин на встрече с членами Совета по межнациональным отношениям [1].

Мы считаем, что будущее института тесно связано с развитием национальных видов спорта. Мы не стали «изобретать велосипед» и выбрали направление, в котором хорошо разбираемся и имеем хорошие результаты – национальные виды спорта.

38 регионов получили возможность качественно заняться подготовкой спортсменов по своим национальным видам спорта.

Успешная реализация Федерального проекта невозможна без поддержки со стороны правительства регионов. Так нами была проведена работа по подписанию Соглашений между институтом, как предоставляющим качественные образовательные услуги, и Министерствами спорта регионов, как обеспечивающими слушателей.

Учеными и тренерами-практиками Якутии, крупными учеными из других регионов, председателями и их заместителями различных Федераций разработаны 7 программ по национальным видам спорта (самбо, хуреш и борьбе на поясах, хапсагай, северное многоборье, традиционная стрельба из лука, гиревой спорт, мас-рестлинг).

С целью повышения качества образования пригласили видных ученых, тренеров, руководителей различных федераций с других образовательных учреждений России:

1. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).
2. Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова.
3. Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева.
4. Сургутский государственный университет.
5. Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина.
6. Тувинский государственный университет.

С целью привлечения интереса населения и спортивной общественности ведется плановая работа со СМИ. Телевидение, радио и пресса, выполняя просветительские, образовательные, информационные, культурно-духовные функции, способны повысить интерес населения к проекту «Спорт – норма жизни». Наш институт выделяет данному направлению важное значение.

В рамках курсов повышения квалификации наш институт провел Всероссийский конкурс «Лучший научный проект» и «Лучшая выпускная квалификационная работа». 42 лучших научных проекта опубликованы в сборнике VII региональной научной конференции молодых ученых «Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи», отмеченные 32 ВКР опубликованы в сборнике «Всероссийской научной конференции с международным участием «Инновационные аспекты физкультурно - спортивной деятельности».

Итак, подводя итоги, мы пришли к следующим выводам по успешной реализации ФП «Спорт – норма жизни»:

1. Работа в тандеме с отраслевыми министерствами.
2. Качественное предоставление образовательных услуг.
3. Именитые лекторы, практики в своем виде спорта, спортсмены, тренеры.
4. Возможность распространения опыта слушателей в виде научных публикаций.
5. Плановая работа со СМИ для PRкампании.
6. Дальновидность реализуемых проектов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №170 ФЗ от 23.06.2014

2. Манасытова М.А., Григорьева Г.Г. Реализация федерального проекта «Спорт – норма жизни». Сборник статей «Наука, общество, культура: проблемы и перспективы взаимодействия в современном мире». 2021; 3:76-82.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Маслакова Е.В.

г. Братск, МБДОУ «ДСКВ № 116»

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о совершенствовании работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Плоскостопие — это статическая деформация стопы, сопровождающаяся уплощением ее сводов.

Основная причина плоскостопия – слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода стопы, а также неправильно подобранная обувь: плотная или слишком свободная, с узким носком, высоким каблучком. Плохо, когда обувь с толстой, негнущейся подошвой, она мешает естественной гибкости стопы, так же не желательно увлекаться стоптанными тапочками и валенками. Нежелательно находится в помещении в утепленной обуви, особенно в кроссовках, желательно, чтобы ребенок ходил в туфлях на жесткой подошве с небольшим каблучком [1].

В результате плоскостопия мышцы и связки стоп перестают работать и становятся слабыми, в результате этого происходит нарушение нормальной формы стопы - она оседает и становится совершенно плоской, утрачивая свою главную функцию - рессорную.

В этом случае вся нагрузка распределяется на суставы ног – тазобедренный, коленный, голеностопный. Возникают боли в области таза, стопы, колена, а также развивается патологическая осанка.

Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статическую нагрузку. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки, походы. Это в свою очередь влияет на его физическое развитие, снижает самооценку [2].

Плоскостопие бывает 2 видов:

- Врожденное
- Приобретенное.

Врожденное плоскостопие встречается довольно редко и является следствием внутриутробных пороков развития структурных элементов стопы. Приобретенное плоскостопие встречается намного чаще и в любом возрасте.

Причины плоскостопия:

- лишний вес;
- рахит;
- травмы стопы;

- врожденная слабость мышц и связок стопы;
- паралич мышц ног.

При плоскостопии противопоказано:

- Ходить на внутренней стороне стопы
- Соскоки, прыжки и бег, особенно по асфальту
- Выполнять упражнения при длительной статической нагрузке (и.п. –

Стоя)

Плоскостопие очень сложно излечить полностью, но можно стремиться к тому, чтобы чувствовать себя немного лучше. Однако, без специальных упражнений жить с плоскостопием будет не просто [3].

Можно выделить **3 этапа** освоения упражнений по профилактики плоскостопия.

1. Упражнения без предметов:

- движения пальцами ног
- повороты
- круги
- перекаты
- пружинистые движения
- ходьба и без по ровной наклонной плоскости

2. Упражнения с предметами

- ходьба и бег по массирующим коврикам
- захват предметов, удерживание их и бросание
- перекатывание мячей разных размеров
- упражнения на равновесие

3. Упражнения на снарядах и приспособлениях:

- смена угла наклона лесенки, мостика, дорожки
- ходьба по ребристым доскам
- лазания по гимнастическим лесенкам
- вход на возвышение и спрыгивание с него
- ходьба по специальным дорожкам [4].

Профилактика плоскостопия включает в себя:

- Соблюдение гигиенических правил
- Рациональный режим нагрузки на нижние конечности
- Соблюдение принципов выбора обуви для детей
- Массаж и самомассаж
- Водные профилактические процедуры
- Упражнения и игры (с предметами и без, на спортивных снарядах).

Таким образом, профилактика может быть как активной, так и пассивной.

Используя активную профилактику плоскостопия, необходимо выполнять различные **упражнения по профилактике плоскостопия**. Например:

Ходьба:

- на месте, не отрывая носки от пола;
- на носках, в приседе на носках, в полуприседе;
- на пятках;

- перекатом с пятки на носок;
- на внешней стороне стопы;
- приставным шагом по: обручу, палке, веревке, канату, ребристой дорожке, по кочкам;
- по ребристой дорожке;
- по сенсорным дорожкам (в группе);
- на ходунках.

Так же такие упражнения как:

- прокатывание предметов ногами (подошвами): игольчатых мячиков; палочек; мелких шариков.

- Собираение пальцами ног: шишек; мелких игрушек; палочек

- Самомассаж: ёжиками; шишками [5].

Основываясь на личном опыте, могу утверждать, что положительные эмоции, приятные ощущения и мышечная радость, которая тоже присутствует на таких занятиях, являются самой хорошей и полезной помощью в данном случае.

Все задания необходимо выполнять в проветренном помещении босиком и несколько раз в день.

Все упражнения и приемы, которые были представлены активно используются на занятиях по физической культуре, на гимнастике после дневного сна, на прогулках в теплый период: летом и весной, когда это нам позволяет делать мягкая подошва обуви, а также в течении дня необходимо проводить ортопедические минутки.

В группах можно ходить по сенсорным дорожкам, палкам, веревкам, канату, ребристым дорожкам различной длины, обручам, и делать упражнения на гимнастической стенке. Для детей дошкольного возраста наиболее эффективными являются игровые методы обучения, часто упражнения сопровождаются стихотворениями.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Каримова А. Плоскостопие у детей / Алиса Каримова. - М.: Издательские решения
- 2.Кириллова Ю.А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников / Ю.А. Кириллова. - М.: Детство-Пресс, 2015
- 3.Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе / Н.Г. Коновалова. - М.: Учитель, 2017
- 4.Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей / Н.П. Недовесова. - М.: Детство-Пресс, 2014. - 0 с.
- 5.Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. - Москва: Огни, 2016.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ТЕХНИКУМЕ АРХИТЕКТУРЫ И СТРОИТЕЛЬСТВА

Маслакова В.В.

г. Иркутск, ГБПОУ ИО «Иркутский техникум архитектуры и строительства»

В этой статье хочу проинформировать, как в Иркутском техникуме архитектуры и строительства преподаватели физической культуры приобщают студентов к спортивно – массовым мероприятиям. Характер сферы физической культуры и спорта проявляется в развитии эстетических, физических и нравственных качеств человека, организация общественной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация, зрелище, коммуникация и т.д. На данный момент различные массовые мероприятия самая популярная форма общественной активности и отдыха студентов. В начале каждого учебного года разрабатывается и утверждается программа физкультурных мероприятий. Это общий план мероприятий, где отражаются: спортивные праздники, спортивные состязания, подвижные игры, спартакиады, часы здоровья, дни здоровья, хозяйственные работы, встречи с выдающимися спортсменами. Календарь спортивных соревнований — это часть плана физкультурно-массовых мероприятий в любом техникуме, поскольку в нем отражены такие моменты как: названия проводимых мероприятий, участники (группы) соревнований, сроки проведения мероприятия и место проведения состязаний, назначаются ответственные за проведение этих спортивных мероприятий. На каждое спортивное состязание, мероприятие, фестиваль составляется положение о проведении внеклассного мероприятия, его обязательно утверждает директор техникума или уполномоченное лицо.

В условиях учебного процесса, большая часть подростков, хоть один раз заинтересованно принимали участие в том или ином спортивном - зрелищном мероприятии. Так как они преимущественно проводятся на открытом воздухе (насыщенность кислородом, закаливание солнечными лучами и т.д.) и доступны всем (соревнования по времени и месту проведения, с учётом режима образовательной организации).

Спортивно-массовые мероприятия – это одно из привлекательных направлений, связанных работ по процессу формирования развивающихся физических качеств индивида, улучшение качества жизни (здоровый образ жизни), раскрытие всего увлекательного мира спорта. Следует отметить, что занятия физическим трудом является значимой частью физической культуры, созидает в себе объединение духовных и материальных ценностей социума, который создает стимул для физической деятельности людей. Для всех любителей спорта любое мероприятие является грандиозным праздником. В организации такого действия необходимо ответственно подойти к вопросу, для того чтобы мероприятие прошло на высочайшем уровне. Организация массовых мероприятия проводится для того, чтобы все студенты могли продемонстрировать физические качества, болельщики – наслаждаются происходящим и очень активно болеют. За

каждым обучающимся остается выбор по какую сторону баррикад ему быть. Особенно необходимо учесть: главное входить в состав команды. Также можно отметить, что на спортивных праздниках проверяется и учебная работа преподавателей, происходит обширный обмен опытом, широко рекламируется спорт и физическая культура. Делаем вывод, что любое мероприятие, независимо от его масштаба должно проводиться, преимущественно, как спортивное событие, на высшем организационном уровне. В плане эмоций, спортивное состязание влияет на душевное состояние обучающегося, а также дарит море положительных эмоции, приносит оптимистический настрой, дает многообещающую возможность проявления индивидуальных способностей, воплощает потребность в общении, в хорошем досуге и в ощущении полного удовлетворения.

В настоящее время, представлен достаточно широкий круг спортивно-массовых мероприятий разного уровня, предлагаемый для участия студентов, как внутри техникума, так и за его пределами. В целом, организация спортивного мероприятия представляет собой единый комплекс управленческих решений, обеспечивающий четкое соблюдение регламента соревнований и взаимодействие всех представителей на этапе организационного планирования и реализации мероприятия. Спортивный праздник — это разовое мероприятие, длящееся не более 1-3 ч, в котором самое активное участие принимают не ограниченное количество студентов. Когда составляем программу мероприятия или соревнования, необходимо учитывать, чему посвящен праздник (8 марта, легкоатлетический кросс), *погодные* условия (зал, площадка, зима, лето), и конечно физическое развитие студентов.

Начинается мероприятие с торжественной части: вход участников, построение, сдача рапорта, приветствие, подъем флага.

После торжественной части проводятся показательные выступления. Это очень интересная часть мероприятия, когда учащиеся показывают свою физическую подготовку, развитую координацию движения, слаженность движений, ловкость. А также приветствуются выступления приглашенных активистов. Большая часть мероприятия содержит конкурсы и игры. Подбор упражнений должен быть посильным подросткам. Подобраны показательные выступления, игры, конкурсы, тогда можно переходить к составлению сценария состязания. Порядок выступления выстраивается так, чтобы конкурсы и эстафеты чередовались с отдыхом.

В спортивно – зрелищном мероприятии применяется обширное множество упражнений, доступных для всех, а также с не одинаковой степенью физической подготовки и общего состояния организма, чтоб всякий нашёл и подобрал себе занятие по душе. Предлагаем включать индивидуальные упражнения и общекомандные. Программа и положение о празднике разрабатываются в соответствии с уровнем физической подготовленности участников. Одно из направлений массовой работы является, организация и проведение спортивных дней, к ним относятся – легкоатлетический кросс, крутой лыжник, самый меткий и т.д. В таких днях спорта принимают участие студенты всех курсов. Дни спорта открывают двери в спорте многим студентам. Самыми многочисленными соревнованиями являются легкоатлетический кросс. Не менее увлекательны и дни здоровья. На

нашей базе традиция проводить дни здоровья, подготовка к нему начинается уже с первых дней сентября. Создается (команда) оргкомитет. Им утверждается дата и сценарий проведения. Основой содержания всей работы по подготовке ко дню здоровья являются состязания, в программу которых входят следующие виды соревнований: веселая эстафета, прыжки через скакалку (5 человек прыгают 2 крутят скакалку), перетягивание каната, самый сильный (гиря, армспорт, подтягивание), самая крутая (упражнения на пресс, прыжки через скакалку, отжимания). В начале года преподаватели физической культуры проводят семинары на темы: «Здоровье в порядке - спасибо зарядке» и др. В день проведения соревнований также принимает старт конкурс для студентов болельщиков, они оформляют места для проведения состязаний, студенты - фотографы оформляют фотогазету.

Также проводим спортивные фестивали, как спортивно-массовые мероприятия, обязательным компонентом фестиваля является театрализованное представление. В программы фестивалей входит организация спортивных выставок.

ЛИТЕРАТУРА

1. <https://infourok.ru/effektivnost-organizacii-sportivnomassovih-meropriyatij-kak-faktor-povisheniya-fizicheskoy-aktivnosti-obuchayuschih-sya-1505451.html>

2. <http://xn-->

[i1abnckbmc19fb.xnp1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/574646/](http://xn--i1abnckbmc19fb.xnp1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/574646/)

СПОРТКЛУБ – ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ФОРМ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВПИ

Мусина С.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Абкадирова Л.Р.

г. Волжский, Волжский политехнический институт (филиал) ВолГТУ

В 2021 году актуализирована Межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2024 года поскольку повышение эффективности физического воспитания студентов – важнейшая задача современного общества в вузе. Целью физического воспитания является формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

В этой связи, важной функцией коллективов физической культуры высших учебных заведений является вовлечение возможно большего числа студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников в регулярные занятия физической культурой, спортом и туризмом, привлечение их к активному участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, утверждение в коллективе вуза здорового образа жизни.

В наших условиях нефизкультурного вуза, особое внимание уделяется развитию массового спорта, например, разработке условий для организации киберспорта, а в образовательном процессе кафедры физического воспитания, культурологическим, социально-психологическим аспектам, также вопросам сохранения и укрепления здоровья студентов как главной задачи кафедры физического воспитания вуза.

Большую роль успешному осуществлению данной программы играет правильно поставленная активная пропаганда физической культуры и спорта.

Пропаганда массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы подразумевает целенаправленную деятельность по формированию убеждения в необходимости здорового образа жизни, регулярных занятий физическими упражнениями и спортом. Она должна быть не декларативной, а очень конкретной, убедительной, остроумной, доходчивой, должна быстро реагировать на все новое для придания дополнительного импульса и динамизма в проведении внеучебной работы по массовой физической культуре в вузе.

Большинство специалистов убеждены, что внеучебная форма физкультурно-спортивной деятельности студентов технических и гуманитарных вузов по существу должна стать основой возрождения и развития массового студенческого спорта. Это объясняется тем, что физкультурно-спортивная деятельность студентов может не только радикально изменить их физкультурную активность, но и в целом привить спортивный стиль жизнедеятельности.

По приказу МИНСПОРТа и МИНОБРНАУКи России от 27.09. 2019г. была утверждена межотраслевая программа развития студенческого спорта:

**Увеличение доли студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 86% к 2024 году (из них – 30% занимающихся в студенческих спортивных клубах).*

**Увеличение доли профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования, имеющих студенческие спортивные клубы, до 100% к 2024 году (из них – 45% созданных в структуре образовательных организаций).*

**Увеличение доли студенческих спортивных клубов, участвующих в соревнованиях студенческих спортивных лиг, до 100% к 2024 году*

**Создание в образовательных организациях высшего образования 18 центров спортивной подготовки студенческих сборных команд.*

По существующему перечню поручений Президента РФ № Пр -23 97 от 22 ноября 2019 необходимо обеспечить завершение создания к 2024 году студенческих спортивных клубов в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, а также участие таких клубов в спортивных соревнованиях, проводимых студенческими спортивными лигами.

Для воплощения целей программы развития студенческого спорта, и задач дисциплины «физическая культура» в высших учебных заведениях должен осуществлять деятельность студенческий спортивный клуб. Он является эффективным методом вовлечения студентов, аспирантов, преподавателей в физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность с учетом интересов занимающихся.

Спортклуб – это прекрасная школа общения молодежи друг с другом, воспитания коллективной и личной ответственности, а также для многих служит формой самовыражения, что является естественным способом проявления свободы личности.

В нашем вузе внеучебная программа по различным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности осуществляется деятельностью спортклуба, также он осуществляет свою работу в непосредственном контакте с директором, деканатами факультетов, кафедрой физического воспитания и общественными организациями.

Социальная значимость спортивного клуба в вузе — содействие воспитанию всесторонне развитых специалистов, готовых к качественному выполнению работы по избранной профессии, способных в будущем внедрять физическую культуру и спорт в учебно-производственную деятельность, организовывать здоровый образ жизни в любых организациях.

Итак, спортивный клуб высшего учебного заведения решает следующие задачи:

- вовлечение студенческой молодежи, аспирантов, преподавателей в систематические занятия физической культурой и спортом;
- воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья;
- организация и проведение массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий;
- создание спортивных любительских объединений, секций, команд по видам спорта;
- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, организация содержательного досуга, привлечение физкультурников и спортсменов вуза к массовым общественным мероприятиям.

Основными направлениями совершенствования работы спортивного клуба считаются увеличение разнообразных форм спортивной активности, ориентация на свободное самовыражение занимающихся, культурно-просветительная работа, усиление внимания к процессам социализации молодежи. А также, это одна из основных форм подготовки молодёжи к будущей профессиональной деятельности и другим общественно необходимым функциям.

В ходе анализа деятельности спортивного клуба нами было проведено анкетирование, опрос проводился с участием 250 студентов. Из результатов видно, что 60% студентов посещают дополнительные занятия, из них 96% довольны качеством занятий в секциях, организованных спортивным клубом, все следят за спортивными новостями в своём вузе на сайте, 40 % студентов посещают спортивные мероприятия в качестве болельщиков и сами принимают активное участие в соревновательной деятельности. В заключении можно сделать вывод, что студенты активно посещают дополнительные занятия по физкультурно-оздоровительной и спортивной активности они довольны качеством работы спортивной организации вуза, а также спортивный клуб популяризирует физическую культуру и спорт среди молодёжи, чем развивает спортивное студенческое движение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Спортклуб – одна из основных форм физического воспитания студенческой молодёжи / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, Н.И. Гапоненко, С.П. Липовцев // Современные направления развития физической культуры, спорта и туризма: матер. всерос. науч.-практ. конф., 29-30 нояб. 2011 г. / ФГБОУ ВПО "Мордовский гос. пед. ин-т им. М.Е. Евсевьева". - Саранск, 2012. - С. 192-195.

2. Мусина, С. В. Физкультурно-спортивная деятельность и проблема адаптации студентов – будущих специалистов / С. В. Мусина, Е. В. Егорычева, М. К. Татарников // Современные наукоемкие технологии. – 2011. – № 1. – С. 125–126.
3. Спорт – важный социальный феномен в современном социуме / Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : матер. XI междунар. науч.-практ. конф. (5 окт. 2014 г.) / под ред. В.А. Магина ; ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный ун-т». - Ставрополь, 2014. - С. 315-318.
4. Физическая культура – актуальная и универсальная составляющая здорового образа жизни / Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : матер. XI междунар. науч.-практ. конф. (5 окт. 2014 г.) / под ред. В.А. Магина ; ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный ун-т». - Ставрополь, 2014. - С. 204-207.
5. Использование средств физкультурно-спортивной деятельности для оптимизации межличностных отношений студентов / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Известия ВолгГТУ. Серия "Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе". Вып. 10 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. - Волгоград, 2013. - № 13 (116). - С. 161-163.
6. Оптимизация межиндивидуальных связей студентов с помощью физкультурно-спортивной деятельности / С.А. Мисирова, С.В. Мусина, Л.Н. Слепова, Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10. - С. 186-187.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Орлова С.В., Лукина Е.Г.

г. Иркутск, ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска», МАОУ Центр образования № 47

Актуальность. Научно доказано, что здоровье ученика и уровень развития двигательных качеств зависимы друг от друга. Одной из главных задач общеобразовательной школы является общее физическое развитие учеников и формирование правильной осанки. В программе физического воспитания учеников 1-11 классов на развитие двигательных способностей отводится до 40%. А остальные 60% направлены на изучение техники физических упражнений. Также отмечено, что результативность освоения основным движениям обеспечивается уровнем развития двигательно-координационными способностями [2]. Координационные способности способствуют экономично расходовать свои энергетические ресурсы, так как более правильно сохраняют положение правильной осанки. Также КС помогают школьникам справляться с заданиями и на всем протяжении учебы в школе постоянно увеличивать двигательный запас. Все это способствует испытывать радость и удовлетворение от владения техникой различных упражнений. С точки зрения физиологии сущность координации заключается в согласовании деятельности отдельных органов и систем в целостном, физиологическом акте [2].

Изучив ряд научно-методических источников и учитывая школьный возраст, многие авторы определили, что в практике физической культуры и спорта

координационные способности имеют следующие формы проявления: пространственная ориентировка, владение равновесием, чувства ритма, точность движения.

Школьники осваивают двигательные действия значительно на порядок быстрее, если они обладают хорошим развитием силы, быстроты, имеют хорошую подвижность в суставах, могут управлять собой и своими движениями это все является основанием для поиска упражнений для воспитания чувства равновесия у учащихся 1 классов на уроках физической культуры.

Одной из задач физического воспитания детей младшего школьного возраста является повышение уровня здоровья. Поэтому на занятиях физической культурой необходимо отдавать предпочтение тем физическим упражнениям, которые всесторонне воздействуют на организм и дают оздоровительный эффект.

Музыкальное сопровождение занятий при проведении занятий с детьми среднего школьного возраста имеет большое значение. Выполнение двигательной деятельности под музыкальное сопровождение способствует развитию эмоционально-телесного опыта учащегося. Музыка и моторно-мышечные ощущения близко взаимосвязаны.

Современное направление физической культуры в школе является использование оздоровительных направлений фитнес-аэробики [3, 4]. Перспективным направлением из фитнес-аэробики является классическая аэробика. В процессе изучения литературы по развитию координационных способностей, в частности, чувства равновесия у детей младшего школьного возраста, мы обнаружили, что учащиеся проявляют больший интерес к занятиям классической аэробикой. Все вышеперечисленное и привело к необходимости разработки программы использования классической аэробики для учащихся младшего школьного возраста, которая будет способствовать развитию чувства равновесия необходимого для удержания правильной осанки и общеучебных умений.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить программу уроков физической культуры с использованием оздоровительных видов гимнастики.

Объект исследования: учебный процесс учащихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: у детей младшего школьного возраста на занятиях фитнес-аэробикой.

Гипотеза: предполагается, что разработанная программа занятий физической культурой с использованием оздоровительных видов гимнастики будет способствовать оздоровлению, а в частности формированию правильной осанки у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методические источники литературы по теме исследования.

2. Разработать программу уроков физической культуры с использованием классической аэробики для учащихся 1 классов.

3. Внедрить и проанализировать ее эффективность.

Настоящий человек, в нашем представлении, - это развитая личность с хорошей осанкой, прекрасно владеющий двигательными навыками и умениями. Развитие координационных способностей занимает особое место в занятиях физической культурой и спортом. Большинство людей полагают, что научившись ходить и говорить, они завершили процесс своего развития и социализации. Однако, если внимательно понаблюдать как люди двигаются в обычной жизни, можно с большей долей вероятности определить – занимается человек физкультурой и спортом или нет. Многие из нас помнят знаменитую иллюстрацию из учебника по биологии, которая наглядно отображает эволюционное развитие, - как четвероногое существо, постепенно выпрямляясь, превращается в человека современного вида. Вертикальная постановка тела и прямохождение – это то, что наиболее отличает нас от других высших животных и само по себе показывает уникальные возможности организма в осуществлении тонкой нервно-мышечной регуляции для стабилизации тела в пространстве. Например, даже, когда мы просто стоим, едва заметные сокращения мышц грудной клетки при дыхании приводят к постоянному отклонению тела от «идеальной» вертикальной оси. И это требует реактивной компенсирующей работы мышц, стабилизирующих положение тела. Многочисленные электромиографические исследования подтверждают наличие этого сложного многоуровневого процесса, который в физиологии называют - «Эффект синергичной реакции». Сам эффект проявляется спонтанно, без участия мысли, как результат согласованной работы ЦНС, её высших двигательных структур: супраспинальной, мозжечковой и вовлечения в эту работу органов чувств, вестибулярного аппарата и др.

Нами была составлена программа третьего часа на преподавание учебного предмета «Физическая культура». Третий час был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания [1]. Из современных систем физического воспитания мы выбрали оздоровительный вид фитнес-аэробики. Учитывая все вышеизложенное нами была разработана инновационная программа с использованием классической аэробики. Программа с использованием классической аэробики состоит из пояснительной записки, которая состоит из следующих разделов: общая характеристика предмета, общая характеристика курса, учебный план и содержание курса, материально-техническое обеспечение. Данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. В процессе занятий этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются координационные способности (равновесие).

С помощью использования классической аэробики на занятиях физической культурой обеспечивается индивидуальный подход к учащимся при этом можно учитывать состояние здоровья. Занятия проводились по стандартной методике утвержденной Федерацией аэробики России один раз в неделю по 45 минут.

На первых уроках разучивались базовые шаги, связки, составленные из базовых шагов аэробики с простой хореографией рук.

Целью исследования явилось определение эффективности разработанной программы 3-го часа по физической культуре, в которой отдается предпочтение использования оздоровительных видов гимнастики для формирования правильной осанки.

С целью определения эффективности разработанной нами программы 3 часа на уроках физической культуры для учащихся 1 класса мы провели педагогический эксперимент в 2 первых классах. Эксперимент выполнен на базе школы-лицея № 47 с октября по декабрь 2020 года. В исследовании приняли участие 50 детей учащихся 1 классов В содержание экспериментальной программы входили движения, состоящие из основных базовых шагов классической аэробики. Упражнения выполнялись в строго в определенной последовательности. Регулирование интенсивности занятий происходило за счет темпа музыкального сопровождения: низкая (128 уд. /мин) и высокая (140-145) уд. /мин, а также с включением хореографии рук и без включения. Продолжительность урока составляла 45 мин. Урок состоял из 3 частей разминка (10 мин), основная часть (30 мин), заключительная (5 мин). В эксперименте принимали участие 2 класса с почти одинаковым уровнем развития равновесия.

В ходе исследования применялись следующие контрольное испытание проба Ромберга.

Педагогической задачей на 3 уроке в 1 классе являлось обучение технике упражнений на степ-платформе, предусмотренных разработанной программой, с параллельным развитием чувства равновесия. Результаты тестирования на начало эксперимента показали, что исходные уровни физической подготовленности по тесту контрольной и экспериментальной групп, близки и не имели достоверных различий ($P > 0,05$).

При сравнении показателей детей контрольной и экспериментальной групп по окончании педагогического эксперимента достоверные различия были обнаружены по показателям данного теста (проба Ромберга). Показатели вестибулокоординационной пробы Ромберга в экспериментальной группе улучшились почти на 75 %, в контрольной группе прирост составил около 13%.

В период эксперимента обе группы занимались в одинаковых условиях; один раз в неделю по 45 минут.

Представленные данные свидетельствуют о том, что темп прироста в экспериментальной группе намного выше, чем в контрольной, и он произошел за счет применения разработанной в процессе исследования программы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.
2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развити. – М.: ТВТ Дивизион, 206, - 290 с.
3. Сапожникова, О.В. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015 – 144 с.
4. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров, О. В. Мамонова, Д. М. Гаджиев. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017 – 132 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Пуртова В.Р.

г. Иркутск, Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Актуальность развития предпринимательства в сфере физической культуры и спорта (ФКиС) не вызывает сомнения. Малые предприятия и тренеры, осуществляющие предпринимательскую деятельность, способны охватить узкие сегменты рынка, незанятые бюджетными и крупными частными спортивными организациями. Они способны подстраивать свою деятельность под потребности населения на конкретной территории и предложить рынку услуги-новинки. За счет увеличения числа предпринимателей в сфере физической культуры и спорта растет количество регулярно занимающихся физической культурой и увеличивается эффективность использования материально-технической базы отрасли.

В настоящий момент спрос на услуги ФКиС достаточно высок, население удовлетворяют различные потребности:

1. Профилактика заболеваний у занимающихся – увеличивает продолжительность их жизни
2. Желание красивого тела у занимающихся – повышает качество их жизни
3. Потребность в новых видах услуг ФКиС – вызывает положительные эмоции и повышает лояльность клиентов
4. Потребность гордиться чемпионами – стимулирует детей заниматься спортом.

Можем заметить, что данные примеры имеют одну общую составляющую – время. Известно, что услуги физической культуры не сохраняемы, именно поэтому человек прекративший свои регулярные тренировки быстро теряет форму и не добивается такой глобальной цели, как увеличение продолжительности жизни или его качества. Следовательно, потребность в услугах физической культуры будет всегда, что важно для тренера-предпринимателя. Человек устроен таким образом, что его привлекают новые виды деятельности, заметно отличимые от других. Поэтому предпринимателю, для поддержания активности и внимания аудитории, нужно видоизменять услуги в организации или добавлять новые. Родители стремятся отдавать детей в интересующие их секции для укрепления здоровья, а также для реализации своей мечты и повышения своего статуса в будущем. Таким образом, в сфере ФКиС каждый предприниматель может найти для себя нишу.

На сегодняшний день в Иркутской области насчитывается около 2 375 000 человек, из них количество занимающихся активными видами деятельности 832 568. На данное количество занимающиеся приходится 5991 человек тренерского состава, то есть по 139 занимающихся на каждого тренера [6].

Неактивное население Иркутской области составляет почти 65% (рис.1).

Всего человек в Иркутской области: 2 375 000 (100%)

Физическо-активное население 832 568 (35%)

Кадры - тренерский состав 5991 (0,25%)

64,75 % не привлеченных к регулярным занятиям физической культуры и спортом.

Рис. 1. Физически активное население Иркутской области

Следовательно, если учитывать нагрузку на тренера в количестве занимающихся, для привлечения 100 % населения к услугам физической культуры, необходимо как минимум еще 10 000 тренеров. Полученные данные подтверждают существование спроса на услуги физической культуры и спорта, и необходимости развития предпринимательства в данной сфере.

Перед началом предпринимательской деятельности необходимо принять решение об организационно-правовой форме (ОПФ) будущей организации. Сравним наиболее популярные ОПФ (таблица 1).

Таблица 1

Сравнительная характеристика организационно правовых форм [2,3]

	«ООО»	«ИП»	«Самозанятый»
Длительность регистрации	3 дня	3 дня	10 минут
Госпошлина в ОФЛАЙН	4000	800	0
Госпошлина в ОНЛАЙН	0	0	0
Основные документы необходимые при регистрации	Заявление на регистрацию; Квитанция об оплате госпошлины;		
	Решение учредителя или протокол собрания учредителей; Договор об учреждении ООО (если несколько учредителей); Устав ООО; Гарантийное письмо о представлении юр. адреса.	Копия паспорта; Копия ИНН;	Скан паспорта; ИНН, регистрация на Госуслугах.
Доступные режимы налогообложения:			
ОСН - общая система налогообложения	Налог на имущество (до 2%), НДС (до 20%), на прибыль (20%) или НДФЛ (13%)		
Доступность	+	+	-
ПСН – патентная система налогообложения	Потенциально возможный доход × 6%		
Доступность	-	+ (численность до 15 чел.)	-
УСН – упрощённая система налогообложения	(Доходы - расходы) × 15% или Доход × 6%		
Доступность	+	+	-

Налог на доход самозанятого	-	-	4% (6% для работающих с юридическими лицами)
Отчетность	+	+	-
Процедура ликвидации	сложная	упрощенная	простая

Мы рассмотрели плюсы и минусы при выборе организационно-правовой формы. Несмотря на то, что ИП зарегистрировать легче, управлять легче, штрафы меньше и ликвидация проще, однако есть большие риски потерять все и сразу, отвечая по обязательствам всем своим имуществом. Выбирая общество с ограниченной ответственностью, напротив, вызывает сложности в организации и ведении предпринимательской деятельности, однако на рынке ООО вызывает больше доверия у партнеров, за счет участия учредителей предприятие имеет больше ресурсов для развития, и риски учредителей ограничиваются лишь суммой вклада в уставный капитал [1].

С появление новой организационно-правовой формы (ОПФ) в Российской Федерации (РФ) – «Самозанятый» у населения появилась возможность работать на себя в удобной локации по гибкому графику работы с желаемой аудиторией и выгодным режимом налогообложения. Начиная с 2020 года, количество предпринимателей в РФ с данной ОПФ стремительно дошло до отметки в 2,7 миллионов уже к 2021 году [5].

Деятельность в качестве самозанятого отлично подойдет для специалистов, желающих работать на себя и иметь от своей деятельности годовой доход до 200 000 рублей. Именно поэтому данная форма организации будет лучшим выбором для молодого и амбициозного тренера.

В качестве подтверждения вышесказанного составим SWOT – анализ деятельности тренера в качестве самозанятого (таблица 2):

Ситуация: Тренер по фитнесу решил стать самозанятым. Для предоставления своих услуг арендовал помещение (500 рублей/час). Своими усилиями рекламировал себя как специалиста и проводил набор в группы. В итоге образовалось 3 потока по 12 человек в каждом с частотой посещения занятий 12 раз в месяц. Стоимость услуг 2500 тыс. руб. в месяц. Выручка в месяц 90 000 рублей, а чистая прибыль 72 000 рублей.

Таблица 2

SWOT – анализ деятельности самозанятого тренера по фитнесу

Сильные стороны	Слабые стороны
Мобильность – отсутствие привязанности к месту Гибкость – выбор услуг в зависимости от потребностей клиента Уникальность Индивидуальный подход к клиентам Тренер-эксперт гарантирует результат от тренировочной деятельности Отсутствие требований к ведению документации и отчетности Возможность увеличения дохода	Ограниченность в объемах деятельности Отсутствие информационной поддержки со стороны организации (известного бренда и т.п.), необходимость формирования личного «бренда»

Гибкий график работы Возможность совмещения с работой по найму	
Возможности	Угрозы
Продажа дополнительных товаров и услуг Повышение доходов населения Популярность здорового образа жизни и двигательной активности Поддержка государства	Высокий риск усиления конкуренции Рост цен на аренду помещения Зависимость от количества занимающихся Риск потери права на аренду выбранного помещения Снижение доходов населения

Таким образом, быть самозанятым выгодно, так как больше сильных сторон и возможностей, чем слабых сторон и угроз, которых можно избежать.

Для сравнения ОПФ между собой, приведем рисунок по ликвидации ИП и юрлиц в 2021 (тыс.) в России [5] (рис. 2).



Рис. 2 Количество ликвидированных юрлиц и ИП в 2021 году (тыс.)

Проанализировав данные, приведенные на рисунке выше, заметим, что значительное число организаций принимали решение о завершении своей деятельности, или принудительно исключались из реестра, по причине неспособности в уплате налогов. Как уже говорилось ранее, ИП отвечают своим имуществом, а ООО проблематично закрывать. Это подтверждает сложность в управлении и организации предприятием, следовательно, увеличивает риски.

Таким образом, с целью развития ФКиС в РФ и в Иркутской области, в частности, необходима инициативная самостоятельная деятельность специалистов в данной отрасли. Как показало проведенное исследование, организация такой деятельности целесообразна в качестве самозанятого.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гражданский кодекс Российской Федерации – Часть первая: [Принят Гос. Думой 30.11.1994] // Собрание законодательства Российской Федерации. – 1994. N 51. – ст. 23.

2. Об обществах с ограниченной ответственностью: Федеральный закон от 08.02.1998 N 14-ФЗ (ред. от 31.07.2020, с изм. от 24.02.2021): Принят Государственной Думой 14 января 1998 года // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2008. N 312. – ст. 12.
3. Налоговый кодекс Российской Федерации (части первая и вторая от 31.07.98 N146-ФЗ) (с изменениями и дополнениями);
4. Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Иркутской области: Официальный сайт. – Иркутск. – URL: <https://irkutskstat.gks.ru/> (дата обращения 21.09.2021).
5. Федеральная налоговая служба: Официальный сайт. – Россия. – URL: <https://rmsp.nalog.ru/> (дата обращения 21.09.2021).
6. Министерство спорта Российской Федерации: Официальный сайт. – Россия. – URL: <https://minsport.gov.ru/> (дата обращения 21.09.2021).

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕС НА ХРОНИЧЕСКУЮ НЕСПЕЦИФИЧЕСКУЮ БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ

Пушкин С.А., Васильев В.А.

г. Воронеж, ФГБОУ ВО Воронежский государственный институт физической культуры

Введение. Острая и хроническая боль в пояснице, в силу её стремительно растущей распространенности является серьезной социальной проблемой и вызовом для систем здравоохранения и физической реабилитации. Согласно исследованиям, распространенность возникновения острой боли в пояснице в течение жизни может достигать 84%, а распространенность хронической неспецифической боли в пояснице (ХНБП) составляет 23% [1,10].

Литературные источники определяют боль в пояснице как «повышенное напряжение, дополненное жесткостью мышц с отраженной болью в нижних конечностях или без нее, локализованная между реберным краем и нижними ягодичными складками [4,8].

Боль описывается как хроническая в случае, когда она длится более 3 месяцев после своей манифестации. Боль в спине получает наименование неспецифической при отсутствии у исследуемого различных патологий. К ним относят опухоли, остеопороз, стеноз позвоночного канала, компрессионный перелом, структурные деформации позвоночника, воспаления / инфекционные заболевания, поясничная радикулопатия или синдром конского хвоста [6,7]. К основным факторам риска относят: женский пол, средний возраст, малоподвижный образ жизни, а также тяжелую физическую активность, профессиональные перегрузки, курение и ожирение [4,7,8].

Цель настоящей статьи – изучить эффект упражнений пилатес с исследуемыми, имеющими острую неспецифическую боль в пояснице.

Материалы и методы исследования. Теоретическая часть исследования проводилась путем научного поиска существующих на сегодняшний день зарубежных исследований, проливающих свет на рассматриваемый вопрос. Практическая часть исследования проводилась в период с 15.01.2021 по 25.05.2021 на базе спортивного клуба «Территория силы» г. Воронеж. В исследовании приняло

участие 18 человек в возрасте от 25 до 45 лет, с диагностированной хронической неспецифической болью в пояснице, не имеющих сопутствующих патологий и проживающих на территории г. Воронеж.

Практическая часть исследования проводилась с применением специальных тестов: интенсивности боли (оценка с применением визуальной аналоговой шкалы), подвижности поясницы (тест Шобера), гибкости (тест «от пальца к полу»), равновесия (тест Ромберга на стойку с одной конечностью).

В качестве эмпирических методов научного поиска применяются анкетирование и эксперимент.

В качестве теоретических методов научного поиска применяются анализ и синтез изучаемого материала.

Результаты исследования и их обсуждение. Метод пилатеса — это концепция упражнений для тела и ума, основанная Джозефом Х. Пилатесом в начале 1900-х годов [3]. При разработке своего собственного метода Пилатес черпал вдохновение из йоги, боевых искусств, медитации Дзэн, балета, а также из древнегреческих и римских физических упражнений [5].

Апробация метода была осуществлена на пациентах больницы в лагере для военнопленных, где Джозеф Пилатес принимал участие в выздоровлении пациентов во время Первой мировой войны. Впоследствии, в 1920-х годах, он основал студию в США, где использовал свою концепцию в реабилитации травмированных танцоров. Уникальными для этого метода являются следующие ключевые принципы выполнения упражнений. Эти принципы:

Принцип центрирования – активация основных мышц, отвечающих за стабильность пояснично-тазового комплекса: поперечной мышцы живота, грудной диафрагмы, косых мышц живота, многораздельной мышцы поясницы, мышц тазового дна во время упражнений.

Принцип концентрации – сосредоточение внимания на правильном выполнении упражнений пилатеса.

Принцип контроля – упражнения выполняются с концентрацией, контролем движений и позы.

Принцип точности – внимание к качеству техники выполнения упражнений. Упражнения выполняются с несколькими повторениями (до 10 раз) с постепенным увеличением сложности и правильным ритмом дыхания.

Принцип дыхания – упражнения выполняются в ритме дыхания, так как дыхание способствует активации глубоких мышц туловища.

Принцип плавности – плавность выполнения упражнений и плавный переход между последовательными упражнениями.

В пилатесе особое внимание уделяется выравниванию позы тела, что означает адекватную регулировку головы, плеч и тазового пояса в нейтральном положении с сохранением нейтрального положения позвоночника, а также осевого положения нижних конечностей и симметричной опоры ног на ногах в положении стоя [3]. Сеансы пилатеса проводятся индивидуально или в группах. Чаще всего упражнения выполняются на коврике, но можно использовать и специальное оборудование.

Эффективность метода пилатеса у пациентов с ХНБП была тщательно проанализирована в современной европейской науке. Так, на основе 14 рандомизированных контролируемых испытаний (РКИ), выбранных из 152 исследований за период с 2005 по 2014 год, метод пилатеса сравнивался с минимальным вмешательством (обычная помощь), массажем и другими формами упражнений, таких как езда на велосипеде, традиционные упражнения для стабилизации поясницы и смешанная форма комплекса физической терапии - растяжка, укрепление и стабилизация. Программы пилатеса проводились от одного до трех раз в неделю, в течение 4-15 недель, и продолжительностью каждой сеанс 30–60 мин. Использовались коврик или специализированное оборудование для упражнений пилатеса [4]. Оценка терапевтических программ проводилась через 4–15 недель после их прекращения (определяется как короткий период). Для оценки результатов используются такие инструменты, как визуальная аналоговая шкала (ВАШ) и числовая рейтинговая шкала (NRS) для оценки интенсивности боли, опросник по инвалидности Роланда Морриса (RMDQ) и индекс инвалидности Освестри (ODI) [4]. Результаты показывают, что упражнения пилатеса обеспечивают большее снижение интенсивности боли и рост функциональных возможностей по сравнению с обычных упражнений и физической активностью.

В другом исследовании, проведенном среди австралийских физиотерапевтов и инструкторов пилатеса, большая часть респондентов согласилась с тем, что показания к применению пилатеса у людей с ХНБП включают, прежде всего, неадаптивные модели движений и отсутствие осознания тела. Это дополняется затем и плохим дыханием, болью, плохим контролем осанки, психосоциальными факторами, связанными с болью, снижением подвижности поясничного отдела позвоночника и слабыми стабилизирующими мышцами поясничного отдела позвоночника [7]. Среди потенциальных преимуществ реализации метода пилатес: улучшение функциональных способностей и уверенности в движении, упражнениях и активности; повышенная активность стабилизирующих мышц поясничного отдела позвоночника; осознание собственного тела, контроль осанки и движений. Противопоказания включают нестабильные переломы, спондилолистез и радикулопатии. Потенциальные риски могут включать: усиление боли в пояснице, обострение патологии, чрезмерное напряжение мышц или даже самоповреждение во время упражнений [6].

С 15.01.2021 по 15.05.2021 было проведено исследование на базе спортивного клуба «Территория силы» г. Воронеж. Оно включило 18 человек в возрасте от 25 до 45 лет, с диагностированной хронической неспецифической болью в пояснице, не имеющих сопутствующих патологий и проживающих на территории г. Воронеж. На протяжении 16 недель 3 раза в неделю исследуемые занимались по системе пилатес в течение 45-минутных занятий под наблюдением инструктора. Уровень сложности упражнений (базовый, средний, продвинутый) индивидуально согласовывался с участниками. Измеряемыми результатами стали интенсивность боли (оценка с применением визуальной аналоговой шкалы), подвижность поясницы (тест Шобера), гибкость (тест «от пальца к полу»), равновесие (тест Ромберга на стойку с одной конечностью). По завершению 16 недель 17 из 18 человек отметили улучшение по всем оцениваемым аспектам.

Заключение

Результаты представленных исследований могут свидетельствовать о благотворном влиянии упражнений на пилатес на пациентов с ХНБП, в качестве самостоятельного метода физической терапии. В многочисленных исследованиях, включая обзоры, положительный эффект пилатеса, связанный с уменьшением боли и улучшением функциональных результатов, наблюдался в краткосрочной перспективе (до 5 месяцев).

Согласно полученным результатам, можно рекомендовать, занятия пилатес под руководством квалифицированных инструкторов длились около 45 минут с частотой два-три раза в неделю для исследуемых с ХНБП. Желательно подбираться упражнения индивидуально для каждого участника с учетом его физической подготовленности, уровня осознанности, моторной одаренности и личных предпочтений. Краткосрочное наблюдение приводит к отсутствию консенсуса в отношении продолжительности периода терапевтического эффекта методики, связанного со снижением/исчезновением боли и улучшением функционального состояния исследуемых. В связи с этим требуется дальнейшая разработка рассматриваемой методики на больших однородных группах, исследуемых с периодом наблюдения не менее 24 месяцев.

ЛИТЕРАТУРА

1. Airaksinen, O. Chapter 4. European guidelines for the management of chronic nonspecific low back pain/ O. Airaksinen , J.I. Brox , C. Cedraschi, et al //Eur.: Spine J. - 2006 Mar;15 Suppl 2(Suppl 2):P. 192-300 URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16550448/> (дата обращения 11.05.2021)
2. Balague, F. Non-specific low back pain/ F. Balague , A.F. Mannion, F. Pellise, et al // Lancet 2012;379:482–91. URL: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(11\)60610-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(11)60610-7/fulltext) (дата обращения 11.05.2021)
- 3 Hoffman, J. The origins of Western mind-body exercise methods/ J. Hoffman , C.P. Gabel // Phys Ther Rev 2015;20(5-6):315–24. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27695277/> (дата обращения 11.05.2021)
- 4 Kamper, S.J. Multidisciplinary biopsychosocial rehabilitation for chronic low back pain/ Kamper SJ , Apeldoorn AT , Chiarotto A //Cochrane Database Syst Rev.: BMJ. 2015 Feb 18;350:h444. URL: <https://www.bmj.com/content/350/bmj.h444> (дата обращения 11.05.2021)
- 5 Latey, P. The Pilates method: history and philosophy/P. Latey// J Bodyw Mov Ther 2001;5:275–82. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1360859201902372> (дата обращения 11.05.2021)
6. Maher, C. Non-specific low back pain/ C. Maher, M. Underwood , R. Buchbinder // Lancet 2017;389:736–47. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673616309709> (дата обращения 11.05.2021)
- 7 Mannion, A.F. Psychological questionnaires: do "abnormal" scores precede or follow first-time low back pain?/ A.F. Mannion , P. Dolan , M.A. Adams // Spine 1996;21:2603–11. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8961448/> (дата обращения 11.05.2021)
- 8 Ramond, A. Psychosocial risk factors for chronic low back pain in primary care: a systematic review/ Ramond A , Bouton C , Richard I , et al // Fam Pract 2011;28:12–21. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20833704/> (дата обращения 11.05.2021).

ИНТЕГРАЦИЯ ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ДЕТСКОМ САДУ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Решетников А.Ф.

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Иркутска детский сад № 184

Проблема интеграции духовного и физического воспитания в детском саду состоит в том, что разгорающиеся дискуссии по вопросам каким должны быть программы воспитания и обучения в дошкольных учреждениях недостаточно изучены. Статья не есть какое-то научное открытие, это многолетняя практика, в которой изложены моменты всей работы.

Цель этой статьи дать целостную картину образовательного процесса в детском саду со всеми его составными компонентами, отражающие физическое и духовное воспитание. Одной из задач является максимально выявить и развить богатейшие возможности, заложенные в каждом ребенке, а также выбор средств и методов и их воспитательное воздействие на духовное и физическое воспитание.

Напоминаем, речь идет не о религии и религиозном воспитании, речь идет о духовных опорах образовательного процесса как духовного, так и физического.

Многим представляется, что в первую очередь необходимо распространять ускоренный темп развития на воспитание детей с первых лет жизни, чтобы форсированно преодолеть подготовительные рубежи и приблизить зрелость, время наибольшей отдачи обществу. Другие, напротив, даже новые программы в детских садах считают недопустимыми и обременительными угрожающие здоровью детей.

Первые обычно ссылаются на огромный опыт знаний, которые приходится овладевать, а также на неограниченный потенциальный мозг ребёнка. Другие советуют не забывать, что кроме мозга у ребенка, есть сердце, которое начинает тревожно биться при физических и умственных нагрузках и еще, что ребёнку принадлежит «счастливая пора детства», которую непозволительно сокращать.

Где же истина? Поэтому сосредоточим всё внимание на свой опыт и работу всего педагогического коллектива, состоящего из заведующего детским садом, инструктора по физической культуре, педагога-психолога, учителя-логопеда и ведущих воспитателей этого образовательного процесса.

Начальным этапом всей работы, является создание проекта с помощью ИКТ-технологий (в нашем детском саду используем программно-аппаратный комплекс «Колибри»), позволяющие усовершенствовать педагогическое управление эмоциональной, интеллектуальной, духовной (музыкальной, литературного чтения и рисования) и мускульной жизнью ребенка, наполняемое познаниями и активным проникновением в мир живой природы, книг, музыки, рисование, а также подвижных и обучающих игр. В этот образовательный процесс вводятся специальные подвижные игры.

Предлагаемый один из проектов занятия в подготовительной группе по сказке В. И. Даля «Старик - годовик», который поможет раскрыть и закрепить, ранее изученные знания о природных явлениях, происходящих в природе их цикличности, через литературное чтение, художественных и музыкальных произведений великих музыкантов, художников и писателей.

Проект образовательного процесса, заложенного в программе по ФИЗО в подготовительной группе детского сада № 184 г. Иркутска, на сказку В. И. Даля «Старик- годовик».

Ход занятия

Насчет обстановки и режима говорить не приходится, а что касается образовательного часа программа, и методика совпадает со сказкой «Старик годовик», что и явилось началом практического занятия.

Инструктор по ФИЗО. Жили были четыре сестры: Зима, Весна, Лето, Осень, четыре сестры Матери Природы. Зима была самой гордой из сестер. У неё были длинные белые волосы, которые расчёсывала вьюга, а белое платье было расшито хрустальными снежинками. Она была прекрасна как ледяная статуя, и горда тем, что великолепнее её не было на свете.

Звучит музыка, на фоне, которой появляется зимний пейзаж.

Загадка инструктора: 1. Четыре раза в год они Земли наряд меняют. Приходят и уходят сестры, назовите их? Правильно - Зима, Весна, Лето, Осень. 2. Тетушка крута, белая, седая, в мешке стужу несет, на Земле холод трясет...Зима.

Игра, связанная с метанием снежков. По центру зала натягивается волейбольная сетка. Группа делится на две команды. По сигналу дети перебрасывают легкие пластмассовые мячи. Победителем оказывается команда, перебросившая наибольшее количество снежков.

Инструктор по ФИЗО. Весна же была совсем не похожа на свою старшую сестру. Она была так юна, что всё вокруг её расцветала, она украшала своё яркое зеленое платье цветами и вплетала в волосы яркие цветы и пела с птицами песни.

И на вопрос какое время года отвечают, и какая игра им больше нравится.

Звучит музыка, появляется картина «Грачи прилетели».

Инструктор загадывает загадку: 1. Я раскрываю почки в зеленые листочки, деревья одеваю, посевы поливаю, движением полна зовут меня...Весна. 2. Зазвенели ручьи, прилетели грачи, в улей пчела первый мед принесла. Кто скажет, кто знает, когда это бывает...Весной.

Всем известная игра Гуси-лебеди, сюжет которой можно прочитать в русских народных сказках. Начинается с речитатива инструктора «Гуси-гуси, есть хотите», дети хором отвечают «Да-да-да». Инструктор – «Тогда летите!» Дети дружно отвечают - «Нет- нет-нет», под горой серый волк!» Инструктор – «Ну как хотите!» После последних слов дети перебегают на другой конец спортивного зала. Попавший становится водящим.

Инструктор по ФИЗО. Весёлой и ласковой была сестра Лето. Она согревала всех своим теплом, светом и яркими красками. Игра «Сбор ягод и грибов». Дети выстраиваются в конце зала, у каждого в руках корзинка. По сигналу дети идут в лес. Неожиданно выскакивает с рычанием волк или медведь. Все в испуге бегут домой. Попавший становится вместе с ведущим, и игра продолжается.

Загадки от инструктора. 1. Я соткана из зноя, несу тепло с собою. Я реки согреваю «купайтесь» приглашаю. И любите за это вы меня. Кто это? Правильно лето. 2. Брызжет соком земляника, дети плещутся в реке. Пляшут пчелки на цветке. Как зовется это время, угадать нетрудно. Правильно! Это – лето.

Инструктор по ФИЗО. Самой печальной из всех сестер была Осень. Она часто грустила, глядя своим синими грустными глазами в небо и часто плакала, посылая на землю дождь. Загадки от инструктора. Дни стали короче, длиннее стали ночи. Кто скажет, кто знает, когда это бывает... Осенью. Игра по мотивам русской народной сказки «Репка». Группа делится на две команды, с одной стороны, дед и все его домочадцы, с другой команда детей начинают тянуть репку. Победителем считается команда, которая сумела вытянуть репку.

Подводя итоги этого занятия, нужно сказать, что интеграция между духовным и физическим воспитанием неразрывно связаны между собой.

Цель и задачи, заложенные только в одной сказке, позволило выявить и развить богатейшие возможности, заложенные не только в групповом занятии, но и в каждом отдельном ребенке с помощью хорошо интегрированной и продуманной игрой.

Дальнейшее развитие и формирование духовного и физического воспитания проходят уже в условиях школы. Так как дети развиваются стремительно и быстро, то нередко бывает так, что трудности дошкольного воспитания нередко наслаиваются на школьный период, особенно наглядно это проявляется в младшем школьном возрасте. Поступление в школу – это серьёзный шаг от беззаботного детства к детству, наполненному чувством ответственности, внутренне быть готовым к новому образу жизни. В содержание этого образовательного процесса включают физическую и психологическую подготовку направленные на такие качества как смелость, мужество, бесстрашие, ловкость, выносливость, а также преодоление страха. В плане духовного воспитания используются стихи А. С. Пушкина, Н.А. Некрасова, художественные полотна И. И. Шишкина, Саврасова и др.

Что касается духовного воспитания, то вдохновителем этого образовательного процесса является учитель и многое будет зависеть от его философских взглядов, будет зависеть образовательный процесс, но это уже другая образовательная деятельность по сравнению с дошкольным воспитанием, продолжение которой в других публикациях.

И в заключении хотелось привести слова русского педагога и психолога Петра Фёдоровича Каптерева (1849–1922) - «Дети должны рано и на долгое время окунуться в духовную среду, впитать в себя её впечатления, пережить те мысли и чувства, которые они возбуждают в каждой живой душе. Детям непременно самим нужно мёрзнуть зимой, играть в снежки, кататься на санках, попадать руками в снег, ясно понимать, как мороз щиплет щёки и уши; им нужно насладиться прелестями лета, собирать грибы и ягоды, купаться и изнывать от жары, прятаться от неё в тени леса, мокнуть под дождём, шлёпать по грязи... Было бы крайне печально, если бы дитя начало знакомиться с духовным и физическим миром в позднем возрасте.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЮНОШАМИ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Строева И.В.

*г. Смоленск, ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет
спорта»*

Силовое троеборье, как вид спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, становится все более популярным среди подрастающего поколения, поскольку способствует развитию основных физических качеств, повышению физической работоспособности, формированию настойчивости, целеустремленности, воли.

Подготовка спортсменов в силовом троеборье ведется на основе положений, изложенных в научных работах по проблемам спортивной тренировки. Особенности начальной подготовки в троеборье раскрыты в работах С.М.Гузя [3], П.П.Николаева [4], Л.А.Остапенко [5]. Авторами показано, что занятия силовым троеборьем оказывают положительное влияние на морфологические показатели и уровень физической подготовленности занимающихся. Особенность силового троеборья заключается в том, что начальный период занятий занимает широкий возрастной диапазон. Несмотря на то, что в настоящее время рекомендуется начинать занятия силовым троеборьем с 12-14 лет, многие приходят в данный вид спорта в более позднем возрасте, имея различный уровень физической подготовленности. Этап начальной подготовки в пауэрлифтинге имеет свои специфические особенности, обусловленные не только целями и задачами данного этапа, но и возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.

В рамках проведения физкультурно-оздоровительной работы была разработана программа физической подготовки юношей 16-17 средствами силового троеборья. Основной особенностью, учитывающейся при подборе средств и методов физической подготовки, являлось то, что юноши ранее не занимались силовыми видами спорта. Это требовало использования методики, основанной на учете индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности юношей.

Для определения эффективности применяемых тренировочных воздействий был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали две группы юношей в возрасте 16-17 лет.

Юноши контрольной группы занимались по методике обучения на начальном этапе, имеющей преимущественную направленность на технику выполнения двигательных действий. Соревновательные упражнения выполнялись вначале с грифом, затем с минимальными отягощениями и потом происходило совершенствование соревновательных упражнений с нарастающей весовой нагрузкой.

Участники экспериментальной группы занимались по разработанной методике, которая предусматривала 4 мезоцикла: втягивающий, подготовительный, развивающий и тренировочный.

На первом этапе спортсмен втягивается в тренировочную работу, создавая предпосылки для становления спортивной формы. На этом этапе применяется большое количество упражнений дополнительной нагрузки для создания фундамента спортивной формы.

Во втягивающем мезоцикле использовались упражнения общей физической подготовки, направленные на развитие силы, выносливости, гибкости и других физических качеств. Основные задачи данного периода – укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических способностей. Таким образом, построение тренировок на первом этапе было преимущественно направлено на развитие всех физических качеств атлета, то есть использовались в большей степени средства общей физической подготовки.

Подготовительный мезоцикл был направлен на увеличение мышечной массы, развитие максимальной силы мышц. Применялись упражнения с весом собственного тела, небольшими отягощениями, работа на силовых тренажерах. Вес отягощения сначала небольшой, потом – средний. Количество повторений увеличивалось постепенно, изначально составляло 6-8 раз. В этом случае мы опирались на рекомендации В.Ю.Яковых, который показал, что «формирование техники соревновательных упражнений с нарастающей весовой нагрузкой необходимо начинать после того, как будут укреплены все мышцы туловища, а не только те, которые участвуют в соревновательном движении» [7].

В развивающем мезоцикле тренировки были направлены на изучение техники основных движений силового троеборья. Использовались подготовительные упражнения, а также специальные силовые упражнения с отягощениями для разных групп мышц.

Занятия в тренировочном мезоцикле проводились по методике Л.А.Остапенко, разработанной для начинающих троеборцев [5]. Дозирование нагрузки осуществлялось в зависимости от индивидуального уровня подготовленности занимающихся. При разработке экспериментальной методики учитывалось предположение о том, что разучивание техники соревновательных упражнений с нарастающей весовой нагрузкой необходимо начинать после того, как будут укреплены все мышцы туловища с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, а не только те, которые участвуют в соревновательном движении.

Тренировочная нагрузка в пауэрлифтинге оказывает глубокое влияние на организм человека. Особенности тренировочной деятельности и морфологические параметры человека взаимосвязаны. С одной стороны, морфологический фактор учитывается при отборе в различные виды спорта, с другой - тренировочные нагрузки оказывают влияние на морфологические показатели. Под воздействием силовых упражнений происходит интенсивное развитие мышечной массы, укрепляется костная ткань, происходят адаптационные изменения функциональных систем организма.

Анализ показателей физического развития участников эксперимента проводился на основании динамики длины, массы тела, окружности грудной клетки, которая происходила в течение годового цикла тренировки. Первые измерения

проводились в сентябре, когда были сформированы группы для участия в эксперименте.

Основными показателями физического развития человека являются длина, масса тела и окружность грудной клетки. Эти параметры у юношей 16-17 лет, приступивших к занятиям силовым троеборьем, находились в пределах возрастных норм.

Длина, масса тела и окружность грудной клетки у юношей контрольной группы в начале педагогического эксперимента составляли 170,5 см, 65,7 кг, 88,2 см, у троеборцев экспериментальной группы - 169,5 см, 64,2 кг, 87,2 см, соответственно. Тотальные размеры тела существенно не различались у юношей, занимающихся силовым троеборьем по различным методикам.

Прирост морфологических показателей соответствовал возрастным нормам и закономерностям биологического развития. Так, прирост длины, массы тела и окружности грудной клетки у юношей контрольной группы составляли 2,4 см (1,4%), 2,4 кг (3,6%), 3,2 см (3,6%), у троеборцев экспериментальной группы - 2,9 см (1,7%), 3,7 кг (5,6%), 4,2 см (4,7%), соответственно.

Сравнение тотальных размеров тела в начале педагогического эксперимента и по окончании, показало, что у троеборцев экспериментальной группы произошел достоверный прирост показателей массы тела и окружности грудной клетки, у юношей контрольной группы прирост тотальных размеров тела был несущественным.

Масса тела человека определяется массой всех его компонентов, одним из которых является мышечная масса. Мы предполагаем, что в результате тренировочных занятий у юношей обеих групп выявлено значительное увеличение абсолютной мышечной массы, причем более высокие темпы прироста отмечены у юношей экспериментальной группы.

Силовое троеборье считается собственно силовым видом спорта. При выполнении соревновательных упражнений в пауэрлифтинге основой успеха является максимальный уровень силы. Уровень развития силовых качеств определялся методом динамометрии.

Динамометрические исследования показали, что сила правой и левой рук у юношей контрольной группы, составляла 42,8 и 40,9 кг, соответственно. У троеборцев экспериментальной группы соответствующие показатели составляли 43,8 и 41,3 кг. Существенных различий между силовыми показателями не выявлено. В результате занятий силовой направленности у юношей обеих групп возросла кистевая динамометрия. При этом в экспериментальной группе наблюдался достоверный прирост силовых показателей правой и левой рук, в контрольной – только правой руки. Прирост силы кист в экспериментальной группе был выше и составлял 8,7 и 8,4%, а в контрольной группе – 7,6 и 5,5%.

Анализ морфологических характеристик и их динамики в годичном цикле свидетельствует, что занятия силовым троеборьем не оказывают отрицательного влияния на течение ростовых процессов у юношей 16 – 17 лет, а способствуют интенсивному развитию мышечной силы занимающихся.

Мы можем говорить о большей эффективности экспериментальной методики развития силовых способностей в группах начальной подготовки, основанной на укреплении всех групп мышц с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авсиевич, В.Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом, на основе учета биологического возраста: учебно-метод. пособие / В.Н.Авсиевич. – Казань, 2016. – 130 с.
2. Ворожейкин, О.В. Силовая подготовка пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ: автореф. дис. . . канд. пед. наук / О.В.Ворожейкин. - СПб., 2010. – 22 с.
3. Гузь, С.М. Средства и методы развития силы на этапе начальной спортивной специализации в силовом троеборье / С.М. Гузь // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - №12 (58) – С. 40-45.
4. Николаев, П.П. Система подготовки спортсменов в высшей школе: пауэрлифтинг (силовое троеборье): учеб. пособие / П.П.Николаев, И.В.Николаева, Ю.В.Шиховцов. - Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2016. - 112 с.
5. Остапенко, Л.А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки: учебное пособие / Л.А. Остапенко. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 150 с.
6. Строева, И.В. Использование тренажеров для повышения эффективности силовой подготовки троеборцев 15-17 лет / И.В.Строева // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Матер. XXVI научно-практич. конф. по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна, 2016. С. 434-436.
7. Яковых, В.Ю. Методика развития силовых способностей у юношей 15-16 лет на начальном этапе обучения в пауэрлифтинге /В.Ю.Яковых // Студенческий научный форум: Матер. VII Международной студенческой научной конференции [Электронный ресурс]. - URL:<https://scienceforum.ru/2013/article/2013007058>

ЗНАЧИМОСТЬ СЕМЕЙНОГО ПОДХОДА И ИНКЛЮЗИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КОМПЛЕКСНОМ ПСИХОФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА

*Холодов О.М., Кондратенко Д.В., Чернышев А.В., Алексеев И.А.,
Санникова А.С.*

г. Воронеж, Воронежский государственный институт физической культуры

В настоящее время продолжают быть актуальными вопросы комплексного психофизического развития человека. Именно комплексный подход к физическому развитию и занятиям спортом оказывается наиболее эффективным с точки зрения воспитания общечеловеческих ценностей, морально-волевых качеств, создания условий для самореализации человека. При этом остается бесспорным факт, что наибольшее влияние на вектор развития человека оказывает его семья. Ценности, заложенные в человеке семьей, его интересы, потребности, устремления, являются наиболее устойчивыми и решающими в жизни человека, в выборе направления своего развития [4, 6].

Особое значение имеет психофизическое воспитание человека с раннего детства. И самым важным воспитательным фактором является пример старшего поколения. Неоднократно замечено, что дети из семей, в которых родители занимаются физической культурой или спортом, с самого раннего возраста привыкают к здоровому образу жизни, он становится для них естественным и привычным. И в результате такие дети отличаются от других сверстников крепким здоровьем, энергичностью, активной жизненной позицией, целеустремленностью и осознанностью выбора своих интересов и занятий [7].

Также нельзя обойти стороной проблему современного общества, заключающуюся в достаточно большом проценте рождаемости детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья). По данным Федеральной службы государственной статистики, процент детей с ОВЗ растет каждый год, несмотря на демографический спад [4].

Проанализировав данные аспекты, нами было принято решение развивать направление семейных занятий и совместных семейно-спортивных мероприятий в г. Воронеже. И при этом предоставить возможностью детям с ОВЗ и их семьям наравне со здоровыми детьми принимать участие во всех проводимых нами мероприятиях. Одним из крупнейших событий в данном направлении стал 1-ый благотворительный спортивный турнир «Верный путь», который состоялся 24 ноября 2019 в городе Воронеже в СК «Шелковый путь». Турнир был проведен Спортивно-развивающим центром на основе ушу «Дао Дэн Лин» при поддержке Благотворительного фонда помощи детям «Благо» [2, 3].

Этот турнир собрал более 200 человек, из которых около 90 человек составили дети разного возраста, от 2 до 15 лет. В нем приняли участие спортсмены из разных спортивных клубов: акробаты, борцы, ушуисты, а также члены организации ВРООИ «АдаптСпорт». Турнир позиционировался, как большой семейно-спортивный праздник. Он был приурочен ко Дню матери, который в 2019 году отмечался в России 24 ноября. В программу турнира входили следующие виды состязаний:

- «Полоса препятствий» для детей до 8 лет и их родителей. Полоса препятствий состояла из 3 кругов, имеющих разный уровень сложности. Каждый ребенок последовательно проходил все препятствия и задания, и его при этом сопровождал взрослый, на некоторых этапах выполняя задания вместе с ребенком. По итогам прохождения всех кругов полосы препятствий в каждой возрастной категории были определены самые успешные участники, которые смогли пройти все испытания за минимальное время с минимальным количеством штрафных баллов. В данном виде программы мог принять участие любой желающий, с самым разным уровнем физической подготовки [5]. Наравне со всеми здесь приняли участие дети с синдромом Дауна и другими отклонениями в состоянии здоровья.

- «Семейный рекорд». Здесь любая желающая семья могла принять участие в 4 номинациях: гибкость, сила, быстрота и ловкость. Дети вместе со взрослыми выполняли разные задания и ставили свои личные и семейные рекорды.

- «Борьба в кругу» для детей от 5 лет и взрослых. На данной площадке состязались относительно опытные спортсмены. Задача заключалась в том, чтобы, используя различные технические и тактические приемы, вывести соперника за

границу круга. Наравне со всеми, здесь соревновались спортсмены с нарушениями слуха.

- «Стрельба из лука». В данной дисциплине мог принять участие абсолютно любой участник. Каждый прошел необходимый инструктаж по обращению с луком и смог сделать определенное количество выстрелов из настоящих традиционных луков, тем самым приобщиться к этому древнейшему воинскому умению.

По итогам турнира все участники получили награды и призы. На турнире присутствовали представители СМИ, которые отразили это мероприятие в городских газетах и на телевидении [2, 3].

Хочется перечислить задачи, решенные благодаря проведению данного турнира:

- по итогам турнира были собраны средства (230117 руб.), которые уже в 2020 году будут направлены на реализацию проекта, ориентированного на физкультурно-спортивное развитие детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Так, например, дети и подростки, оказавшиеся без семей и проживающие в Социальном приюте для детей и подростков, смогут наравне с другими детьми заниматься спортом и принимать участие в различных спортивных мероприятиях;

- благодаря семейному формату данного мероприятия в турнире смогли принять участие даже самые юные спортсмены (до 5 лет), что способствует формированию у ребенка правильного отношения к здоровому образу жизни и занятиям спортом и физической культурой с раннего детства;

- семейный формат данного турнира оказал положительное влияние на климат в семьях, сплотил старшее и подрастающее поколение, позволил каждой семье почувствовать себя командой и вместе достигать спортивные успехи;

- младшие участники увидели мотивирующий пример старших, своих родителей, что способствует формированию устойчивого положительного отношения к физической культуре и спорту у детей [3];

- участие в турнире детей и подростков с ОВЗ наравне со здоровыми детьми позволило детям с ОВЗ почувствовать себя полноценными участниками физкультурно-спортивного процесса, а для здоровых детей стало важным воспитательным фактором. Через инклюзивное физическое воспитание и инклюзивные спортивные мероприятия все участники учатся толерантности, уважению друг к другу и другим важнейшим общечеловеческим ценностям [1];

- благотворительный аспект данного турнира является важным воспитательным фактором для младшего поколения. Участвуя в благотворительном мероприятии, ребенок помогает другим детям, которые оказались в трудной жизненной ситуации. Рассказывая об этом своему ребенку и участвуя вместе с ним в благотворительности, родители с детства воспитывают в нем очень важные качества, формируют понимание и правильное отношение к определенным жизненным ситуациям.

Проанализировав отзывы родителей и детей после турнира, мы пришли к выводу, что подобные мероприятия очень важны, и их проведение очень значимо для современного общества.

Современный спорт предъявляет очень высокие требования к физической и морально-волевой подготовке ребенка, но далеко не все дети способны соответствовать этим требованиям. В современном обществе очень большой процент больных и ослабленных детей, которым противопоказаны большие физические нагрузки. Это значит, что дорога в большой спорт для них закрыта. Но, несмотря на это, они тоже могут приобщиться к спортивной инфраструктуре, заниматься спортом на доступном для них уровне и принимать участие в спортивных мероприятиях [5]. И здесь мы возвращаемся к комплексному подходу к психофизическому развитию и его значимости. Через участие в спортивных мероприятиях ребенок получает огромный жизненный опыт. Он учится действовать в стрессовой обстановке, в нужный момент мобилизовать свои ресурсы. Ребенок получает большой опыт общения с другими участниками соревновательного процесса: товарищами, соперниками, судьями. Он учится спортивной этике, уважению к другим участникам. У ребенка появляется возможность проверить свои способности и продемонстрировать свои достижения, какими бы они ни были, и правильно реагировать на победы и поражения. И здесь для ребенка важнейшую роль играет присутствие и поддержка родителей. Именно родители смогут правильно объяснить ему сложившуюся ситуацию, помочь проанализировать результаты ребенка и сделать правильные выводы, чтобы у ребенка после соревнования сохранилась правильная мотивация к занятиям. Семейный формат спортивного мероприятия отличным образом способствует выполнению данной задачи [6].

Хочется затронуть организационный аспект проведения подобного спортивно-семейного мероприятия. Чтобы все перечисленные выше задачи были выполнены в полной мере, мероприятие должно быть организовано максимально безопасным образом. Следует правильно, удобно и безопасно сформировать пространство мероприятия с учетом количества и возраста всех участников, а также специфики каждой соревновательной зоны [4]. При подготовке и проведении данного турнира нами были предусмотрены следующие меры безопасности:

- на турнире присутствовал квалифицированный врач, знакомый со спецификой спортивных состязаний;
- к участию в виде программы «Борьба в кругу», где вероятность травмы была наиболее высока, были допущены спортсмены с официально подтвержденным допуском врача и наличием страхового полиса, предусматривающего возможность участия застрахованного лица в спортивных соревнованиях;
- поскольку на турнире присутствовало большое количество маленьких детей, все зоны были четко разграничены и огорожены, чтобы исключить случайное попадание ребенка в соревновательную зону;
- ввиду того, что в турнире принимали участие дети с ОВЗ, на всех этапах, где они соревновались, их в обязательном порядке сопровождали родители и помогали в случае каких-либо затруднений;
- во время поединков участников с нарушениями слуха рядом в обязательном порядке находился человек, знающий жестовый язык, и рефери вел поединок с учетом особенностей спортсменов.

По итогам турнира можно сделать вывод, что соревновательное пространство было организовано правильно и безопасно. За исключением двух небольших ушибов, которые произошли при падении спортсменов во время поединков на площадке «Борьба в кругу», ни одного обращения к врачу соревнований не последовало.

Следует отметить, что негативное влияние различных воздействий современной окружающей действительности, состояние окружающей среды, снижение уровня физической активности детей в связи с интенсивным развитием информационных технологий препятствуют нормальной работе всех систем детского организма. Поэтому очень важно укреплять организм, обеспечивать ребенку комплексное психофизическое развитие. А с помощью привлечения к физкультурному воспитанию ребенка всей его семьи можно добиться гораздо более эффективных и устойчивых результатов.

Таким образом, системная организация физкультурного процесса в семейном формате способствует комплексному психофизическому развитию ребенка. Участие ребенка в крупных спортивных мероприятиях в формате спортивно-семейного праздника играет важную роль в его физическом воспитании и гармоничном становлении личности. А инклюзивный и открытый статус спортивного мероприятия делает его доступным для детей и взрослых с любым уровнем физической подготовки, что является очень важным аспектом в контексте решения многих актуальных проблем современного общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенов, А.В. Инклюзивное физическое воспитание детей младшего школьного возраста / А.В. Аксенов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2016. – №3 (133). – С. 17-21.
2. Воронежская еженедельная газета «Семёрочка»: «Спорт ради жизни», 28 ноября 2019 / №48 (242). – С.11. Статистика по детям инвалидам в РФ. – Режим доступа: <https://sakuramed.ru/>
3. Телеканал «TV Губерния», программа «Марафон», 30.11.2019 18:30.
4. Токарева, В.П. Роль семьи в физическом воспитании ребенка / В.П. Токарева // Теория и практика образования в современном мире: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). – СПб.: Свое издательство, 2015. – С. 179-182.
5. Устинов, И.Ю., Караванов, А.А., Холодов, О.М. Основные факторы риска угрожающие безопасности здоровья человека / И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М. Холодов // VI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни» – ВГИФК, 2017. – С. 422-426.
6. Ярлыкова, О.В., Бельшева М.С. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста, имеющих разный уровень физической подготовленности / О.В. Ярлыкова, М.С. Бельшева // Гуманитарный научный журнал. – 2017. – №1. – С. 111-115.
7. Ярлыкова, О.В., Измайлова С.Р. Роль семьи в физическом воспитании школьников / О.В. Ярлыкова, С.Р. Измайлова // Таврический научный обозреватель. – 2016. – №8-3 (13). – С. 47-49.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Черникова С.Ф., Бегидова Т.П.

г. Воронеж, Воронежский государственный институт физической культуры

С возрастом все чаще приходится задумываться об оздоровлении организма. Сохранение и восстановление здоровья лиц пожилого возраста и, следовательно, повышение качества их жизни является одной из актуальнейших проблем современности. В настоящее время имеется целый ряд направлений, видов и форм занятий физической культурой.

Поводом для занятий физическими упражнениями уже не молодых людей является желание укрепить свое здоровье, улучшить работоспособность, сохранить активность. Задача занятий с данным контингентом заключается в том, чтобы с помощью физических упражнений предупредить наступление или ослабить влияние уже наступивших возрастных изменений. Умеренная физическая нагрузка будет способствовать укреплению центральной нервной системы, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обмена веществ, координации движений, увеличению подвижности суставов, мышечной массы, повышению тренированности организма.

Полезными свойствами для здоровья лиц пожилого возраста обладает скандинавская ходьба.

Ходьба представляет собой естественный вид передвижения, в котором участвуют все группы мышц, связки и суставы. Ходьба улучшает обмен веществ, активизирует деятельность сердечно-сосудистой системы, являясь эффективным средством предотвращения лишнего веса.

Скандинавскую ходьбу (СХ) можно отнести к циклической деятельности. Циклические упражнения напрямую влияют на качество и продолжительность жизни человека [4]. Занятия ходьбой с палками в естественных условиях усиливают оздоровительный эффект от тренировок.

По мнению экспертов, регулярные занятия СХ на свежем воздухе повышают эластичность сосудов, восстанавливают микроциркуляцию крови, усиливают поступление полезного кислорода к внутренним органам, а значит, улучшают кровоснабжение всего организма, работу внутренних органов, обменные процессы, укрепляют иммунитет [8].

Кроме того, в процессе тренировок повышается уровень эндорфинов в организме, обеспечивающих человеку состояние удовлетворения и радости, тем самым препятствуя появлению и развитию депрессивных состояний.

Достоинством скандинавской ходьбы является то, что нагрузки легко регулируются в соответствии с состоянием организма. Преимущества и польза СХ описаны во многих источниках [4, 5, 7, 8].

СХ не случайно популярна среди людей серебряного возраста. Опора на палки повышает устойчивость, снижает риск падений, разгружает нагрузку на суставы ног, позволяя передвигаться быстрее, дольше не уставать. Оптимальная

скорость при занятиях СХ 6-7 км/ч. При такой нагрузке более активно расходуется энергия: сжигается на 46% больше калорий, чем при простой ходьбе [5].

Как показывают исследования, во время ходьбы не выделяются агрессивные гормоны (адреналин, кортизон), ведущие к возбуждению нервной системы [8].

Ещё одно преимущество СХ в том, что занятия не требуют особой подготовки.

В исследовании рассматривались особенности построения занятий скандинавской ходьбой на примере оздоровительной группы города Валуйки Белгородской области.

Желающим заниматься в оздоровительной группе перед началом систематических занятий рекомендовалось пройти врачебный осмотр, включая определение состояния сердечно-сосудистой (ЧСС, АД, ЭКГ) и дыхательной систем, оценку связочно-суставного аппарата, мышечной системы [2].

Нагрузки в ходьбе с палками дозируются в зависимости от возраста и физического состояния человека.

В занятиях оздоровительной финской ходьбой с палками применялись два метода:

индивидуальный – когда тренировочный процесс осуществлялся занимающимися самостоятельно с периодическим инструкторским контролем и в соответствии с коррекцией физической нагрузки;

групповой – в составе однородной по физическим показателям группы занимающихся под руководством и наблюдением инструктора [4].

Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях финской ходьбой возможно при соблюдении основополагающих организационных принципов: систематичности, постепенности и адекватности нагрузки [8].

1. Принцип систематичности предусматривает последовательность и регулярность оздоровительных тренировок. Это напрямую связано с развитием механизмов долговременной адаптации. В основе ее лежит усиленный адаптивный синтез белка, ведущий к увеличению мощности функционирующих клеточных структур [1]. Эти функциональные изменения происходят в период восстановления после физических нагрузок. Именно в этот период возрастает энергетический потенциал организма.

В случае если физическая нагрузка не повторится, усиленный синтез белка прекращается, более того, происходит активное расщепление белков, которые интенсивно синтезировались в результате реакций на нагрузку, т.е. организм возвращается в исходное состояние.

Таким образом, одно занятие в неделю к существенным изменениям в состоянии организма не приводит. Организм человека - саморегулирующаяся система, поэтому положительные сдвиги (тренированность) отмечаются только тогда, когда эффект воздействия на организм последующего занятия накладывается на эффект, сохранившийся после предыдущего занятия. Последующее занятие должно начинаться на фоне, который характеризуется повышенным объемом клеточных структур и суперкомпенсацией энергетических ресурсов [6].

Поэтому основой тренировочного процесса служит систематичность и регулярность занятий.

2. Принцип постепенности – развитие клеточных структур и их поддержание на должном уровне при долговременной адаптации возможно лишь при постоянном увеличении нагрузки.

Если объем и интенсивность нагрузки остается неизменной, то ее воздействие на организм становится малоэффективным. С развитием тренированности двигательная активность неизменной интенсивности требует использования лишь части повышенных резервов клеточных структур [6]. Необходимость в постепенном увеличении нагрузки – еще одно важное требование в организации занятий.

На начальном этапе постепенное увеличение нагрузок идет за счет увеличения их по времени. Нетренированным людям занятия нужно начинать в медленном темпе продолжительностью 10-15 минут. В дальнейшем длительность тренировки увеличивается до 60-90 минут [7].

Последующее увеличение нагрузки идет за счет увеличения ее мощности. Если на начальном этапе занятий применяли ходьбу с палками со скоростью 3-4 км/час, то в дальнейшем для сохранения тренирующего эффекта при фиксированном времени тренировки нужно увеличивать темп ходьбы [7].

Такой подход позволяет довольно долго (годами) увеличивать мощность нагрузки, сохраняя динамику эффекта тренированности. Как считает А. Виру, возрастного предела для получения эффекта развития нет [1].

3. Принцип адекватности нагрузки предусматривает ее строгую индивидуализацию. Чрезмерная физическая нагрузка может быть опасна, а недостаточная – бесполезной [8].

Наиболее методически грамотной считается дозировка нагрузки по пульсу. Дозирование нагрузки проводится с учетом возраста занимающегося и степени его тренированности.

Наиболее простым методом дозирования нагрузки по пульсу является метод, предложенный А. Виру. Для начинающих и имеющих низкий уровень тренированности пульс при максимальной нагрузке вычисляется по формуле:

ЧСС тренирующая = 170 - возраст (полных лет) [1].

Для занимающихся регулярно на протяжении 1-2 лет, по формуле:

ЧСС тренирующая = 180 – возраст (полных лет) [1].

Основываясь на соблюдении главных организационных принципов занятий СХ, описанных выше, на практике применяются двигательные режимы, соответствующие различной степени тренированности занимающихся:

- щадящий;
- щадяще-тренирующий;
- тренирующий.

Щадящий режим (подготовительный) – назначается на первые 3-5 дней занятий. В этот период происходит адаптация организма к новым условиям физической нагрузки. Рекомендуются прогулки в медленном, прогулочном темпе.

Первые три прогулки являются функциональной пробой для сердечно-сосудистой системы. Назначенная физическая нагрузка должна составлять 50-60% от максимального уровня ЧСС.

Щадяще-тренирующий режим направлен на дальнейшее повышение адаптации организма занимающегося к физическим нагрузкам.

СХ по данному режиму применяется у лиц по мере их адаптации к щадящему режиму и возможности выполнять более высокие физические нагрузки, главным образом за счет увеличения продолжительности занятий по времени [2].

Тренирующий режим характеризуется наиболее интенсивными и продолжительными нагрузками, оказывающими значительное воздействие [6].

Перевод занимающегося ходьбой с одного режима на другой, более нагрузочный двигательный режим осуществляется только после полной адаптации к назначенным нагрузкам с учетом общего состояния занимающегося, наличия или отсутствия медицинских противопоказаний [6].

Таким образом, в оздоровительной группе программа физических тренировок базируется на общих положениях их проведения с учетом возрастных и патологических особенностей, изменений функциональных возможностей систем и организма в целом.

Как показывают исследования, в процессе занятий следует увеличивать длительность подготовительной и заключительной частей, так как у пожилых людей больше период вработывания и период восстановления.

На основе изученных литературных источников можно сделать вывод о том, что при организации занятий СХ с лицами пожилого возраста особое значение имеют следующие факторы:

- возрастные изменения в организме;
- рациональное комплектование групп;
- особенности содержания и планирования занятий СХ;
- эффективность избранной методики занятий.

Оздоровительный эффект скандинавской ходьбы позволяет рассматривать ее не только как вид физической активности, но и как наиболее подходящее средство реабилитации и социализации лиц пожилого возраста.

В Валуйском городском округе создан пешеходный маршрут здоровья «10 тысяч шагов», внесенный в Единый реестр маршрутов здоровья РФ. Муниципалитет стал участником проекта «Каждому муниципалитету - маршрут здоровья».

Для участия в соревнованиях муниципалитетов по фоновой ходьбе из числа занимающихся СХ была сформирована команда «ЗОЖ.31.Вал» численностью 50 человек. Самому молодому участнику – 17 лет, самому возрастному – 61 год. Основной этап командных соревнований проходил с 4 по 24 апреля 2021 года.

Соревнования по фоновой ходьбе проходили с использованием мобильного приложения «Человек идущий», которое обеспечивает подсчет шагов каждого члена команды в реальном времени, а также формирует рейтинги команд. Итоговый результат определялся как сумма ежедневных среднеарифметических значений шагов команды за все дни проведения зачетного периода соревнований. Все члены команды ведут активный образ жизни, ходят в парках и в спортзале на беговой дорожке. Многие проходили ежедневно более 20 тысяч шагов.

Из 56 участников команда «ЗОЖ.31.Вал» стала победителем и продолжает принимать активное участие в соревнованиях такого рода, занимая лидирующие позиции.

В заключение следует отметить, что занятия СХ, особенно групповым методом, стимулируют физическую активность и вдохновляют, одновременно повышая индивидуальный уровень физической подготовленности каждого занимающегося скандинавской ходьбой человека, и способствуют социальному взаимодействию.

По всему миру создаются сообщества и группы скандинавской ходьбы, растет ее популярность. Особенно активно приветствуют этот вид физкультурно-массовых занятий люди старшего поколения как эффективное средство, объединяющее в себе физическую активность и способствующее социальному взаимодействию. К тому же, для этого достаточно иметь пару специальных палок, удобную спортивную одежду и обувь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. - М.: Ф и С, 2010. – 142 с.
2. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Ф и С, 2008. – 288 с.
3. Лечебная дозированная ходьба как новая современная форма ЛФК в санаторно-курортных условиях: Метод. рекомендации / Сост. О.А.Владимиров. – Киев, 2011. – 19 с.
4. Основы методики занятий скандинавской ходьбой: методические рекомендации / сост.: Н.Т. Станский, А.А. Алексеенко, В.А. Колошкина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 32 с.
5. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – М.: Копиринг, 2012. – 60 с.
6. Ромашин, О.В. Диагностика количества соматического здоровья и критерии эффективности оздоровления: Метод. рекомендации / О.В. Ромашин. – Барнаул, 2012. – 22 с.
7. Финская ходьба по-настоящему [Электронный ресурс]: Учебник по скандинавской ходьбе ONWF. – Режим доступа: <https://www.go2walk.ru/2013/original-nordic-walking-onwf-book-silver/> (дата обращения 8.01.2021).
8. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы: Метод. рекомендации / Под ред. В.Г. Палагнюк. – СПб., 2012. – 50 с.

ИННОВАЦИИ И УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ ГУОР Г.ИРКУТСКА НА ЗАНЯТИЯХ МДК 02.01 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Абуздина А.А.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация Государственное училище (колледж) олимпийского резерва

В современном профессиональном образовании компетентностный подход является основой государственных образовательных стандартов. Перед средним профессиональным образованием стоят задачи формирования совокупности профессиональных компетенций (ПК), позволяющих эффективно решать задачи профессиональной деятельности различного уровня. Данное положение в полной мере относится к профессиональной подготовке специалиста в области физической культуры и спорта [1].

На рынке труда, востребованы не знания сами по себе, а способность специалиста применять их на практике, выполнять определенные профессиональные и социальные функции [2].

Отсутствие опыта решения реальных профессиональных задач приводит к низкой конкуренции молодых специалистов на рынке труда, так как их профессиональное становление занимает еще несколько лет после окончания учреждения образования и требует дополнительных усилий как от них самих, так и от учреждений, в которых они работают.

В образовательной отрасли физической культуры и спорта существует противоречие между необходимостью подготовки компетентных специалистов и отсутствием необходимого учебно-методического обеспечения образовательного процесса, особенно такой значимой его части, как учебник. В большинстве учебников представлен теоретический материал для формирования знаний, без практических заданий.

Для обеспечения в полной мере взаимосвязи между теоретической и практической подготовками студентов на основе анализа государственных образовательных стандартов, педагогической литературы по проблеме профессиональной подготовки, современных подходов к использованию электронных средств обучения, а также опираясь на собственный опыт практической деятельности, для студентов ГУОР г.Иркутска разработана «Рабочая тетрадь по МДК 02.01 Легкая атлетика».

Тетрадь содержит теоретический материал и практикум по составлению планов физкультурно - спортивных мероприятий и занятий легкой атлетикой с различными возрастными группами населения (календарные, поурочные планы

и технологические карты учебных, тренировочных занятий, сценарии физкультурно – спортивных мероприятий, оздоровительных занятий с применением средств легкой атлетики), включены задания по оформлению учебной, отчетной, судейской документации (положения, заявки, протоколы соревнований) обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий легкой атлетикой.

В тетради также содержатся упражнения и задания для обеспечения высокого уровня формирования умений работы с информационными технологиями и современными интернет приложениями образовательной области, владение которыми необходимо будущим учителям, тренерам, инструкторам).

На аудиторных занятиях используются технологии обучения в максимальной степени моделирующие реальную социально - профессиональную деятельность – дидактические, деловые игры, анализ нестандартных и конкретных ситуаций, семинары, дискуссии, групповые практические занятия, диалоговые методики, информационные технологии (презентации, тесты) рефлексивные игры (самоанализ), которые направлены на развитие у студентов способностей к самоорганизации и самоконтролю.

На занятиях студенты самостоятельно проводят фрагменты физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. Критерии оценки за данный вид заданий включают: - правильность составления основных документов планирования учебного занятия, соблюдение структуры занятия, подбор средств и методов, приемов организации занимающихся в соответствии с целями и задачами, возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся; - организация рабочего пространства (использование различных средств, инвентаря и электрооборудования, соблюдение правил безопасности, соблюдение санитарно-гигиенических норм, применение приемов страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий); - соблюдение правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики; - инновационность и творческий подход (методика обучения двигательным действиям на учебном занятии, владение информационно-коммуникативными технологиями, необходимыми для проведения учебного занятия, владение терминологией и показом двигательных действий, умение выявлять общие и частные ошибки, причину их возникновения в выполнении двигательных действий и исправлять их).

С целью формирования и оценки умения мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности предусмотрены такие задания как: разработка и проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к занятиям легкой атлетикой с использованием современных информационных технологий (разработка плана, подбор материалов и оборудования для проведения консультации); разработка сценариев спортивно-массового мероприятия; составление творческого брифа на разработку рекламы (плакатов, роликов, в том числе средствами программ компьютерной графики) для привлечения к занятиям легкой атлетикой.

Ежегодное участие студентов в городских, областных конкурсах и олимпиадах, во Всероссийских дистанционных олимпиадах, в научно-практических конференциях также способствует приобретению практики решения задач в области будущей профессиональной деятельности.

Для освоения навыков проведения соревнований, спортивно - массовых мероприятий студенты принимают участие в организации и судействе соревнований по легкой атлетике среди учащихся школ, студентов средних и высших учебных заведений, среди людей имеющих ограниченные возможности здоровья.

Практико - ориентированность позволяет студентам приобрести необходимые профессиональные умения и навыки, опыт организаторской работы, систему теоретических знаний, профессиональную мобильность и компетентность, что соответствует образовательному стандарту и делает наших выпускников конкурентоспособными.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адольф, В.А. Практико-ориентированное обучение специалистов среднего специального учебного заведения в сфере физической культуры / В.А. Адольф, А.Н. Савчук, А.С. Кройтор // Научно-педагогическое обозрение. – 2019. - № 4 (26). – С. 156 - 161
2. Андреев, А. Л. Компетентностная парадигма в образовании: опыт философско- методологического анализа / А. Л. Андреев // Педагогика. – 2005. – № 4. – С. 19–27.

ПРИМЕНЕНИЕ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Алази И.Ю., Тусся А.Л., Чечевицына Л.В.

г. Ульяновск, ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва»

Аннотация: статья посвящена анализу активных методов обучения в процессе преподавания гуманитарного и социально-экономического цикла обучения по специальности «Физическая культура».

Ключевые слова: активные методы, метод проектов, кейс-технология, игровые технологии, тренинг.

В статье рассмотрены активные методы обучения, которые широко используются на дисциплинах общего гуманитарного и социально-экономического цикла. С помощью активных методов обучения учащиеся вовлечены в учебный процесс и мотивированы самостоятельным творческим поиском учебного материала.

Использование активных методов обучения учит студентов проводить причинно-следственные связи между фактами, систематизировать информацию, аргументировано оценивать другие точки зрения, уметь выявлять ошибки и исправлять их. В результате применения активных методов обучения у студентов расширяется кругозор, формируются уверенность в себе, самостоятельность, коммуникабельность, умение свободно выражать свои мысли.

Среди активных методов обучения хотелось бы выделить те, которые эффективно применяются на занятиях в Ульяновском училище Олимпийского резерва: метод проектов, кейс-технология, игровые технологии, тренинг.

Метод проектов предполагает создание определенной проблематики, которая активизирует познавательную деятельность обучающихся в поиске решения проблемной ситуации. Работа над проектом предполагает самостоятельную деятельность учащихся (индивидуальная, парная, групповая), которая выполняется в определенный временной срок. Работая над проектом, студенты превращаются в субъект обучения, самостоятельно учатся и активно влияют на содержание собственного образования, то есть обучаются посредством организации собственной деятельности [1].

В Ульяновском училище Олимпийского резерва имеется опыт использования метода проектов по следующей тематике: «Развитие спортивно-массового движения в Симбирской губернии», «Развитие спорта в Ульяновской области во второй половине XX века», «Олимпийцы родного края», «Развитие борьбы в Ульяновске», «Заповедные места Ульяновской области» и другие.

Кейс-технология – это педагогическая технология, которая содержит конкретные ситуации, каждая из которых представляет собой реальную жизненную ситуацию. Задача студентов – ее решить объяснив исходя из собственного опыта. Как правило, кейс-задачу можно решить разными способами и в процессе решения студенты делятся своими мыслями и совместно с преподавателем пытаются найти одно, но более рациональное решение [4].

Кейс-задачи активно используются в рамках изучения следующих дисциплин: «Менеджмент спортивных организаций» и «Правовое обеспечение профессиональной деятельности».

Игровые технологии - это педагогические методы, которые проводятся в форме различных педагогических игр, таких как ролевая игра, деловая игра, дебаты. Ролевая игра реализуется в групповом взаимодействии, где каждый игрок выбирает одну роль и взаимодействует с другими участниками игры по определенным правилам [2]. Например, игра «Создай свой спортивный клуб», «Интервью о перестройке». Деловые игры моделируют конкретные жизненные ситуации, они помогают решать практические задачи, связанные с сотрудничеством и работой в группах. Например: «Создание политической партии», «Я-предприниматель».

Тренинг – форма обучения, которая проводится в группах. В процессе тренинга у учащихся создается практический опыт, который сразу же должен быть осмыслен, оценен и при необходимости скорректирован. В процессе тренинга все взаимодействуют друг с другом [3]. Широко используются в рамках тренинга работы в виде мозгового штурма, дискуссии и т.д.

В Ульяновском училище Олимпийского резерва был проведен эксперимент, доказывающий эффективность применения активных методов обучения. Эксперимент проводился со студентами специальности «Физическая культура», обучающихся на 2 курсе в рамках преподавания истории и географии. Одна группа была экспериментальной, в которой раз в неделю на занятиях внедрялся

один из активных методов обучения. Вторая группа – контрольная, которая занималась по традиционной схеме, активные методы обучения использовались раз в месяц.

По итогу, в конце семестра каждой группе необходимо было сдавать зачет, где нужно было аргументировано раскрыть вопрос и с данным вопросом выступить перед группой и ответить на вопросы. В результате, в экспериментальной группе 100% студентов справились с заданием, в контрольной – 80%. В экспериментальной на «отлично» справились 65% студентов, другие 35% получили оценку «хорошо», троек не было. В контрольной на «отлично» справились 35%, 15% - «хорошо», 20 % получили оценку «удовлетворительно».

Исходя из данных эксперимента можно сделать вывод, что использование активных методов обучения способствует развитию познавательной активности, создаются условия для благоприятного взаимодействия студентов, студенты учатся отстаивать свою точку зрения. Поэтому активные методы обучения активно используются преподавателями в системе среднего профессионального образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гнатышина, Е.А. Инновационные процессы в образовании [Текст]: коллективная монография / Е.А. Гнатышина, Д.Н. Корнеев, Н.Ю. Корнеева, А.А. Лоскутов, А.А. Саламатов, Н.В. Уварина. – Челябинск: Цицеро, 2016. – 210 с.
2. Корнеева Е.Н. Активные методы социальнопсихологического обучения. Учебное пособие. - ГОУ ВПО "Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского", 2009./<http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met110/met110.html>
3. Педагогика: Учебник для студентов. Под ред. С.А.Смирнова. – 4-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 512 с.
4. Селевко Г.К. Педагогические технологии авторских школ. / Г.К. Селевко. – М., 2005. – с. 45–49.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УЧАСТИЯ В РЕГИОНАЛЬНОМ ЧЕМПИОНАТЕ «МОЛОДЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ» (ВОРЛДСКИЛЛС РОССИЯ)

Артемова М.А., Брутчикова Н.С., Карелина В.В.

г. Красноярск, Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж олимпийского резерва»

В настоящее время перед Российской системой среднего профессионального образования стоит задача в создании новых механизмов, обеспечивающих качество образовательных услуг с позиции требований профессиональной деятельности, а также системы подготовки конкурентоспособного специалиста, способного к саморазвитию и самореализации, обладающего комплексом компетенций, которые отвечают требованиям современного рынка труда.

Потребность общества в компетентных специалистах стимулировала поиск путей повышения качества профессионального образования, в результате чего

была проведена инновационная перестройка отечественной системы среднего профессионального образования.

Одной из основных задач образовательной организации является определение наиболее эффективной формы оценки профессиональных компетенций будущего специалиста по физической культуре и спорту в системе среднего профессионального образования, соответствующая комплексу мер государственной политики:

1. формирование современной и эффективной системы среднего профессионального образования, ориентированной на взаимодействие с работодателями, способной удовлетворить потребности инновационной экономики в кадрах;

2. систему конкурсов и олимпиад профессионального мастерства среди молодежи и молодых рабочих.

3. мониторинг качества подготовки кадров [2].

На сегодняшний день наиболее успешной формой оценки навыков и квалификаций, обучающихся среднего профессионального образования – это движение WorldSkills.

С момента включения в программу чемпионата компетенции D1 Физическая культура, спорт и фитнес преподаватели и обучающиеся Красноярского колледжа олимпийского резерва ежегодно выступают в нем в качестве экспертов и участников. Можно с уверенностью говорить о положительных аспектах такого участия для образовательного процесса.

Участие в региональных чемпионатах подразумевает предварительное проведение отборочных чемпионатов на базе профессионального образовательного учреждения, в которые включено не менее 25 обучающихся из числа осваивающих компетенцию D1 Физическая культура, спорт и фитнес. Это позволяет большому количеству обучающихся получить опыт выполнения конкурсных заданий, проявить на практике профессиональные и общие компетенции, креативность, попробовать себя в условиях приближенных к реальной профессиональной деятельности.

Подготовка обучающихся к участию в региональных чемпионатах потребовала внесения изменений в содержание основной профессиональной образовательной программы, контрольно-оценочных средств; совершенствование форм и методов проведения учебных занятий; организации производственной практики. Содержание конкурсных заданий помогает скорректировать содержание отдельных учебных дисциплин и профессиональных модулей. В целом, учебный процесс становится более практико-ориентированным. Если обучающийся будет владеть передовыми технологиями, то он будет применять их в своей деятельности, тем самым повышая качество труда.

Повышаются требования к материально-техническому обеспечению образовательного процесса. Новые подходы к обучению должны быть обеспечены новейшим спортивным оборудованием, информационно-коммуникационными технологиями. Это требует дополнительных финансовых затрат, но в дальнейшем положительно скажется на конкурентоспособности наших выпускников.

Поэтому ведётся целенаправленная работа по приведению в соответствие материально-технической базы колледжа к стандартам, которые описаны в требованиях WorldSkills.

Региональный чемпионат «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) - это не только соревнования, но и обсуждение проблем и перспектив подготовки кадров, развития компетенций. Сюда съезжается большое количество экспертов и работодателей. Образовательные учреждения, педагогическое сообщество проводят совещания, круглые столы, презентации. Это способствует повышению квалификации педагогических кадров, обмену опытом, формирует представление о перспективных направлениях развития профессионального образования на ближайшие годы.

Ещё одним важным эффектом участия в Региональном чемпионате «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) считаем развитие наставничества в Учреждении. Рабочая группа для подготовки конкурсанта к участию в Региональном чемпионате Красноярского края «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) состоит как из опытных, так и из молодых преподавателей, таким образом в процессе подготовки конкурсанта более эффективно идёт процесс наставничества, под которым мы понимаем отношения, в которых опытный преподаватель помогает менее опытному или менее сведущему усвоить определенные компетенции.

Участие в профессиональных конкурсах мотивирует обучающихся к стремлению самосовершенствоваться и задумываться над тем, что в ситуации современного рынка труда необходимо быть конкурентоспособным и обладать не только знаниями, но и умением качественно и эффективно применить полученные знания в разных ситуациях. Для того что бы оставаться конкурентоспособным на современном рынке труда, необходим постоянный профессиональный и личностный рост. Большая польза такого рода конкурсов и олимпиад заключается в том, что обучающиеся могут самостоятельно оценить свои реальные возможности в сравнении с обучающимися из других учебных заведений.

Для обучающегося сама ситуация участия в конкурсе является стрессовой, так как конкурс проходит в другой, чужой для обучающегося среде, где собираются незнакомые конкурсанты, эксперты и волонтеры, к тому же они не всегда могут быть благожелательно настроенные к участникам; решение конкурсных заданий имеет ограничение по времени выполнения; так же большое значение оказывает и давление груза ответственности, возложенное на обучающегося - защитить честь своего учебного заведения, ведь проигрыш будет являться как личным, так и проигрышем всего колледжа, возложившего надежды на плечи своего участника.

Так же для обучающегося участие в конкурсе важно в самооценке личных качеств: могу ли я качественно и достойно выступать на публике, достаточно ли я умен и эрудирован, обладаю ли я достаточной саморегуляцией и стрессоустойчивостью. Все эти параметры способствуют возникновению тревоги, что может привести к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности, обострению оборонительных реакций, понижению волевых функций, что может привести к затруднению продемонстрировать в должной

мере знания, умения, навыки и способности. Поэтому психологическая подготовка является необходимой и оправданной.

На первом этапе педагог-психолог принимает непосредственное участие при отборе конкурсантов, опираясь при выборе на такие характеристики, как:

- 1.самоорганизация собственной деятельности;
- 2.высокая стрессоустойчивость и работоспособность;
- 3.умение концентрировать внимание при отвлекающих факторах;
- 4.нестандартность мышления;
- 5.умение работать с аудиторией в нестандартных ситуациях.

На втором же этапе проходит непосредственно целенаправленная работа с отобранными конкурсантами, упор которой идет на развитие коммуникативных навыков, умения аргументировать и представлять свою точку зрения; знакомство с техниками управления эмоциональным состоянием и навыками волевой регуляции поведения; развития стрессоустойчивости, умения работать в конкурсной ситуации.

После участия в конкурсе наступает третий этап психолого-педагогической работы с конкурсантами, особенное внимание уделяется тем, кто не оказался победителем. Эта работа способствует решению рефлексивных и реабилитационных задач. Использование рефлексивного подхода позволит проанализировать успехи и трудности, с которыми столкнулись участники, выявить условия, позволившие обеспечить победу, и причины трудностей, выработать рекомендации студентам и педагогам по дальнейшей работе и использованию полученного опыта участия в конкурсах.

При наблюдении за обучающимися было выявлено, что победители конкурсов пользуются авторитетом у сверстников, ситуация их успеха повышает стремление других студентов колледжа к освоению профессиональных навыков, желанию совершенствовать профессиональные компетенции по приобретаемой специальности.

Участие в таких профессиональных конкурсах, как WorldSkills, дает огромный вклад в развитие личности будущего профессионала:

- способствует реально оценить собственные возможности и силы в профессиональном самоопределении;
- помогает увидеть способности других конкурсантов и сопоставить с собственными силами;
- проанализировать и сравнить свои слабые и сильные профессиональные и личностные стороны, что в дальнейшем будет способствовать повышению конкурентоспособности молодого профессионала.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 № 976;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Комплекс мер, направленных на совершенствование системы среднего профессионального образования, на 2015-2020 годы» от 03.03.2015 № 349-р;

АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА К ТВОРЧЕСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Бучма Н.И.

г. Пенза, Государственное автономное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва Пензенской области»

Важнейшей особенностью педагогической деятельности является её творческий характер, который в свою очередь, позволяет раскрыть весь потенциал преподавателя физической культуры и спорта.

Творческий подход, во многом, оказывает влияние на развитие личности, формирование навыков здорового образа жизни, совершенствование спортивных достижений и интересен тем, что охватывает практически все стороны профессиональной деятельности: планирование, организацию, реализацию и анализ результатов.

Качественный показатель педагогической деятельности находится в прямой зависимости от уровня сформированности творческого потенциала преподавателя, основы которого закладываются на этапе обучения.

В связи с этим, задача училища олимпийского резерва - заложить основы творческой деятельности, изменить позицию студентов от пассивного созерцателя научной информации до творческой самореализации в учебной, спортивной и других видах деятельности. Несмотря на то, что формулы творчества нет, педагогическому творчеству можно и нужно учить студентов. Профессиональное становление педагога невозможно рассматривать в отрыве от личностного развития. Так как, личностное самоопределение отражает духовно-нравственную и интеллектуальную готовность к творческому осмыслению и применению знаний умений и навыков в собственной педагогической деятельности. Творчество выступает мощным фактором развития личности будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта, способного работать в современных инновациях.

Очень важным моментом является то, что творческая деятельность всегда базируется на волевых процессах. Ведь педагогическое творчество, это кропотливый напряженный труд, требующий большого напряжения сил. Особенности набора обучающихся в училища олимпийского резерва является дополнительным фактором, способствующим развитию творческого потенциала студентов, так как спортсмены отличаются целеустремлённостью, решительностью, умением доводить дело до конца и другими волевыми качествами. Это способствует тому, что студенты училища олимпийского резерва достигают высоких результатов в спорте. Они являются людьми творческими, что помогает в тренировочном и учебном процессе. Свой творческий потенциал спортсмены применяют как на стадии подготовки к соревнованиям, так в процессе восстановления. Задача подготовки специалистов – мотивировать их к творческой педагогической деятельности.

В училище должны быть созданы условия эффективной работы по формированию творческой деятельности:

- комплексное целенаправленное воздействие на студентов на протяжении всего учебно-воспитательного и спортивного процессов;

- создание образовательной среды, стимулирующей у студентов потребность в творческой деятельности;

- развитие мотивационно-ценностного отношения студентов к профессии преподавателя физической культуры и спорта.

В условиях училища можно выделить пути повышения эффективности самоактуализации студентов в творческой деятельности:

- активизация познавательных потребностей и высокой положительной мотивации на творческую деятельность через удовлетворения потребностей в признании, уважении, творческом самовыражении;

- постоянная активизация разнообразных положительных эмоциональных состояний и ситуаций: интереса, любознательности, проблемности, соревновательности и др.

- развитие интеллектуальных функций и творческих способностей студентов.

Освоение творческого потенциала осуществляется в различных видах деятельности. На этапе обучения студенты обсуждают педагогические цели и ценности, знакомятся с педагогическими технологиями, участвуют в исследованиях, проявляют свои творческие способности во время практики, работы над курсовыми и дипломными проектами. На занятиях по педагогике анализируются особенности личности с позиций профессиональных требований к ней, используются диагностические методики изучения творческого потенциала, исследуются мотивы выбора профессии, создаются и защищаются презентации о профессии тренера в избранном виде спорта, составляется профессиограмма творческого педагога, решаются педагогические задачи.

Вышеуказанные аспекты затрагивают сложный вопрос профессионально-творческой подготовки студентов. Однако, это та сфера, в которой заложены дальнейшие возможности повышения эффективности профессиональной подготовки будущих специалиста в сфере физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дергач, А.А. Педагогическое мастерство тренера. / А.А. Дергач, А.А. Исаев. Москва, «Физкультура и спорт».
2. Пидкасистый, П.И. Подготовка студентов к творческой педагогической деятельности. / П.И. Пидкасистый, Н.А. Воробьев. М.: «Педагогическое общество», 2007.
3. Слостёнин, В.А. Педагогика. / В.А. Слостёнин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. - М.: «Академия», 2007.

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

Возисова М. А., Ардашева А. В.

г. Чайковский, ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»

В широком понимании личность рассматривается как субъект социальных отношений и сознательной деятельности, в её структуру входят все психологические характеристики человека, и все морфофизиологические особенности организма. Развитие личности происходит в деятельности, в процессе решения значимых профессиональных задач [3], так личностная подготовка студентов в рамках изучения туристских дисциплин связанных с активной деятельностью, должна заключаться в подготовке к преодолению возможных сложных или нестандартных аварийных ситуаций, повышению эмоционально-волевой устойчивости, толерантности, умению правильно понимать и оценивать сложившуюся ситуацию, работать и взаимодействовать в коллективе, быть самоорганизованным и уметь организовать других [1].

В отличие от большинства видов спорта туризм имеет несравненно большее содержание: расширение кругозора [5], благоприятное воздействие многообразной природы, активное взаимодействие коллектива в борьбе с трудностями и собственными недостатками, автономные действия группы в малоосвоенных и ненаселенных районах, воспитание самостоятельности, инициативы, решительности и самообладания при неожиданных обстоятельствах. Особенно в последнее десятилетие развиваются активные виды туризма, такие как путешествия, походы и экскурсии в природной среде с активными способами передвижения, для которых нужна специальная физическая подготовка и интеллектуальные способности, владение определенными умениями и навыками, личностными качествами.

В международной и российской образовательной практике спортивно-оздоровительный туризм применяется как элемент корпоративного взаимодействия и принятия решений (профессиональные тренинги, организаторские способности, планирование мероприятий), как вид активного отдыха во всех сферах жизнедеятельности (скальная стенка, веревочные переправы, разведение костра и постановка туристского бивака, преодоление туристкой дистанции рекреационной направленности), как средство совершенствования личностных качеств средствами туристкой деятельности (уравновешенное поведение, толерантность, организаторские способности, потребность сохранения окружающей среды, саморазвитие). В связи с чем, возрастает потребность специальных знаний и умений в области туризма, которые могут применяться в разнообразных сферах профессиональной, социальной и повседневной жизнедеятельности студентов [4].

Система морально-психологической подготовки в спортивном туризме, по мнению Э.Э Линчевского [2] должна включать следующие элементы, которые можно рассматривать и как этапы (хотя последовательность их не может быть

слишком строгой: они должны скорее накладываться один на другой, а не следовать друг за другом).

1. Совокупность психологических и этических знаний, которые турист получает, прослушав теоретический курс или познакомившись со специальной литературой. Активно первый этап можно реализовать в рамках аудиторных занятий, с включением изучения научных статей и просмотров видеоматериалов по изучаемой теме туристской направленности.

2. Личная установка на определенное поведение, выработка соответствующей системы ценностей, что достигается в результате агитации, воспитания, влияния общественного мнения. Например, это может быть включение в практические занятия индивидуально-образовательного маршрута в области туризма с моделированием будущей профессиональной деятельности, который обеспечивает студенту позицию субъекта выбора, разработки, реализации своей образовательной программы. Встреча в форме диалога с профессионалами сферы туризма (судьи всероссийской категории по спортивному туризму, путешественники, спортсмены, руководители туристских организаций, работники министерств и ведомств, победители и призеры конкурсов туристской направленности).

3. Навыки, умения, привычки, интуиция в вопросах общения и взаимодействия, вырабатываемые в процессе упражнений, тренировок, при решении специальных задач и особенно по мере накопления полезного практического опыта (последний может быть и отрицательным). Включение в учебные занятия упражнений с элементами тренинга в условиях природной среды, которые способствует психологической готовности к пребыванию в коллективе, и постоянному взаимодействию, а так же реагированию в конфликте, проверяются организаторские способности студентов. Коммуникативная функция туризма определяет его как средство развития межличностных связей и разностороннего общения. Проведение туристских мероприятий для различных категорий населения (прогулки, туристские слеты, веревочные курсы).

4. Контроль и оценка достигнутого результата. Для оценки динамики изменений предлагается применять в учебном процессе психодиагностическое тестирование, экспертное оценивание, тест эмоционально-волевой сферы, тест по готовности к туристской деятельности, презентация разработанного маршрута или мероприятия, решение ситуационных задач; самочувствие, активность и настроение (САН), тест-опросник для определения самооценки (С.В. Ковалева); изучение терпеливости, упорства, настойчивости».

В рамках изучения дисциплины «Теория и методика преподавания туризма» было проведено тестирование 96 студентов до и после изучения дисциплины. Анализу подверглись результаты по личностным качествам, таким как организаторские способности, в начале изучения дисциплины у студентов составляло 6,1 балла, после 7,9 баллов в первой группе, во второй группе на начало изучения дисциплины 5,4 балла, в конце изучения дисциплины 7,3 балла. На практических занятиях студенты проявили умения и навыки организовывать группу к выполнению определенных заданий и упражнений, принимали активное участие в ор-

ганизации и проведении дискуссий по подготовке туристских мероприятий, составляли мини кейсы для решения проблемных ситуаций организационной направленности в туризме.

Таким образом, туризм способствует развитию морально-волевых качеств, в процессах выполнения должностных функций и преодоления специфических сложностей в природной среде, возникающих в нестандартных ситуациях.

Полученные данные, развития личностных качеств, их достоверная динамика изменений подтверждает предположение о том, что туризм является средством улучшения коллективного сотрудничества, сплочения группы, средством оптимизации принятия решения, поведения в конфликте, способом развития организаторских способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Возисова, М.А. Совершенствование подготовки бакалавров физической культуры в области спортивно-оздоровительного и экскурсионного туризма/ М.А. Возисова, Т.Н. Шутова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – № 1 (167). – С. 64-68.
2. Линчевский, Э. Э. Типология и психология туризма : учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Э. Э. Линчевский, Ю. Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2008. – 271 с.
3. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 678 с.
4. Рыбакова, Е.О. Совершенствование компетенций рекреационной направленности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры / Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. - № 4. С. 77-84.
5. Рыльский, С.В. Методика обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Рыльский Сергей Васильевич. – Белгород, 2012 – 20 с.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Воскаева А.А., Карпухина М.А.

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад № 158

Задаваясь вопросом какую форму работы с педагогическим коллективом выбрать для организации работы по физическому воспитанию, хочется отметить необходимость баланса традиционных и нетрадиционных форм методической работы. Перегиб в ту или иную сторону может привести к формализации представлений у педагогов о физическом воспитании, «заигрывание» физических проблем в развитии детей и др.

Ежегодно, планируя методическую работу с педагогами учреждения, используются известные, вошедшие в практику формы работы Васильевой А.И., ставшие традиционными: педагогический совет, работа творческих групп, семи-

нары - практикумы, консультации. Однако, в соответствии с «Концепцией дошкольного воспитания», авторами Н.В. Тимофеевой и Ю.В. Зотовой предлагается использовать нетрадиционные формы работы, которые соответствуют ФГОС ДО и позволяют по-новому взглянуть на педагогический процесс, активизировать творческую деятельность педагога – это такие как творческая гостиная, педагогический турнир, решение проблемных ситуаций и др.

Отличительной особенностью нетрадиционных форм работы с педагогами по физической культуре является нестандартное построение мероприятия, использование игровых форм работы и конечно же практическая часть, в которой отрабатываются представления педагогов по физической культуре на практике.

Формы методической работы подбираются с учетом категории педагогов, уровня их подготовленности, образования, стажа работы.

Но прежде, чем использовать выбранную форму, нужно познакомить педагогов с особенностями ее организации (необходимость физкультурной формы, оборудования, принадлежностей).

Доступность изложения и актуальность рассматриваемых вопросов при использовании нетрадиционных форм работы полезны, легко воспринимаются и закрепляют знания педагогов.

Так, например, с педагогами была проведена интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?». Цель, которой – формирование представлений у педагогов детского сада о воспитательных задачах на занятиях физической культурой.

Сценарий интеллектуальной игры ««Что? Где? Когда?»»

Ведущий:

Приглашаю поиграть и проблемы порешать,

Что-то вспомнить, повторить,

Что не знаем, подучить!

Сейчас необходимо разделить на команды по тому количеству человек, чтобы во всех командах было приблизительно равное количество.

Каждой команде выдается флажок.

1 вопрос «Блиц разминка» (педагоги дают ответы на вопросы поднимая свой флажок)

- самый старый вид спорта, в котором победителем становится тот, кто первый пересечет финишную черту;
- общая плотность физкультурного занятия должна составлять;
- в этом виде спорта спортсмен находится на доске и на волнах;
- продолжительность занятия в средней группе;
- какие бывают олимпиады (летняя, зимняя);
- пониженная двигательная активность – это.....;
- способы организации детей на физкультурных занятиях;
- спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту;
- основные виды движений физического развития в детском саду;
- в каком виде спорта самый легкий мяч;
- при составлении конспекта физкультурных занятия сначала разрабатывается какая часть;
- что означают пять колец олимпийского флага;

- дайте определение термину «Закаливание»;
 - перечислите формы проведения закаливания воздухом и т.д.
- (за каждый правильный ответ команде дается фишка)

2 вопрос «Пословицы и поговорки о спорте» (пословицы напечатаны на листах без первой или второй половины, игроки должны дописать правильный ответ).

- со спортом не дружишь – не раз потом потужишь
- пешком ходить – долго жить
- крепок телом – богат делом
- главное не победа, а участие
- холода не бойся, сам по пояс мойся
- если хочешь быть здоров, закаляйся
- начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки
- солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья

Побеждает та команда, у которой на листах больше всего правильных ответов.

3 вопрос «Конкурс капитанов» (капитанам необходимо дать креативные ответы на вопрос).

В каких формах оздоровительной работы используются данные предметы - ручка, лист бумаги, линейка, книга, крышка от бутылки, воздушный шарик (предметы лежат в мешке, педагоги поочередно достают их)

Тот педагог, который назвал меньше всего форм работы выбывает из игры.

4 вопрос «Физкультурная пауза»

Каждая команда встает в колонну друг за другом, руки необходимо положить на плечи впереди стоящего, по команде присесть на колени стоящего сзади, продвижение вперед шагом и выполняем команды (подняли все правую руку, каждый второй поднял левую руку, все подняли обе руки вверх).

Подведение итогов. В процессе игры педагог формирует и воспитывает те или иные качества у детей. Давайте подумаем, на формирование каких спортивных, оздоровительных качеств была направлена наша интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?»

ЛИТЕРАТУРА

1. Волошина, Л.Н., Курилова Т.Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа "Играйте на здоровье и ее технология применения в ДОУ. (учебно-методическое пособие) Издательство "Гном и Д", 2004, - 112 с.
2. Грядкина, Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие /Т.С. Грядкина.: - СПб: ООО Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016. – 144с.
3. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века /Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. - М., 2000.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М., 2000.
5. Лобанова, Е.А. Дошкольная педагогика: учебно-методическое пособие / Е. А. Лобанова. - Балашов: Николаев, 2005. - 76 с.
6. Мартынова, Е.А. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство»/авт.-сост. Мартынова Е.А., Давыдова Н.А., Кислюк Н.Р. – Волгоград: Учитель, 2017.-246с.

7. Сучкова, И.М. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство»/авт.-сост. Сучкова И.М, Мартынова Е.А. - Волгоград: Учитель.-199с.

8. Сертакова, Н.М. Инновационные формы взаимодействия ДОО с семьей: родительские собрания конференции, дискуссии, практикумы, встречи за круглым столом/авт.-сост. Сертакова Н.М.- Изд.2-е, испр.-Волгоград: Учитель. – 203с.

РОЛЬ БИНАРНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЕСТЕСТВЕННЫМ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Гаевская С.Ю., Черкашина А.Г.

г.Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г.Иркутск»

Основы современного Российского образования направлены на целостное развитие обучающихся в области естественных наук, в том числе и в преподавании физической культуры и спорта.

Межпредметные связи рассматриваются в качестве одного из ведущих принципов дидактики с 70-х гг. двадцатого века. При этом раскрываются многообразные взаимосвязи учебных предметов, определяющиеся как один из путей интеграции образования.

Результаты многих исследований в области педагогической практики убедительно показывают, что интеграция учебных дисциплин способствует повышению теоретического уровня изучаемых дисциплин и развивает способности обучающихся к синтезу знаний, в том числе в области физической культуры [1,2,5].

Межпредметные связи в профессиональном обучении являются конкретным выражением интеграционных процессов, происходящих сегодня в науке и жизни общества. Содержание предметов естественно-научной области предоставляет преподавателю Государственного училища олимпийского резерва обширные возможности использовать интеграцию с другими учебными дисциплинами, что позволяет наиболее эффективно достигать целей обучения, служит основой развития личности будущего преподавателя физической культуры [4].

С этой точки зрения наиболее интересными направлениями реализации межпредметных связей являются: физика – биология, физика - физиология с основами биохимии, астрономия - физиология с основами биохимии. Бинарные учебные занятия - одна из форм реализации интеграции предметов. Потребность в проведении бинарных уроков объясняется рядом причин: окружающий мир познается студентами во всем многообразии и единстве, студенты должны иметь целостные, а не разрозненные знания; подобные уроки развивают потенциал самих студентов, побуждают к активному познанию, дают возможность увидеть перспективу применения имеющихся знаний и умений в своей будущей профессиональной деятельности.

Использование различных методов, приемов и средств поддерживает внимание студентов в течение занятия на высоком уровне. Такая форма организации занятий содержит значительные педагогические возможности: снимает утомляемость, перенапряжение студентов за счет переключения на разнообразные виды деятельности, повышает познавательный интерес, служит развитию воображения, внимания, мышления и памяти [3].

Интегрированное занятие в форме бинарного урока – особый вид занятия, на котором обозначенная проблема рассматривается средствами нескольких дисциплин, осуществляется синтез и систематизация знаний и умений, что обеспечивает формирование у обучающихся целостной картины мира. Соответственно, такое занятие выполняет одновременно несколько функций: методологическую, образовательную, развивающую и воспитывающую [4].

Для того чтобы повысить интерес обучающихся к урокам, научить более полно и глубоко осмысливать изучаемый программный материал, вовлечь их в самостоятельную познавательную деятельность, направленную на овладение комплексными знаниями естественных наук, нами проводятся бинарные интегрированные учебные занятия в рамках дисциплин: физика, биология, астрономия и физиология человека.

При подготовке и проведении интегрированных занятий в форме бинарных уроков речь идет о совместной работе двух преподавателей, где рассматривается понятие, тема или явление с точки зрения различных наук [2,6].

В наши задачи входит показать необходимость целостного взгляда на мир, который подчиняется единым законам, его многогранность.

Приведем примеры нескольких бинарных занятий.

1. «Глаз как оптическая система». Устройство глаза, его свойства, недостатки, принцип работы рассматривается с точки зрения оптической физики и биологии. При объяснении учебного материала преподаватель физики рассматривает роговицу, зрачок, радужную оболочку, хрусталик, сетчатку, их оптическую значимость, способность глаза к аккомодации. Кроме этого, рассматривается причина дальновзоркости и близорукости с точки зрения оптической системы: стереоскопичность зрения, цветовая чувствительность глаза, расстояние наилучшего зрения. При объяснении данного учебного материала преподаватель биологии рассматривает биологические функции глаза, явление «слепого пятна» и область наибольшей остроты зрения. В результате такой подачи информации студенты приходят к выводу, что на самом деле глаз является сложной оптической системой, нормальное функционирование которой необходимо спортсмену.

2. «Физические и физиологические характеристики слуховой сенсорной системы». Преподаватель физиологии объясняет строение и ее значимость, функции периферического отдела, рецепторов и центрального отдела. Преподаватель физики объясняет источники звука; характеристики звуковых волн; свойства и влияние на слуховую сенсорную систему ультразвука и инфразвука. В результате у студентов формируется понимание процесса восприятия звуковых волн посредством слуховой сенсорной системы, что также связано с результативностью спортивной деятельности.

3. «Возможность жизнедеятельности человека на планетах Солнечной системы». Интеграция знаний в области физики, астрономии и физиологии человека в нашем бинарном занятии была проведена при изучении действия силы тяжести на системы организма в условиях гравитационного поля планет Солнечной системы. Нашей задачей, кроме анализа и обобщения информации, являлось расширение представлений о функциях систем организма человека в условиях измененной силы тяжести. Преподаватель физиологии ознакомил студентов с функциями основных систем организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной системы в разных условиях невесомости и увеличенной силы тяжести.

Преподаватель астрономии дает краткую характеристику планет; значение гравитационной константы, а также рассматривает силу тяжести и вес тела, их значение для жизнедеятельности и физической активности человека.

В результате такого бинарного занятия студенты пришли к выводу, что, если при современном уровне научных достижений во внеземных условиях можно искусственно обеспечить все условия жизнедеятельности: температура, давление, химический состав воздуха, то создать искусственную силу тяжести на планетах Солнечной системы невозможно. Таким образом, человек сможет выжить только в условиях с приближенными условиями силы тяжести к земным.

4. «Радиоактивность». Преподаватель физики объясняет понятие, виды и свойства радиоактивных лучей, источники радиоактивного излучения. Преподаватель биологии рассказывает студентам о биологическом действии радиоактивного излучения и рекомендации по защите от него, о наиболее опасных для живых существ видах излучения, о путях проникновения излучения в организм человека, о заболеваниях, вызванных острым и хроническим облучением и о способах защиты от излучения. В результате практической работы, где подсчитывалась доза поглощенного ионизирующего излучения, студенты пришли к выводу, что для сохранения здоровья необходимо знать и источники излучения, и количество поглощенной дозы излучения.

Каждое бинарное занятие является комбинированным, где сочетается теория и практика. После теоретического рассмотрения вопроса студенты выполняют работу в группах, анализируют информацию, делают вычисления и формулируют свой вывод. Приведем пример построения бинарного занятия на примере бинарного урока физика – физиология «Физические и физиологические характеристики слуховой сенсорной системы».

Таблица 1

План бинарного занятия

<i>Части урока</i>	<i>Деятельность преподавателя</i>	<i>Деятельность студента</i>	<i>Время мин</i>
<i>Введение в урок</i>	Сообщает тему, цель, задачи, план деятельности; выдвигает проблему; предлагает обсудить интересные факты	Записывают в тетради тему, слушают преподавателя; смотрят видеоролик; отвечают на вопросы; озвучивают интересные факты при нарушениях слуха у спортсменов.	10
<i>Изложение новых знаний</i>	По физике: излагает новые знания, используя презентацию; По физиологии: излагает новые знания, используя таблицу	Студенты слушают, смотрят презентацию, делают краткие записи; анализируют информацию Студенты слушают объяснение, делают краткие записи в тетради; анализируют информацию.	35
<i>Закрепление</i>	Организует представление результатов практического исследования студентами; организует опрос студентов	Слушают, смотрят и анализируют информацию; отвечают на вопросы преподавателя.	10
<i>Формирование умений. Проверка и оценка знаний и умений</i>	Организует выполнение практической работы в микрогруппах; Организует представление выводов по практической работе, самооценки деятельности	Выполняют практическую работу; представляют выводы; дают самооценку своей деятельности на занятии.	20
<i>Подведение итогов занятия</i>	Делает вывод по проблеме занятия; подводит общие итоги	Участвуют в обсуждении, делятся впечатлениями.	5

В процессе таких бинарных занятий отмечается активная умственная деятельность обучающихся, повышенный познавательный интерес и положительные эмоции.

В результате проведения интегрированного занятия обучающиеся получают более целостное представление об окружающем мире. Только испытывая потребность что-либо понять, студенты начинают мыслить.

В заключение можно отметить, что такие занятия снижают напряжение головного мозга, создают благоприятные условия для студента как личности, повышают успешность обучения, позволяют избежать ситуации, когда тот или иной учебный предмет попадает в разряд нелюбимых.

Таким образом, преимуществами интегрированного бинарного учебного занятия является создание благоприятных условий для развития способности обучающихся к синтезу знаний, в том числе в области физической культуры.

Именно поэтому межпредметные связи являются важным условием и результатом комплексного подхода в обучении и воспитании учащихся в учреждениях среднего профессионального образования [1].

Развитие современного естествознания, процесс дифференциации и интеграции научного знания, делают особенно актуальной проблему синтеза научных знаний в подготовке кадров в сфере физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вопросы содержания, методов и приемов формирования физического миропонимания / Ю.А. Сауров // Физика в школе. – 2021. - № 5, - С.20-29.
2. Зверев, И.Д. Анатомия, физиология и гигиена человека / И.Д. Зверев, О.В. Казакова, О.С. Яковлева. - Л.: Просвещение; Издание 3-е, 2016. - 168с.
3. Казин, Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. - М.: Владос, 2017. - 192с.
4. Пентин А.Ю., Никифоров Г.Г., Никишова Е.А. основные подходы к оценке естественно-научной грамотности // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2019. – Т.1. - №4. – С.80-97.
5. Разумовский, В.Г. Проблемы теории и практики школьного физического образования: избранные научные статьи / составитель Ю.А.Сауров. – М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2016. - 196с.
6. Солодков, А.А. Физиология человека: учебное пособие/ А.А.Солодков, Сологуб Е.Б. - М.: Олимпия-пресс, 2018. – 527с.

ОСВОЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТАМИ СПОРТИВНОГО ВУЗА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Гаськова Н.П.

г.Иркутск, Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Здоровье – неоспоримая ценность для любого человека и, особенно, для профессионального спортсмена. Без высокого базового уровня здоровья спортсмен не сможет выдерживать современный ритм подготовки к соревнованиям и напряженный соревновательный период, не сможет повышать свой уровень работоспособности и соответственно – спортивной формы.

Значимость здоровья становится еще больше в настоящий период неблагоприятной эпидемиологической обстановки, пандемии COVID – 19. Сложившаяся ситуация в различных странах мира, в том числе в нашей стране, усложняют условия тренировок и соревнований, предъявляют повышенные требования к знаниям, обеспечивающим здоровье, стимулируют формирование мотивации к здоровому образу жизни, как наиважнейшему элементу сохранения здоровья.

Современное общество переживает острую необходимость в переоценке знаний о человеке, о возможностях его здоровья, профилактике социально-негативных явлений и формирования компетенций по здоровому образу жизни у учащейся молодежи.

Огромное внимание на данном этапе уделяется профилактическим мероприятиям, именно поэтому тренер должен обладать достаточно широким спектром знаний и технологий в сфере сохранения здоровья спортсмена.

В настоящее время, значение самостоятельной работы для формирования у студентов профессиональных компетенций, приобретает еще большее значение, что связано с переходом на дистанционное обучение. Данный формат обучения, по прогнозам большинства специалистов, частично будет сохраняться и в дальнейшем. Все это требует от преподавательского состава вузов акцентировать внимание на самообразовании студентов, повышать качество методических материалов, обучать студентов самостоятельно получать информацию их разнообразных источников, как печатного, так и интернет-формата [2, 4].

В этих условиях навыки самостоятельного получения знаний из различных источников служит основой повышения качества высшего образования [1, 3].

В филиале с 2019 г. обучаются студенты по программе бакалавриата по направлению 49.03.01 «Физическая культура». Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Трудовые действия, выполняемые в данной профессии и связанные со здоровьем населения включают следующие составляющие:

- анализ состояния здоровья, уровня подготовленности; - анализ данных медико-биологического контроля занимающихся, выявление проблем и методов их решения,

- анализ показателей самоконтроля

- контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования, инвентаря и др.

Соответственно трудовым функциям, в документе обозначены и необходимые умения, например, интерпретировать данные о динамике состояния здоровья спортсмена, его уровня подготовленности; давать комплексную оценку физического и функционального состояния занимающихся, определять и оценивать уровень физической нагрузки, предупреждать травматизм и использование допинговых препаратов, разрабатывать и объяснять физиологическую задачу тренировочного процесса; обеспечивать стабильность выступления занимающихся и т.д.

Все эти профессиональные функции и умения непосредственно связаны со здоровьем спортсмена, уровнем его работоспособности и, конечно, образом жизни. Именно поэтому в работе тренера также подразумеваются умения давать обоснованные рекомендации по питанию, режиму труда и отдыха, сохранению функционального состояния и другие.

Для этого тренеру необходимы знания в области медико-биологических дисциплин, изучающих функциональное состояние, здоровый образ жизни, гигиенические аспекты занятий физической культурой и спортом, антидопинговые мероприятия и многое другое.

Создание благоприятной для формирования здоровья студентов среды, использование направлений здоровьесбережения, формирования навыков в отно-

шении сохранения индивидуального здоровья, освоение компетенций по здоровому образу жизни на дисциплинах различного профиля, изучаемых на протяжении всего периода обучения: психологического, педагогического, медико-биологического и других в сочетании с использованием разнообразных молодежных проектов, мероприятий является необходимым. Все это будет наиболее эффективно способствовать формированию стойкой мотивации на здоровый образ жизни и постоянному использованию его составляющих в повседневной жизни студента, благодаря созданию здоровых привычек, таких как регулярные физкультурно-оздоровительные занятия, правильное питание, полноценный сон и т.д. (Рис.1).



Рисунок 1. Факторы, способствующие в процессе обучения в вузе, формированию стойкой мотивации у студентов на здоровый образ жизни

К благоприятным условиям обучающей среды в спортивном вузе для формирования здорового образа жизни и культуры здоровья является всё построение процесса обучения, направленное на активные занятия физическими упражнениями и спорта, так как программа включает ряд спортивных направлений, знакомство с оздоровительными технологиями, освоение теории и методики различных спортивных дисциплин. Существуют условия для самостоятельных занятий студентов. На теоретических дисциплинах студенты осваивают основы здорового образа жизни, его составляющие, формируют отношение к своему здоровью. Также, они получают навыки формирования мотивации на ЗОЖ у различных слоев населения, в первую очередь, обращая внимание на само формирование «здоровой личности».

Освоение методических подходов по оценке уровня здоровья, выявлению причин, негативно влияющих на него, освоению навыков формирования здоровья – все это способствует закреплению знаний, полученных на аудиторных занятиях, формированию стойкой мотивации на здоровый образ жизни и применению оздоровительных технологий на практике.

Студенты имеют возможность выполнять курсовые и выпускные квалификационные работы по оздоровительным направлениям, изучению составляющих здорового образа жизни, оценки уровня здоровья личности и коллектива и т.д.

Практически все дисциплины учебного цикла бакалавров включают ту или иную составляющую здорового образа жизни, так как сама профессия неразрывно связана со здоровьем и его сбережением и формированием.

Органично вписываются в формирование здорового образа жизни студентов и созданию мотивации к нему разнообразные массовые мероприятия, связанные со здоровьем. Таких мероприятий в течение учебного года проводится достаточно много, они имеют разнообразную направленность, начиная со сдачи нормативов ГТО, участия в мероприятиях по сдаче Всероссийского комплекса, до конкурсов мотивационной направленности, ее формированию на здоровый образ жизни среди населения.

Современные социально-экономические условия диктуют необходимость в подготовке квалифицированных, конкурентоспособных специалистов, обладающих высокой мотивацией, саморегуляцией, гибкостью, продуктивностью и способностью быстро адаптироваться к изменяющимся условиям действительности. Особенности нравственных ценностей, формирование устойчивых установок по отношению здорового образа жизни будущих специалистов закладываются, как правило, в период обучения в вузе.

В результате тестирования учебной мотивации и выявления учебных мотивов у студентов преобладали профессиональные мотивы, что должно стимулировать их к получению знаний. На втором месте стояли мотивы творческой самореализации и коммуникативные мотивы.

Установлено, что наши студенты являются трудолюбивыми, целеустремленными, имеющими профессиональную ориентацию.

Проведенная работа оказала положительное влияние на актуализацию процессов самопознания и поисковой активности студентов в приобретении опыта профессиональной деятельности.

Самооценка студентов старших курсов позволила выявить проблемы, связанные с обучением и определить с совершенствованием дальнейшей работы по обучению и воспитанию студенческой молодежи и устранению препятствующих факторов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Манжей, И.В., Физкультурные компетенции бакалавров: содержание и условия формирования / И.В. Манжей, С.Н. Чернякова.; В.И. Загвязинский // Образование и наука, 2011, №7. – С.14-22
2. Сарапула, М.Н. Особенности формирования профессиональных компетенций студентов / М.Н. Сарапула, Е.А. Богданова // «Экономика и качество систем связи №1, 2019.- С.41-45.

3. Смирнов, С.Д. Педагогика и психология высшего образования от деятельности к личности: учеб.пособие. М. / С.Д.Смирнов. - «Академия», 2010.- С.12-22.
4. Югова Е.А. Разработка структуры и содержание смыслообразующих конструкторов здорового образа жизни студентов / Е.А.Югова // Педагогическое образование в России, 2016, №1. - С.110-115.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ГУОР г. ИРКУТСКА)

Грекова Ю.В.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Профессиональной деятельности принадлежит существенное место в жизни человека. При этом роль профессии носит не только позитивный, но порой негативный и даже разрушительный характер по отношению к личности. Одним из таких негативных проявлений является синдром эмоционального выгорания, снижающего эффективность профессиональной деятельности и пагубно влияющего на личность и здоровье [4].

На современном этапе существуют исследования ученых, подтверждающие появление синдрома эмоционального выгорания (далее СЭВ) на этапе подготовки к профессиональной деятельности [1]. Будущий специалист уже имеет личностную предрасположенность к «выгоранию».

Проблемой эмоционального выгорания занимались в разные периоды такие ученые как: Дж. Фрейденберг, К. Маслач, Т.В. Форманюк, В.В. Бойко, А.К. Марковой, М.А. Воробьевой, Б.Ф. Ломова. Во всех исследованиях выгорание рассматривается как сложный психофизиологический феномен и определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение, выражающееся в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще [2, 3, 5, 6].

Учебный процесс в ГУОР г.Иркутска насыщен разнообразными видами занятий и теоретическими, и практическими, чтобы подготовить разностороннего, компетентного специалиста в области физической культуры и спорта. Постепенно это может неблагоприятно сказаться на эмоциональной сфере студента и привести к эмоциональному выгоранию. В связи с этим, рассмотрение вопроса о синдроме эмоционального выгорания у студентов, на наш взгляд, не оставляет сомнения в своей актуальности. Данной проблеме необходимо уделять внимание еще на этапе профессиональной подготовки, чтобы не случилось разочарования в выбранной профессии и создать оптимальные условия для предотвращения появления СЭВ или снижения его уровня [2, 3, 5].

Психолого-педагогическое тестирование проводилось на базе ГУОР г.Иркутска с целью выявления особенностей проявления синдрома эмоционального выгорания у студентов 3-х курсов, после прохождения производственной практики. В исследовании приняли участие 40 человек.

Для оценки уровня симптома эмоционального выгорания у студентов ГУОР г.Иркутска была использована методика В.В. Бойко, которая направлена на диагностику феномена «синдром эмоционального выгорания» у лиц старше 16 лет и позволяет выделить 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение».

При интерпретации результатов тестирования были выявлены студенты (в процентном соотношении от общего количества учащихся), у которых сформировался тот или иной симптом в определенной фазе.

В фазе «Напряжение» сформировавшимися симптомами эмоционального выгорания у студентов 3 курса ГУОР г.Иркутска выявлены: «тревога и депрессия» – выражен у 50% испытуемых, симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств» – у 40% студентов, у 35% респондентов сформировался симптом «загнанность в клетку» и у 15% испытуемых неудовлетворенность собой (рисунок 1).

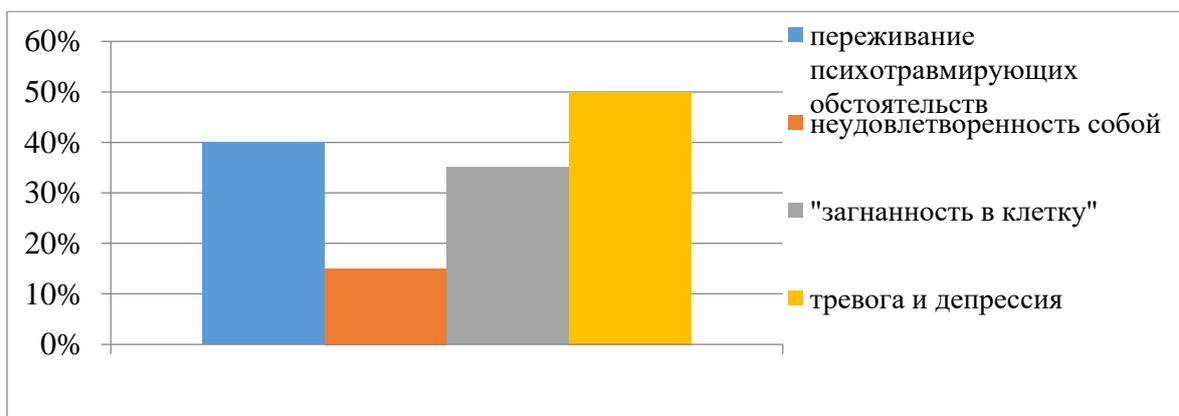


Рис.1. Сформировавшиеся симптомы эмоционального выгорания в фазе «Напряжение» у студентов 3 курса ГУОР г. Иркутска

В фазе «Резистенция» сложившимися симптомами эмоционального выгорания у студентов 3 курса являются симптомы «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» (80% испытуемых), «редукция профессиональных обязанностей» – сложился у 60 % студентов, симптом «расширение сферы экономии эмоций» сформирован у 25% респондентов, у 20% испытуемых ярко выражен симптом «эмоционально-нравственной дезориентации» (рисунок 2).

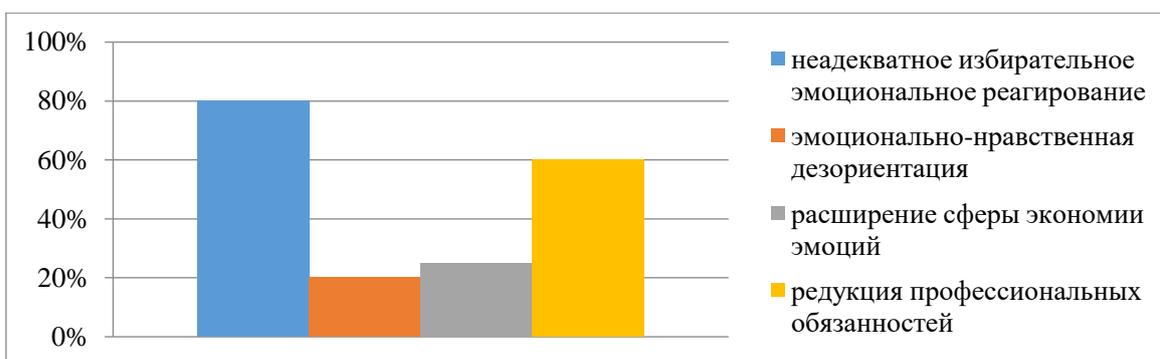


Рис.2. Сложившиеся симптомы эмоционального выгорания в фазе «Резистенция» у студентов 3 курса ГУОР г. Иркутска

В фазе «Истощение» у 45% студентов 3 курса ГУОР г. Иркутска сформировался симптом «Личностная отстраненность», у 40% студентов ярко выражен симптом «Эмоциональная отстраненность», симптом «Эмоциональный дефицит» сформировался у 35 % респондентов и 30% испытуемых имеют «психосоматические реакции» (рисунок 3).

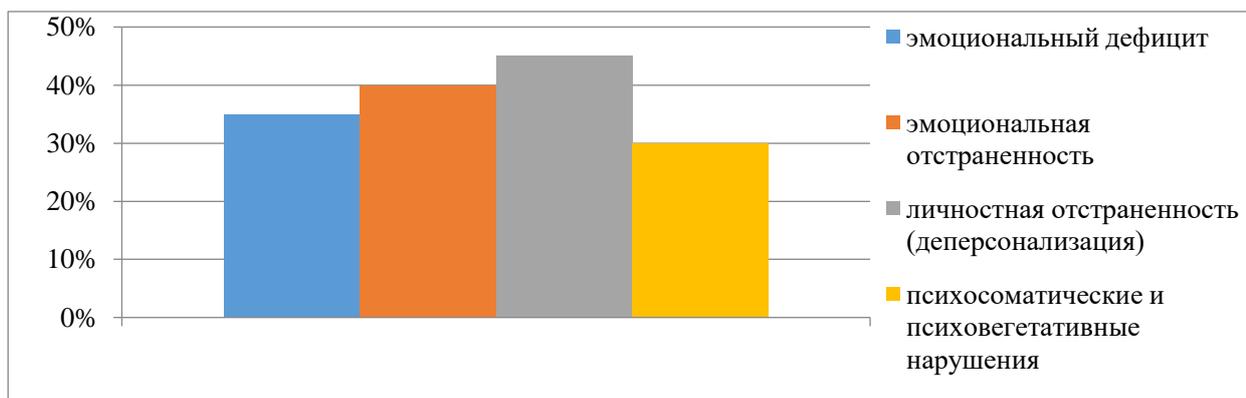


Рис.3. Сформировавшиеся симптомы эмоционального выгорания в фазе «Истощение» у студентов ГУОР г. Иркутска

Дальнейшим этапом интерпретации полученных данных является определение суммы показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания». По количественным показателям мы определили, насколько сформировалась каждая фаза у студентов ГУОР г. Иркутска (результаты представлены на рисунке 4).



Рис.4. Сложившиеся фазы синдрома эмоционального выгорания у студентов 3 курса ГУОР г. Иркутска

Как видим из рисунка 4, фаза «напряжения» сформировалась у 30% испытуемых, эта фаза является предвестником в формировании эмоционального выгорания и «запускающим механизмом» в формировании эмоционального выгорания. К симптомам можно отнести переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, чувство «загнанности в клетку», тревога. У 40 % студентов уже на этапе профессиональной подготовки сформировалась фаза «резистенция», эта фаза проявляется в неадекватном избирательном эмоциональном реагировании, экономии эмоций и редукции профессиональных обязанностей. И у стольких же респондентов фаза «истощения», которая характеризуется более или менее выраженным падением общего тонуса и ослабленностью нервной системы: эмоциональный дефицит, эмоциональная и личная отстраненность, психосоматические нарушения.

По результатам проведенного тестирования мы выявили особенности проявления СЭВ у студентов ГУОР г. Иркутска:

- часто беспочвенная тревога, подавленность, апатия,
- нервозность, напряженность, резкость
- эмоциональная черствость, равнодушие
- утрата интереса к людям, формальное общение,
- эмоциональная отстраненность,
- личностная отстраненность,
- эмоциональная неустойчивость,
- чувство опустошенности и истощенности своих эмоциональных ресурсов.

С помощью методики В.В.Бойко мы оценили уровень эмоционального выгорания у студентов ГУОР г. Иркутска и выявили, что некоторые фазы уже сформировались у исследуемой группы студентов. Т.к. анализ научно-методической литературы показал, что одним из факторов, влияющих на появление данной проблемы, является мотивационный фактор, нам необходимо определить мотивацию профессиональной деятельности у той же группы испытуемых. Изучение мотивации профессиональной деятельности студентов проводилось с использованием методики К. Замфир в модификации А. Реана. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Мотивация профессиональной деятельности студентов 3 курса
ГУОР г.Иркутска

Испытуемые	ВМ		ВПМ		ВОМ	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Студенты 3 курса ГУОР г. Иркутска	8	20	10	25	22	55

Как видно из таблицы 1, у 20% испытуемых отмечается внутренняя мотивация (ВМ). Данные студенты ориентированы в профессиональной деятельности на ее общественную и личную значимость; на удовлетворение, которое приносит

работа благодаря ее творческому характеру; на возможность общения, руководства другими людьми и т.д. Внутренняя мотивация возникает из потребностей самого человека, без внешнего давления.

– У 25% с внешним положительным мотивом (ВПМ) в основе мотивации профессиональной деятельности лежит стремление к удовлетворению потребностей внешних по отношению к содержанию самой деятельности. Они в трудовой деятельности ориентированы на материальное стимулирование, возможность продвижения по службе, одобрение коллектива, престиж. Это является основными стимулами, ради которых они считают нужным приложить свои усилия.

– У 55% отмечается внешняя отрицательная мотивация (ВОМ), то есть мотивами их деятельности являются боязнь наказания, критики, осуждения и других санкций негативного характера со стороны авторитетного лица.

Таким образом, при определении синдрома эмоционального выгорания у студентов 3 курса ГУОР г. Иркутска, мы выявили, что у большинства испытуемых после прохождения производственной практики уже на этапе профессиональной подготовки сложилась та или иная фаза синдрома эмоционального выгорания, у определенной группы респондентов данный синдром уже сложился целиком, это значит, что эти студенты в предстоящей трудовой деятельности столкнутся с серьезными трудностями, будут испытывать беспочвенную тревогу, апатию, чувство опустошенности и истощенности своих эмоциональных ресурсов, проявлять эмоциональную черствость и неустойчивость, нервозность в поведении, резкость и равнодушие.

Сопоставив полученные данные по двум методикам, мы выяснили, что те студенты, у которых выражен синдром эмоционального выгорания, как правило, имеют низкую мотивацию профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту, что в дальнейшем негативно отразится на их деятельности как специалистов.

Полученные результаты исследования послужат основой к созданию необходимых условий по организации педагогического процесса в ГУОР г. Иркутска, способствующего снижению эмоционального напряжения, актуализации внутренних ресурсов учащихся и повышению их мотивации к профессиональной деятельности, становления студента как профессионала. Педагогический процесс необходимо организовать так, чтобы помочь студентам осознать реальный мир педагогической деятельности в области физической культуры, в котором они смогут реализовать свои возможности в полной мере. Проблема исследования синдрома эмоционального выгорания у студентов, будущих педагогов по физической культуре и спорту, является востребованной и необходимой для дальнейшего изучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беззубцева, Н.О. Синдром эмоционального выгорания у студентов ВУЗа /Н.О. Беззубцева, И.В. Петрова // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018011149> (дата обращения: 13.09.2021).
2. Борисова, М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М.В. Борисова // Вопросы психологии. – 2015. – №2. – С.96-104.

3. Ильина, Л.Е. Формирование профессионально – педагогического мастерства специалиста по физической культуре и спорту: учеб. пособие / Л.Е. Ильина, В.П. Кубаткин. - Малаховка: МГАФК, 2016. - 176с.
4. Маркова, А.К. Психология труда учителя / А.К. Маркова.– М.: Просвещение, 2-е изд. 3.– 285 с.
5. Станкин, М.И. Учитель физической культуры: личность, общение / М.И. Станкин. - М.: Ассоциация «Проф. образование», 1993. – 159с.
6. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителей / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – №6,9. – С. 54–67.

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ПРАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ МАТЕМАТИКИ СТУДЕНТАМИ ГУОР г.ИРКУТСКА

Елизарова С.Г.

г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Вечным законом да будет: учить и учиться всему через примеры,
наставления и применение на деле.
Ян Амос Коменский

Современные требования к образованию говорят о необходимости практического применения изученного материала. Начиная преподавать математику студентам первого курса, я слышу один и тот же вопрос: «Зачем учителю физкультуры или тренеру изучать математику?»

Новые требования к обучению говорят об обязательном решении практико-ориентированных задач. И решение этих задач дает ответ на вопрос студентов. В этой статье я приведу некоторые примеры таких задач.

Одним из главных учебных навыков является умение работать с формулами и хорошие вычислительные навыки.

В работе учителя физической культуры и тренера важно уметь оценить физические данные ученика или спортсмена и сравнив их со средними показателями разработать план урока или тренировок.

Приведу примеры формул, которые можно использовать на занятиях математики и при выполнении самостоятельных работ:

1.Измерение антропометрических показателей. Рост тела в длину происходит не равномерно, но в возрасте от 3 до 16 лет это изменение близко к линейному и можно вычислять по формулам:

девочки: $\text{Рост(см)}=6 \cdot \text{возраст(годы)}+76$ (норма отклонения $\pm 2,5\text{см}$)

мальчики: $\text{Рост(см)}=6 \cdot \text{возраст(годы)}+77$ (норма отклонения $\pm 3,5\text{см}$).

2.Определение физического развития. Индекс Пинье (ИП)- показатель крепости телосложения:

$\text{ИП}=\text{Рост стоя(см)}-(\text{Вес(кг)}+\text{ОГК(см)})$,

где ОГК окружность грудной клетки в фазе спокойного выдоха.

Оценка результата:

меньше 10 – крепкое телосложение (гиперстеник),
от 10 до 30 – хорошее телосложение (нормостеник),
от 30 и выше – слабое телосложение (астеник).

$$3. \text{Силовой индекс} = \frac{\text{Сила кисти (кг)}}{\text{Масса тела (кг)}} * 100\%$$

$$4. \text{Индекс Шаповаловой} = \frac{\text{Масса тела (г)}}{\text{Рост стоя (см)}} * \frac{\text{КП}}{60}$$

Много математических расчетов с использованием процентов применяют для определения идеальных пропорций человеческого тела и критериев красоты в бодибилдинге. Такие критерии пропорциональности мужского тела были сформулированы спортсменом и тренером Джоном Маккалумом, что по сути то же самое «золотое сечение»:

Объём грудной клетки должен включать в себя 6.5 объёма запястья

Объём бёдер должен равняться 85% от объёма груди

Объём голени равен 34% объёма груди

Талия равна 70% объёма грудной клетки

Бицепсы – 36% от объёма грудной клетки

Объём бёдер равен 53% от объёма грудной клетки

Предплечье – 29% от объёма грудной клетки.

Эти формулы дают возможность осуществлять и метапредметные связи с занятиями по физической культуре и ИВС в колледже. Измерения можно проводить на практических занятиях, а вычисления на занятиях математики или дома. Для оценки результатов можно использовать пособие [1].

Рассмотрим задачи из раздела «Тригонометрические функции»:

1. Время t (в секундах) полета мяча, брошенного под острым углом α к плоской горизонтальной поверхности земли, определяется по формуле $t = \frac{2v_0 \cdot \sin \alpha}{g}$, где v_0 – начальная скорость. При каком значении угла α (в градусах) время полета будет равно 1,7 с., если мяч бросают со скоростью $v_0 = 17$ м/с? Считайте, что ускорение свободного падения $g = 10$ м/с².

(Решение: $1,7 = \frac{2 \cdot 17 \cdot \sin \alpha}{10}$, $17 = 34 \cdot \sin \alpha$, $\sin \alpha = \frac{1}{2} \rightarrow \alpha = 30^\circ$)

2. Лыжники А и Б, стартуя в средней стойке с уклона высотой (H) 1,15 м и 1,65 м соответственно, прошли в свободном скольжении до полной остановки одно и то же расстояние (S) – 41 метр. Кто удачнее подобрал мазь на скольжение (по визуальной оценке)? Найти $K_{ск}$ и угол выката Z у каждого лыжника.

(Решение: Скольжение лучше у лыжника А, т.к. скатываясь с уклона меньшей высоты он прошел такое же расстояние, как и лыжник Б.)

Коэффициенты скольжения находим по формуле: $K_{ск} = \text{tg} Z$, где $\text{tg} Z = \frac{H}{S}$

Лыжник А: $K_{ск} = \frac{1,15}{41} = 0,028$; угол выката $Z \approx 2,8\%$ ($0,028 \cdot 100\%$)

Лыжник Б: $K_{ск} = \frac{1,65}{41} = 0,040$; угол выката $Z \approx 4,0\%$ ($0,040 \cdot 100\%$)

3. По традиции все параметры футбольного поля измеряются в ярдах (британская единица измерения расстояния). Ширина футбольных ворот равна 8 ярдам. Расстояние от 11-метровой отметки до линии ворот равно 12 ярдам. Найдите угол, под которым видны ворота с 11-метровой отметки. В ответе укажите целое число градусов. Для решения задачи используем теоремы Пифагора и Синусов, угол равен 37 градусов.

При изучении «Производной функции» можно рассмотреть задачу: Легкоатлет бежит на дистанции по закону $X(t)=t^3 - 2t - 1$. Какова скорость спортсмена через 2с после старта? (расстояние измеряется в метрах) Хороший это спортсмен? С результатом какого спортсмена можно сравнить?

(Решение: $V(t)=3t^2-2 \rightarrow V(2)=10$ м/с).

Вопрос скорости связан с многими видами спорта и решение текстовых задач еще одна возможность практического приложения математики:

1. Два велосипедиста одновременно отправляются в 60-километровый пробег. Первый едет со скоростью на 10 км/ч большей, чем второй, и прибывает к финишу на 3 часа раньше второго. Найдите скорость велосипедиста, пришедшего к финишу вторым.

2. Два бегуна одновременно стартовали в одном направлении из одного и того же места круговой трассы в беге на несколько кругов. Спустя один час, когда одному из них оставался 1 км до окончания первого круга, ему сообщили, что второй бегун прошел первый круг 15 минут назад. Найдите скорость первого бегуна, если известно, что она на 6км/ч меньше скорости второго.

Изучение прогрессий дает возможность решить задачи:

1. «Легкоатлет начал подготовку к соревнованиям. В первый день он пробежал 4 000 метров. Каждый день он увеличивал дистанцию на 500 метров. На какой день тренировки он будет пробегать 10 000 метров?»

(Решение: В данной задаче рассматривается арифметическая прогрессия, у которой $a_1=4000$, $d=500$, $S_n=10\ 000$. Используя формулу суммы

$S_n = \frac{2a_1 + (n-1)d}{2} \cdot n$ получим квадратное уравнение

$$n^2 + 3n - 40 = 0 \rightarrow n_1 = 5 \text{ и } n_2 = -13.$$

Исходя из условия задачи, спортсмен достигнет заданного результата на 5 день тренировок)

2. В соревновании по стрельбе за каждый промах в серии из 25 выстрелов стрелок получал штрафные очки: за первый промах – одно очко, за каждый последующий – на 0,5 очка больше, чем за предыдущий. Сколько раз попал в цель стрелок, получивший 7 штрафных очков?

(Решение: $a_1 = 1$, $d = 0,5$, $S_n = 7$

$$\frac{2a_1 + d(n-1)}{2} \cdot \frac{2 + (n-1) \cdot 0,5}{2} \cdot n = 7$$

$$n^2 + 3n - 28 = 0$$

$$n_1 = -7 \text{ не удовлетворяет условию задач, } n_2 = 4$$

$$25 - 4 = 21$$

Ответ: 21 раз) [2].

Раздел «Геометрия» дает большие возможности продемонстрировать применение знаний по математике в профессиональной деятельности. Студентам можно предложить составить список спортивного инвентаря по избранному виду спорта, включая размеры площадок, полей и бассейнов. С использованием данных решить задачи на вычисление площадей, объемов. Можно рассчитать количество плитки для бассейна, семян для засева футбольного поля и т.д. Большие возможности продемонстрировать практическое применение математики в спорте дают методы теории вероятностей и математической статистики, линейное программирование и моделирование.

Другой сферой применения математики в спорте, является решение задач о пищевом рационе спортсменов различных видов спорта: количество потребления тем или иным спортсменом в сутки количества белков, жиров, углеводов, витаминов и т.д. Конечно, здесь не обойдется и без рекомендаций врачей, тренеров и т.д. Задача об оптимальном пищевом рационе спортсмена – это типичная задача линейного программирования. Эти задачи можно решать совместно с преподавателями медико-биологических дисциплин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Басько, А.Г. Практическое применение арифметической и геометрической прогрессий // Старт в науке. – 2016. – № 2. – С. 78-85.
2. Пашин, А. А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи: учеб. пособие / А. А. Пашин, Н. В. Анисимова, О. Н. Опарина. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2015. – 142 с.
3. <https://fitnavigator.ru/trenirovki/teoriya/izmereniya.html>

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Жуков М.В., Яковлев А.В.

г. Ульяновск, ОГБ ПОУ «Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва»

Под профессиональными ценностями педагога понимается осознаваемая и разделяемая педагогом система ценностей, представлений, отношений, связанных с профессией, определяющую общую направленность педагогической деятельности, а также выбор путей и средств овладения знаниями, умениями, которые необходимы для оптимального выполнения профессиональных функций.

К основным функциям педагогической деятельности традиционно относят: адаптационную, обучающую, воспитывающую, развивающую, диагностическую, а также ценностно-ориентационную функцию. Суть ценностно-ориентационной функции заключается в ориентации практикантов на все сферы педагогической деятельности, в осознании и принятии педагогических ценностей в ре-

альных условиях образовательного пространства, в формировании на этой основе профессионально ценностных ориентации будущих учителей. Каждая из указанных функций обеспечивается наличием у студентов определенного комплекса умений: конструктивных, организаторских, коммуникативных, исследовательских и т.д. В период педагогической практики, способствующей осознанию каждым студентом своей принадлежности к профессиональному сообществу, проявляются профессионально важные и значимые свойства, особенности и качества личности будущего тренера, определяющие его профессиональное самосознание.

В соответствии с целевой направленностью практики основу содержательной части подготовки специалиста будет составлять модель специалиста, согласно которой определяются основные характеристики личности и деятельности. В качестве эталонной модели педагога выступает профессиограмма, которая лежит в основе нормативной модели, т.е. квалификационной характеристики. Несмотря на отсутствие универсальной профессиограммы учителя, представляется оптимальным вариант построения модели специалиста, предложенный А.К. Марковой, который соответствует основной цели педагогической практики.

Исходя из этого положения, можно утверждать, что во взаимодействии непрерывных процессов развития качеств личности и осуществления профессиональной деятельности формируются профессионально ценностные ориентации, представляющие фундамент и вектор педагогической деятельности. При этом, условием их формирования целесообразно считать педагогическую практику, как важное и неотъемлемое звено подготовки специалистов.

Профессионально ценностные ориентации выступают связующим звеном между личностно-педагогическими и профессионально-групповыми ценностями. Профессионально ценностные ориентации — это система устойчивых избирательных отношений учителя к наиболее значимым аспектам профессиональной деятельности на основе широкого спектра всех качеств личности. В этой связи выделяется три типа отношений практиканта к педагогической деятельности, к личности ученика, к личности учителя и самому себе как педагогу. Все типы отношений взаимосвязаны и взаимозависимы, но определяющим является отношение к личности ученика.

Структура профессионально ценностных ориентаций включает в себя: смыслообразующий, эмоциональный и поведенческий компоненты, формирующиеся и реализующиеся в процессе педагогической практики, в условиях которой достигается синтез опыта знаний, опыта действий и опыта положительных эмоционально-чувственных переживаний. Таким образом, профессионально ценностные ориентации — это целостная совокупность компонентов в структуре личности, определяющая профессиональное сознание и поведение в их эмоционально-чувственной взаимосвязи в процессе педагогической деятельности.

Среди недостатков можно отметить: кратковременность практики; формально-организационные способы проведения; рассогласованность в управлении руководителями практики; необоснованность структурно-содержательного аспекта.

Формирование профессиональных ценностей будущих педагогов рассматривается как сложный, целостный, длительный, личностно ориентированный процесс, от результатов которого будет зависеть будущее сферы образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ проведения уроков физкультуры. /В. А. Муравьев/ СпортАкадемПресс, 2002г.
2. Настольная книга учителя физической культуры. /Г. И. Погадаев/Физкультура и спорт./ 2009г.
3. Педагогическая практика по физической культуре в школе. /Учебно-методическое пособие/ Авторы составители – С. Н. Чернякова, В. Л. Архипова, Е. Н. Сидорова. КГУ, 2007г.
4. Педагогическая практика в системе училищ олимпийского резерва. /Ж. К. Холодова, В. В. Асеева/ Учебное пособие. Москва – 2008г.
5. О производственной (профессиональной) практике студентов, курсантов образовательных учреждений среднего профессионального образования. /Сборник нормативных правовых и рекомендательных документов. / Под редакцией П. Ф. Анисимова. Москва 2011г.

ИЗУЧЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ БИОРИТМОВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ

Кешиктина Е.И.

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»*

Информатика – это наука о закономерностях протекания информационных процессов в системах различной природы, о методах, средствах и технологиях автоматизации информационных процессов. Она способствует формированию современного научного мировоззрения, развитию интеллектуальных способностей и познавательных интересов обучающихся; освоение базирующихся на этой науке информационных технологий необходимых учащимся, как в самом образовательном процессе, так и в их повседневной и будущей жизни.

Приоритетными объектами изучения в курсе информатики выступают информационные процессы и информационные технологии. Теоретическая часть курса строится на основе раскрытия содержания информационной технологии решения задачи, через такие обобщающие понятия как: информационный процесс, информационная модель и информационные основы управления. Практическая же часть курса направлена на освоение навыков использования средств информационных технологий, являющееся значимым не только для формирования функциональной грамотности, социализации учащихся, последующей деятельности выпускников, но и для повышения эффективности освоения других учебных предметов.

Курс нацелен на формирование умений фиксировать информацию об окружающем мире; искать, анализировать, критически оценивать, отбирать информацию; организовывать информацию; передавать информацию; проектировать

объекты и процессы, планировать свои действия; создавать, реализовывать и корректировать планы.

Тема «Моделирование биоритмов человека в среде табличного процессора» входит в раздел «Технологии создания и преобразования информационных объектов».

При применении на уроке предложенного материала необходимо учесть, что учащиеся должны уметь создавать и использовать различные формы представления информации: таблицы, формулы, диаграммы; переходить от одного представления данных к другому; создавать простейшие модели объектов и процессов; проводить компьютерные эксперименты с использованием готовых моделей объектов и процессов.

Тема: Моделирование биоритмов человека в среде табличного процессора

Цель урока: развитие представлений об электронных таблицах как инструменте для решения задач из разных сфер человеческой деятельности, создание информационной модели «Биоритмы человека»;

Задачи урока:

Образовательные:

-расширить навыки работы с математическими формулами для вычислений и построением графиков в электронных таблицах;

-обучить моделированию биоритмов человека в среде табличного процессора.

Развивающие:

-развивать навыки исследовательской деятельности при работе с информационными моделями;

-развивать опыт исследовательской деятельности;

Воспитательные:

-воспитывать интерес к дисциплине через умение применять полученные знания на практике;

-формировать умения оценивать результаты своей учебной деятельности, эмоционального состояния.

-учить высказывать свои идеи и мнения

Тип урока: комбинированный, урок-исследование

Вид урока: практическое занятие с применением объяснительно-иллюстративного и репродуктивного методов, информационно-коммуникационных технологий.

Межпредметные связи: Математика (знание графика синусоиды, нахождение максимума по графику функции). биология (биологические ритмы человека) литература

План урока:

Части урока	Содержание	Время
вводная часть 15 мин	Введение в урок	2 мин
	Актуализация опорных знаний	13 мин
Основная часть 60 мин	Теоретический материал	20мин
	Практическая работа	40 мин
Заключит ельная часть 5 мин	Подведение итогов занятия	3 мин
	Задание на дом	2 мин
ИТОГО		80мин

Ход урока

I. Вводная часть урока (15 мин)

1. Введение в урок

Учитель приветствует обучающихся

2. Повторение теоретических знаний (фронтальный опрос)

Над какой большой темой мы работаем на протяжении многих уроков?

Сегодня мы продолжим изучение данной темы. Тема нашего урока - «Моделирование биоритмов человека». Для начала, повторим:

1.- Что такое моделирование?

2.Какие виды моделей вы знаете?

3.Какие этапы необходимо выполнить при разработке и исследовании моделей на компьютере?

4.Какие способы построения компьютерных моделей существуют?

5.С какими типами данных может работать программа Excel?

6.Какие правила ввода формул нужно помнить?

- Молодцы! Сегодня мы познакомимся еще с одним из применений ЭТ – расчёт биоритмов человека. Наша задача на урок – практическое применение полученных навыков, и провести исследование расчетов собственных биоритмов.

Но для начала послушаем Домнину Полину, она расскажет, что такое биоритмы человека

II. Основная часть (60 мин)

«Что самое трудное в жизни человека – это познание самого себя...»

Сократ

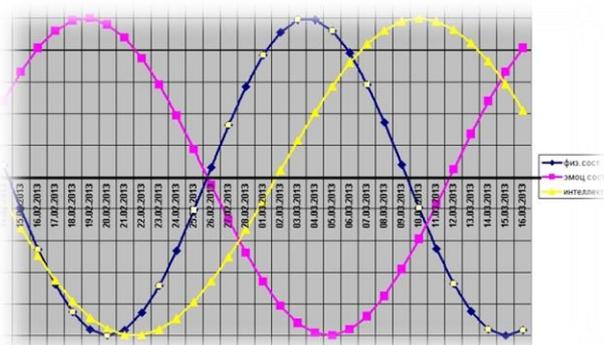
3. Теоретический материал

Итак, как утверждают ученые, способности человека эффективно выполнять различного рода работу подвержены периодическим изменениям. Эти способности подчиняются так называемым биоритмам.

Каждый человек успешно сочетает в себе целый набор различных биоритмов. У кого-то их может быть больше, у кого-то - меньше. Сегодня мы рассмотрим три наиболее популярных биоритма: физический, эмоциональный и интеллектуальный.

Более ста лет назад психолог **Герман Свобода** пришел к заключению, что мысли и решения людей повторяются с определенной периодичностью. Анализируя заболевания пациентов, он сделал вывод, что существуют два биоритма – **физический** и **эмоциональный**. В тот же период к подобному выводу пришел другой ученый - отоларинголог **Вильгельм Флисс**, который сопоставил даты рождения пациентов и как протекали их заболевания. Оба исследователя пришли к тому же выводу: существуют физический (23 дня) и эмоциональный (28 дней) биоритмы.

И самое удивительное, что тогда же был обнаружен **интеллектуальный** биоритм. Его открыл преподаватель **Фридрих Тельчер**, который обнаружил зависимость между датой рождения студентов и результатами экзаменов. Так открыли интеллектуальный ритм – 33 дня. (Точнее физический биоритм стал продолжительностью - 23,688437 суток, эмоциональный биоритм - 28,426125 суток, а интеллектуальный биоритм - 33,163812 суток.). Единственное, что влияет на построение биоритмов, - дата рождения человека.



Вот так выглядят биоритмы графически.

Физический биоритм представлен синей кривой, эмоциональный – малиновой, желтой кривой – интеллектуальный.

В каждом из трех циклов первая половина является благоприятной для человека, вторая – неблагоприятной, пересечение же графика с осью абсцисс считается критической точкой, в такие критические

дни человек может ожидать для себя наибольших опасностей. Необязательно считать, что должно произойти несчастье, просто в этот день нужно быть начеку, так как ваши физические, интеллектуальные или эмоциональные возможности снижены. За точку отсчета всех трех биоритмов берется день рождения человека.

Очевидно, что момент появления на свет очень труден для человека, ведь все три биоритма в этот день пересекают ось абсцисс. С точки зрения биологии

это достаточно правдоподобно, ведь ребенок, появляясь на свет, меняет водную среду на воздушную. Происходит глобальная перестройка всего организма.

Физический биоритм определяет энергию человека, его силу, выносливость, сопротивляемость болезням. В течение первой половины человек энергичен и достигает лучших результатов в своей деятельности, растет сопротивляемость стрессам и заболеваниям, наступает наиболее оптимальное время для физических нагрузок. Во второй половине цикла энергичность уступает расслабленности и лени.

Эмоциональный биоритм характеризует внутренний настрой человека, т.е. состояние нервной системы и настроение; управляет творчеством, психическим здоровьем, чувственностью. В первой половине эмоционального цикла биоритма человек весел, оптимистичен и привлекателен для окружающих, переоценивает свои возможности, во второй половине - раздражителен, легко возбудим, недооценивает свои возможности, пессимистичен, все критически анализирует.

Интеллектуальный биоритм определяет творческую способность личности, регулирует память, внимание, восприимчивость к знаниям. Первая половина интеллектуального цикла биоритма характеризуется умственной и творческой активностью, человеку сопутствуют удача и успех; во второй половине происходит творческий спад, повышается утомляемость.

Один из показателей нашего с вами здоровья – правильная и четкая работа биоритмов человека. Незначительные сбои биоритмов приводят к ухудшению самочувствия и нередко свидетельствуют о начале серьезного заболевания. Наше состояние во многом зависит от того, насколько ваша деятельность и отдых соответствуют биологическим ритмам.

Каждый отдельный биоритм представлен на графике кривой, которая циклически изменяется в течение некоторого периода времени. Вместе с этой кривой изменяется и Ваша способность к выполнению соответствующего вида работы.

Проверить данную гипотезу на практике позволяет компьютерный эксперимент на основе разработки модели биоритмов с помощью электронной таблицы. Сегодня вы научитесь составлять и исследовать модель расчета биоритмов человека.

Предлагаю осуществить моделирование биоритмов для конкретного человека от указанной текущей даты (дня отсчета) на месяц вперед с целью дальнейшего анализа данных. Человек меняется не только год от года, из месяца в месяц, но и день ото дня, час от часу. Колебания состояния организма – суть проявления биоритмов. Оказывается, можно не только прогнозировать, но при желании и улучшить нормальное протекание жизни, оптимизировать результаты человеческой деятельности.

В процессе изучения технологии обработки числовых данных вы узнали, что электронная таблица является средством информационных технологий, позволяющее решать целый комплекс задач.

Все эти знания, умения и навыки будут направлены на решение задачи о биоритмах человека.

- Для начала обозначим этапы построения модели

1. Постановка задачи: на основе анализа индивидуальных биоритмов прогнозировать неблагоприятные дни, выбирать благоприятные дни для разного рода деятельности.

-Как вы думаете, кто выступает объектом моделирования?

2. Разработка модели.

Информационная модель

Объект	Параметры	
	Назначение	Значение
Человек	Дата рождения	Исходные данные
	День отсчета	Исходные данные
	Длительность прогноза	Исходные данные
	Количество прожитых дней (x)	Расчетные данные
	Физический биоритм	Результаты
	Эмоциональный биоритм	Результаты
	Интеллектуальный биоритм	Результаты

Компьютерная модель.

Для моделирования выберем среду электронной таблицы. В этой среде информационная и математическая модели объединяются в таблицу, которая содержит две области:

- Исходные данные;
- Расчетные данные.

Составьте компьютерную модель по приведенному образцу. Введите в ячейки исходные данные, расчетные формулы:

Ячейка	Формула	Номер формулы
A9	=B\$5	1
A10	=A9+1	2
B9	=Sin(2*ПИ()*(A9-B\$4)/23)	3
C9	=Sin(2*ПИ()*(A9-B\$4)/28)	4
D9	=Sin(2*ПИ()*(A9-B\$4)/33)	5

Примечание: A9-B\$4 – вычисляет количество дней, прожитых человеком. При записи формул использовать вставку стандартных функций Sin(...) и ПИ(...).

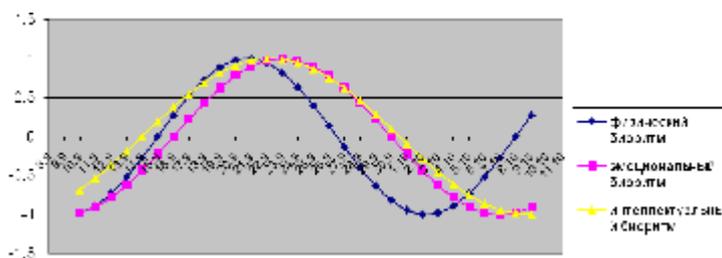
3.Компьютерный эксперимент.

Провести тестирование модели. Построить общую диаграмму для трех биоритмов.

Исследовать показания биоритмов.

И ещё один пример:

Вслушайтесь, прочувствуйте вместе с автором (слушаем Смуглый отрок бродил по аллеям...). Эти стихи принадлежат перу Анны Ахматовой. Жизнь поэта неразрывно связана с его произведениями.



Стихотворение посвящено А.С. Пушкину, кумиру А. Ахматовой. Эмоциональный биоритм – пик, в стихотворении чувствуется гармония с окружающей природой, легкая грусть и восхищение. Интеллектуальный биоритм – пик, ощущение, что стихотворение написано на едином дыхании, как будто она шла и просто рассуждала в стихах, может быть, поэтому есть точная дата. Физический биоритм – благоприятный, человек в ладу с самим собой, его не тревожат физические недомогания. Данное стихотворение не опровергает это суждение.

4.Выполнение практической работы с элементами исследования

Ну а теперь предлагаю вам самим попробовать создать компьютерную модель биоритмов, используя свои биографические данные. Ваша задача построить график кривых своих биоритмов на июнь месяц. И на основе анализа индивидуальных биоритмов спрогнозировать благоприятные и неблагоприятные дни для различного рода деятельности.

1. Введите в ячейку свою дату рождения.
2. В строку формул введите формулу для расчёта физического биоритма.
3. Выполните расчёты для эмоционального и интеллектуального биоритмов.
4. Постройте графики ваших биоритмов на июнь.
5. Определите благоприятные и неблагоприятные дни для вас.

Вы посмотрели на свои графики, давайте подумаем и дадим друг другу советы, что нужно сделать:

- 1) если на спаде физический цикл?
(*попытайтесь в это время преодолевать свою лень, не забывайте о прогулках на свежем воздухе и побольше физических занятий*)
- 2) а если на спаде эмоциональный цикл?
(*учитесь властвовать собою, начните день с улыбки, скажите несколько комплиментов себе, окружающим, радуйтесь теплоте солнечному дню...*)
- 3) сложнее если в это время идет спад интеллектуальный... Что же делать в этом случае? (*но и тогда не стоит огорчаться. Вспомните все то, что вы знаете. Ваши отличные и хорошие отметки соответствуют вашему интеллектуальному развитию. Значит, вам нужно только поверить в удачу и успех. А может, стоит принимать витамины или поработать с тестами – для развития памяти, внимания*).

Результаты эксперимента разместите в личную папку для проверки.

В ходе выполнения практической работы преподаватель выступает в качестве консультанта

III. Заключительная часть (5 мин)

Сообщение домашнего задания.

Выполнение самостоятельной работы.

Подведение итогов работы.

Рефлексия:

1. Сегодня на уроке я узнал
2. Мне это пригодится
3. Меня заинтересовало....
4. Теперь я могу....

После проведенного занятия студенты подтверждают высказывание Сократа: «Что самое трудное в жизни человека – это познание самого себя» Этот урок пополнил знания не только в области информатики, но и знания о себе.

Кстати, кроме рассмотренных трех, существует еще масса других биоритмов: интуитивный, биоритм удачи. Специалисты насчитывают до 120 биологических ритмов. Уже доказано, что каждый человек успешно сочетает в себе целый комплект всевозможных биоритмов. У кого-то их может быть больше, у кого-то - меньше. Биоритмы рождаются вместе с самим человеком. Под их влиянием мы начинаем свой жизненный путь, совершаем те или иные поступки с различной степенью успешности.

Вывод:

Теория биоритмов ни в коем случае не предсказывает будущее человека. Она лишь помогает выбрать подходящий момент для того, чтобы начать создавать наше будущее таким, каким нам хотелось бы его видеть. Помните, необходимо задумываться над каждым днем нашей жизни. Использование знаний о своих биоритмах укрепит Ваше здоровье, увеличит эффективность Вашей деятельности и сделает Вашу жизнь более гармоничной. Биоритмы – биоритмами, но главное верить в себя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахиев, Х.М. Ключ к себе: этюды о саморегуляции // URL <https://hasai.ru/klyuch-knigi/klyuch-k-sebe/>
2. Гриневич, В. Биологические ритмы здоровья // Наука и жизнь. - 2005. - № 1. URL <https://www.nkj.ru/archive/articles/1087/>
3. Петрова, Е.А. Мировой опыт использования информационных и коммуникативных технологий и их влияния на образовательный процесс// International scientific review/-2016/- №7(17). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mirovoy-opyt-ispolzovaniya-informatsionnyh-i-kommunikativnyh-tehnologiy-i-ih-vliyanie-na->

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ОБЩЕУЧЕБНЫХ УМЕНИЙ ПРИ РАБОТЕ С УЧЕБНИКОМ В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «РУССКИЙ ЯЗЫК И ЛИТЕРАТУРА»

Косова Е. В.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Цифровизация экономики стремительно врывается в образование. Это приводит к тому, что знания сами по себе теряют свою ценность – им на смену приходят компетенции XXI века. В современных условиях для человека важна не столько энциклопедическая грамотность, сколько способность применять обобщенные знания и умения в конкретных жизненных ситуациях.

Сегодня учебник – это ориентир в поле информации, его задача – формирование непрерывных глобальных компетенций, умения работать с информацией. Информационно грамотный человек способен распознать, когда информация нужна, где ее можно найти, оценить и эффективно использовать.

Задача преподавателя состоит в том, чтобы сформировать учебные навыки и приемы работы с учебником. Но не так просто убедить студента, что учебник – это их помощник, что учебник является как справочником, в котором можно найти материал, повторить то, что забыл или плохо усвоил, так и источником новых знаний.

В настоящее время у студентов снизился интерес к обучению, они не хотят и не умеют работать с учебником. В чем же причина?

Для выявления причин, по которым студенты уклоняются от работы с учебником, было проведено исследование студентов 1-2 курсов училища олимпийского резерва г. Иркутска

Исследование проводилось методом анкетирования, для чего была разработана анкета, позволившая получить информацию о том, как регулярно работают студенты с учебником, какие трудности испытывают при работе с ним, чтобы хотели в нем изменить. Количество опрошенных – 89 человек – позволяет говорить о том, что полученные результаты отражают действительное отношение студентов к учебной литературе.

Результаты анкетирования показывают:

– большинство студентов не считают нужным приносить на занятия учебники, так как мало используют их на уроке, а также одной из причин назвали суммарный вес учебников, которые им приходится носить на занятия;

– 72% обучающихся используют учебник на самоподготовке для закрепления и повторения материала дома;

– 47% обучающихся отводят учебнику роль подсказки при выполнении практических и самостоятельных работ на уроке;

– 32 % обучающихся отдают предпочтение конспектированию материалов учебника на занятиях, так как этот вид деятельности для них более доступен;

– 69% из опрошенных при подготовке к занятиям не используют другую учебную литературу, объясняя тем, что крайне редко посещают библиотеку, не знают, какой справочной литературой пользоваться, считают, что проще воспользоваться интернет-сайтами, поисковыми системами, Википедией. Но даже при работе с интернет ресурсами обучающиеся затрудняются в отборе материала по изучаемому предмету.

Данные нашего исследования позволили перейти ко второму этапу исследования. Мы попросили студентов назвать причины отсутствия интереса работы с учебником или перечислить трудности, которые они испытывают при работе с ним. Участникам исследования были предложены следующие варианты ответов: повышение теоретического уровня учебника; излишняя усложненность материала; снижение мотивации; отсутствие работы с учебником на уроке; непонятные термины; сложные задания.

Среди основных трудностей студенты назвали повышение теоретического уровня учебника и усложненность материала (54%): на первом месте оказались трудности в понимании текста (42%), обучающиеся отмечали перегруженность некоторых учебников текстом и их излишнюю научность, 2% опрошенных указали, что у них вообще не возникает трудностей при работе с учебником, так как они им не пользуются. Одной из причин отсутствия интереса работы с учебником является снижение мотивации к обучению (42%). Происходит это потому, что у некоторых обучающихся низкий уровень знаний, несформированная учебная деятельность, и, самое главное, отсутствие приемов самостоятельного приобретения знаний.

Таким образом, анализ результатов исследования отношения студентов к современному учебнику позволил выявить, что многим студентам:

- сложно выполнять задания самостоятельно (82%);
- трудно понимать тексты учебников, используемые термины (78%);
- сложно ориентироваться в дополнительных материалах учебника (таблицах, схемах, справочных материалах и т.д.) (63%).

Трудности, которые испытывают обучающиеся при работе с учебником приводят к тому, что часть студентов перестает регулярно работать с ним, следовательно, увеличивается количество студентов, редко пользующихся учебниками, также увеличивается и количество студентов, которые время от времени пользуются учебниками только на уроке или при выполнении домашнего задания.

Результаты исследования показывают неумение многих студентов самостоятельно использовать материалы учебника для наиболее эффективных способов решения учебных задач, что позволяет говорить о недостаточном уровне развития у них учебных и познавательных навыков.

При этом обучающиеся понимают, что в учебнике содержится важная и нужная информация, но из-за трудностей, возникающих при работе с учебником, усложнения материала, интерес к работе с учебником снижается.

Проблема перегрузки учебника стала особенно актуальной в наше информационное время. Если раньше содержание учебника состояло из параграфа, контрольных вопросов и набора упражнений, то сейчас учебник ориентирован

на решение задачи включения обучающихся в информационно образовательную среду, где студенты должны приобретать опыт решения задач по развитию ключевых компетенций: овладение исследовательскими приемами, развитие критического мышления, способам поиска и отбора информации и т.д.

На третьем этапе исследования участникам анкетирования было предложено высказать свое собственное мнение о том, чтобы они хотели изменить в учебниках. Большинство студентов считают, что в учебниках должны быть интересные задания (74%); 53% опрошенных предлагают скрасить теоретический материал занимательными фактами, конкретными примерами; 46% хотят, чтобы учебник был доступный при подаче сложного материала; 34% предлагают после каждой темы печатать выводы, планы. Это говорит о том, что студенты, несмотря на трудности при самостоятельной работе с учебником, стремятся к овладению знаниями.

Первое знакомство с дисциплиной «Русский язык» в училище, начинается со списка литературы, который способствует расширению познаний и кругозора, т.е. помогает учиться. Уже на первых занятиях студенты знакомятся с учебниками и учебными пособиями, по которым следует заниматься. Кроме того, в процессе обучения студентам сообщают сведения о литературе, освещающей изучаемый вопрос. Для того чтобы работа с учебником на занятиях и дома была более эффективной, чтобы у студента сформировались определенные умения работы с литературой, предлагается выполнять следующие рекомендации:

- учиться в течение семестра, после каждой лекции читать пройденную тему, разбирать, что осталось непонятным;
- запоминать информацию по абзацам, после прочтения каждого абзаца постараться его пересказать и выделить главные моменты, фразы предложения;
- внимательно читать каждую тему, не перелистывая страницы и не перекакивая с одного абзаца на другой, так как в сознании должен сформироваться и запомниться структурированный текст по теме, а не отдельные отрывки;
- изучая ту или иную тему можно составить план, удачно составленный план говорит об умении анализировать текст, о степени усвоения содержания;
- после прочтения материала, постараться ответить на вопросы, данные в конце параграфа;
- при чтении учебника делать пометки карандашом, записи, выписки;
- важным способом усвоения прочитанного является конспектирование;
- обязательно приносить учебники на занятия, т.к. самостоятельная работа с учебником является основой многих уроков.

Формирование общеучебных умений и навыков работы с книгой на уроках русского языка представляет собой набор приемов, которые меняют отношение студентов к учебнику. Это и оформление текста в виде оригинальных моделей (составление синквейна, символный план и т.д.), это и составление вопросов по тексту («толстые» и «тонкие» вопросы), это и работа с дополнительной литературой (составление тезауруса) и много других примеров интерпретации учебника.

Студенты училища с большим интересом выполняют задания учебника творческого характера, где можно выразить свои идеи. Например, при изучении

раздела «Морфология и орфография» студенты составляют лингвистические задачи, викторины, таблицы (например, составить таблицу глаголов, обозначающих действия, которые могут совершать спортсмены в разных видах спорта), а при изучении раздела «Лексика и фразеология» студенты работают над составлением словаря фразеологизмов для преподавателя по физической культуре.

Ведущим принципом обучения дисциплины «Русский язык» остается принцип развития речи. Для этого в учебнике предлагается система упражнений, посвященных совершенствованию речевой деятельности на произносительном, лексическом, грамматическом и текстовом уровнях. При изучении раздела «Функциональные стили речи», обучающиеся самостоятельно составляют публичную речь по теме «Что мы знаем о физической культуре?», используя материалы учебной и дополнительной литературы.

Большую роль в формировании общеучебных навыков работы с книгой играет исследовательская деятельность. Создавая проект «Словарь спортивных терминов», студенты работают со справочным материалом, подбирают материал для наблюдений, составляют таблицы.

Работа с учебной литературой на уроках русского языка важна при изучении любой темы. Например, изучение орфографии помогает понять студенту важность правильного написания корневых гласных, приставок, постановку знаков препинания, для этого обучающиеся, опираясь на материал учебника, могут составить словарные диктанты, ребусы, тесты, используя спортивную терминологию. Произношение гласных и согласных, правильная постановка ударения играют немаловажную роль в речи будущих преподавателей по физической культуре.

Упражнения в учебнике помогают устранить различные дефекты в речи студентов: скороговорки, произношение согласных, расстановка ударений не только в общеупотребительных словах, но и в словах спортивной лексики. После выполнения таких упражнений, обучающиеся с большим интересом участвуют в создании собственных текстов, направленных на устранение лексических ошибок.

Повышая интерес у студентов к учебной литературе, а также работая над приемами и формами работы с книгой, мы не должны забывать, что учебник – это книга, содержащая систематическое изложение знаний в определенной области и используемая как в системе образования, на различных уровнях, так и для самостоятельного обучения (Википедия). Главное – правильно научиться этой «книгой» пользоваться.

ЛИТЕРАТУРА

1. Куртяник, М.А. Заметки обыкновенного учителя о необыкновенном учебнике [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://rus.lseptember.ru/view_article.php?id=201000706.
2. Назаренко, А.Л. Триада учитель-ученик-учебник в системе дистанционного обучения // Язык и культура. -2008. №4. с 89-95.
3. Паньчева, О.Н. Учись учиться; научная организация труда студента: учеб-метод. пособие/ О.Н. Паньчева, Т.Д. Барышева, Д.В. Паньчев; Федер. агенство по образованию, Мурман. гос. пед. ун-т.-Мурманск: МГПУ, 2008. с 84.

4. Соболева, О.В. Как в учебнике решается задача обучения пониманию [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://rus.Iseptember.ru/articlef.php?ID=200201411>.

ПРИМЕНЕНИЕ КЕЙС-МЕТОДА ПРИ РЕШЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Литвинцева И.Г.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г.Иркутска»

Стандарты нового поколения направлены на формирование опыта деятельности и применение метода *Case-Study* (разбор конкретных ситуаций) является одним из вариантов применения в практике образования современных педагогических технологий.

Метод *Case-Study* способствует формированию различных практических навыков и направлен на творческое решение проблемы и формирование умения анализа ситуации и принятия решения. Отличительной особенностью этого метода является создание проблемной ситуации на основе фактов из реальной жизни. При этом применение кейс-метода возможно на различных этапах образовательного процесса: на стадии обучения, на стадии закрепления и контроля результатов обучения.

Хороший «кейс», как правило, учит искать нетривиальные подходы, поскольку не имеет единственно правильного решения. «Я особенно ценю в методе работы с «кейсами» независимость мышления, – отмечает Питер Экман, преподаватель Американского института бизнеса и экономики (AIBEC). – В реальном бизнесе есть пять или шесть способов решить проблему. И хотя для каждой ситуации существует классическое решение, это вовсе не значит, что именно оно будет оптимальным. Можно принять хорошее решение, а его результаты приведут к плохим последствиям. Можно принять решение, которое все вокруг считают неудачным, но именно оно приведет вас к нужным результатам» [2].

Применение кейс-метода позволяет развивать у обучающихся следующие *навыки*:

1. Аналитические навыки: умение отличать данные от информации, классифицировать, выделять существенную и несущественную информацию, анализировать, представлять и добывать ее, находить пропуски информации и уметь восстанавливать их, мыслить ясно и логично.

2. Практические навыки: пониженный специально по сравнению с реальной ситуацией уровень сложности проблемы, представленной в кейсе, способствует более легкому формированию на практике навыков использования теории, методов и принципов, позволяет преодолевать барьер трудности теории.

3. *Творческие навыки.* Одной логикой, как правило, ситуацию не решить. Очень важны творческие навыки в генерации альтернативных решений, которые нельзя найти логическим путем.

4. *Коммуникативные навыки:* умение вести дискуссию, убеждать окружающих. Использовать наглядный материал и ИКТ-средства, кооперироваться в группы, защищать собственную точку зрения, убеждать оппонентов, составлять краткий, убедительный отчет.

5. *Социальные навыки:* умение слушать, поддерживать в дискуссии или аргументировать противоположное мнение, контролировать себя и т.д.

6. *Самоанализ.* Несогласие в дискуссии способствует осознанию и анализу мнения других и своего собственного [1].

Для разработки кейсов выделяют следующие основные этапы:

- определение целей;
- подбор ситуации (проблемы) соответственно критериям;
- подбор необходимых источников информации по теме, создание преподавателем краткой версии учебных материалов для самостоятельного изучения студентами или учащимися теории вопроса; определение главных понятий, которые должны усвоить слушатели;
- подготовка первичного материала в кейсе;
- экспертиза материала;
- подготовка методических рекомендаций по его использованию, вопросов для последующего обсуждения проблемы, самого задания, алгоритмов в возможных вариантах, указаний по видам предоставления решения задания и т.д.
- обсуждение и решение кейса, проведение итогового занятия, контроль темы [1].

Кейс должен удовлетворять следующим требованиям:

- соответствовать четко поставленной цели создания;
- иметь соответствующий категории слушателей уровень трудности;
- иллюстрировать несколько аспектов предмета или практики в жизни;
- не устаревать слишком быстро;
- иметь национальную окраску;
- быть актуальным на сегодняшний день;
- иллюстрировать типичные ситуации;
- развивать аналитическое мышление;
- провоцировать дискуссию;
- иметь несколько решений.

Кейсы в основном разрабатывают опытные преподаватели или совместные с преподавателем группы заинтересованных студентов, которые имеют повышенную мотивацию к учению. Составление такого учебного материала требует кропотливой работы по отбору содержания, по сбору фактов и цифр, разработке краткого теоретического комплекта для самостоятельного изучения темы, методических рекомендаций, задания и т.д.

Технология работы с кейсом в учебном процессе включает в себя следующие этапы:

1) индивидуальная самостоятельная работа обучаемых с материалами кейса (идентификация проблемы, формулирование ключевых альтернатив, предложение решения или рекомендуемого действия);

2) работа в малых группах по согласованию видения ключевой проблемы и ее решений;

3) презентация и экспертиза результатов малых групп на общей дискуссии.

При обучении на основе кейсов можно использовать как минимум 6 форматов:

1. Учитель – ученик «Перекрестный допрос»

Дискуссия между преподавателем и студентом. Мнение студента высказывание, позиция или рекомендация будет рассматриваться посредством ряда вопросов. Тщательному исследованию подвергнется логика утверждений, поэтому студенту нужно быть предельно внимательным и глубоко знающим тему.

2. Учитель – ученик. «Адвокат»

Обычно это дискуссия между преподавателем и студентом, но иногда в ней могут участвовать и другие слушатели. Преподаватель принимает на себя совершенно непригодную для защиты роль и просит студента (и возможно других) занять позицию адвоката. Нужно активно думать и рассуждать, располагать в определенном порядке факты, концептуальную или теоретическую информацию, личный опыт.

3. Учитель-ученик. «Гипотетический формат»

Сходен с предыдущим, но есть одно отличие: преподаватель будет излагать гипотетическую ситуацию, которая выходит за рамки позиции или рекомендации студента по данной проблеме. Его попросят оценить эту гипотетическую ситуацию. Во время дискуссии нужно быть открытым для возможной необходимости видоизменить свою позицию.

4. Учащийся- учащийся: конфронтация и/или кооперация

В данном формате дискуссия ведется между студентами, а преподаватель наблюдает и делает для себя выводы. Возникает как сотрудничество, так и конфронтация. Например, одnogруппник может оспорить позицию, предоставив новую информацию. Нужно пытаться «отразить вызов». Дух кооперации и позитивной конфронтации позволит научиться большему (в отличие от индивидуальных усилий).

5. Учащийся- учащийся: «Играть роль»

Преподаватель может попросить студента принять на себя определенную роль и взаимодействовать в ней с другими одnogруппниками.

6. Учитель- класс: «Безмолвный формат»

Преподаватель может поднять вопрос, который первоначально направлен отдельному лицу, а потом и всей группе (так как отдельный студент затрудняется ответить).

Как отмечает Питер Экман, преподаватель Американского института бизнеса и экономики (AIBEC): «Нельзя тратить данное нам время только на разбор конкретных примеров, потому что это формирует стереотипный, предвзятый подход к решению сходных заданий и проблем, и обучающийся будет не в состоянии подняться на более высокий уровень обобщения» [2].

Рассмотрим применение кейс-метода в рамках преподавания дисциплины ТиИФКиС при изучении темы «Теоретико-методические основы развития физических качеств. Сила и основы ее воспитания» на примере заданий:

Проблемная ситуация №1:

Одной из методических проблем при воспитании силовых способностей является выбор величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок является воспитание у занимающихся абсолютной силы.

Для решения данной задачи тренер применял следующую методику:

- подбирал упражнения строго регламентированного характера;
- неопредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе.

Проведя повторное тестирование, он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости значительно повысились.

Задание №1: определите методическую ошибку тренера.

Задание №2: устраните ошибки, обнаруженные вами в применяемой тренером методики, аргументируйте ответ.

Проблемная ситуация №2:

В процессе беседы двух тренеров возник спор. Тренер «А» утверждал, что метод круговой тренировки применяется лишь для воспитания физических качеств. Тренер «Б» утверждал, что применение кругового метода возможно и в случаях совершенствования двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

Задание №1: определите, кто из тренеров прав, аргументируйте выбор.

Задание №2: Разработайте комплекс упражнений круговой тренировки силовой направленности.

Таким образом, на данных примерах мы видим, что применение кейс-метода в процессе освоения дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» помогает студентам перейти на более качественный уровень профессиональной готовности через осмысление значения деталей, описанных в ситуации; умение работать с информацией, анализировать, выделять и аргументировать позицию; отстаивать мнение, основанное на теоретических положениях; учит принятию решений и формированию креативного мышления, а так же формирует навыки работы в микро-группах. Кейсы позволяют теорию переложить на практику и тем самым обогатить опыт студента в решении профессиональных задач. Они незаменимы при подготовке к различным видам производственных практик, потому что строятся на разборе конкретных примеров или решении профессиональной ситуаций.

Владение методом применения кейсов преподавателями сейчас очень востребовано, так как кроме предметного обучения, позволяет широко формировать у студентов так нужные современному образованному человеку навыки работы с информационно-коммуникационными технологиями, закрепляет знание основ научно-исследовательской и проектной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кейс метод в практике школьного образования [Электронный ресурс] Режим доступа: https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/f/fb/Кейс_технология.pdf, свободный. – Загл. с экрана.
2. Основные характеристики кейс стади [Электронный ресурс] Режим доступа: https://studme.org/137303/pedagogika/osnovnye_harakteristiki_keys_stadi, свободный. – Загл. с экрана.
3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 144с.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ МИНИ-ФУТБОЛА

Мамков О.М.

*г. Тирасполь, Приднестровский государственный университет
им. Т.Г.Шевченко*

К основным задачам предмета физическое воспитание в высших учебных заведениях относится развитие у студентов основных физических качеств и двигательных способностей, формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, воспитание морально-волевых и психологических качеств личности. Одним из универсальных средств решения этих задач, с нашей точки зрения, является использование мини-футбола в физическом воспитании студентов высших учебных заведений.

К сожалению, мы должны констатировать тот факт, что научно обоснованные исследования, посвященные теоретическому и методическому обоснованию мини-футболу как самостоятельного вида спорта и возможностей его применения в физическом воспитании студенческой молодежи, очень немногочисленны.

Мини-футбол принадлежит к универсальным видам спорта, которые способствуют разностороннему физическому развитию человека. Занятия, проводимые со студентами как на свежем воздухе, так и в условиях спортивного зала, обеспечивают оздоровительное воздействие, что способствует укреплению нервной системы, развития двигательного аппарата, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшению обмена веществ в организме.

В эту игру можно играть на площадках малых размеров и с меньшим количеством игроков в командах. Итак, для этого можно приспособить любую поляну. В мини-футбол с успехом можно играть в школьных спортивных залах, в хоккейных «Коробках», на простых площадках, в жилых кварталах. Словом, можно смело утверждать, что мини-футбол — это универсальная игра, словно специально создана для всеобщего восхищения. Сейчас мини-футбол получил всеобщее признание.

Мини-футбол расширяет диапазон функциональных возможностей организма. Он развивает способность преодолевать определенные напряжения и трудности. В процессе занятий мини-футболом у студентов формируется ряд

важных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, дисциплинированность, смелость.

Особенно важно, что большой объем движений в мини-футболе обусловлен высоким эмоциональным фоном, который является важным фактором, поддерживающим интерес к занятиям по физическому воспитанию. Мини-футбол может широко использоваться как средство профессионально - прикладной физической подготовки студентов различных специальностей. Мы считаем, что такое многофункциональное использование мини-футболу характеризует его как один из наиболее эффективных средств физической подготовки студентов. Вот почему детальный анализ использования средств мини-футболу в качестве базового вида спорта, существенно способствовать оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов вуза.

Считается, что первыми в Европе начали играть в современный мини-футбол австрийцы. В 1958 году один из селекционеров сборной Австрии Йозеф Аргауер привез идею этой игры из Швеции с чемпионата мира по футболу. Идею Аргауера позаимствовал у бразильцев, просмотрев их двусторонние тренировочные игры в зале. Он увлекся мини-футболом и предложил организовать турнир. Игра-эксперимент всем понравилась. Постепенно мини-футбол завоевал популярность и в других странах. Правда, в Канаде мини-футбол называют «Индорсоккер», то есть зальный футбол. Немало сторонников «карманного» футбола, в Германии. Проведение Чемпионатов Мира показало, что мини-футбол имеет полное право на существование как отдельный вид спорта, а соревнования по мини-футболу - увлекательное зрелище. Это не так атлетическая и жесткая игра, как современный футбол. И все же достаточно интенсивная, увлекательная и зрелищная, требует от игроков высокой техники, умение хорошо ориентироваться и взаимодействовать с партнерами в условиях постоянного дефицита времени и пространства. С помощью систематических занятий мини-футболом можно развить не только скорость, ловкость, силу и выносливость, но и такие черты характера, как взаимопомощь, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Игра в мини-футбол предъявляет к своим сторонникам достаточно высокие требования.

Небольшие размеры игровой площадки заставляют всех игроков активно действовать на любой его части. Нападающие в ходе игры часто «выкатывают роль защитников, а игрокам обороны, которым приходится периодически вклиниваться в защитные порядки соперников, надо уметь действовать как нападающим. Одним словом, каждый игрок в мини-футболе в определенной степени должен обладать и приемами отбора мяча, и хлестким удар по воротам, и различными «финтами».

В мини-футболе привлекает стремительный бег, быстрая смена технико-тактических маневров игроков на площадке, а также непредсказуемость их идей. Все это заставляет зрителей следить за игрой на протяжении всего матча.

Игра настолько захватывает и игроков, и зрителей, кажется, она пролетает без всяких усилий в одно мгновение. Надо отметить, что игра в мини-футбол очень эмоциональная, проходит все время в быстром темпе. Игра заставляет каж-

дую секунду принимать участие в борьбе за мяч каждого игрока, проверяет способность всех без исключения умело взаимодействовать в условиях тесной опеки защитников и небольших размеров игровой площадки. Каждый игрок в мини-футболе значительно чаще касается мяча, каждый футболист должен действовать с полной отдачей сил, успевая защищать свои ворота и атаковать ворота соперников. Кроме того, при игре в мини-футбол, мяч практически все время находится в игре, игра проходит без вынужденных остановок.

А.Ф. Поляков отмечает, что в последнее десятилетие среди игровых видов спорта мини футбол стремительно набирает обороты и становится все более популярным. За большой промежуток времени команды России и Украины становились призерами Чемпионата Мира и Европы.

А.А. Смирнов отмечает, что мини-футбол в последние годы стремительно развивается благодаря доступности, темперамента, быстрому темпу, молниеносной смене событий на площадке. Мини-футбол особенно хорошо прижился в студенческой среде. В США и Канаде большинство игроков — это студенты университетов и колледжей, в Италии - их почти половина.

При университетах, институтах, академиях, студенческих городках больших футбольных полей единицы, а спортивных площадок достаточное количество. И хотя они предусмотрены для остальных спортивных игр - баскетбола, волейбола, гандбола, чаще всего студенты гоняют мяч на них именно ногами. Во многих вузах созданы команды мастеров, которые успешно выступают в различных лигах, причем в соревнованиях - принимают участие не только мужские, но и женские команды. Мини-футбол включен в программу по спортивным играм для студентов факультетов физической культуры. А.А. Смирнов отмечает, что преимущество использования мини-футболу перед большим футболом заключается в том, что мини-футбол требует меньше материальных затрат и в него можно играть круглый год, тогда как соревнования по футболу проводятся в основном в летнее время, когда у студентов каникулы.

Играя в мини-футбол, каждый значительно чаще, чем, скажем, в футболе касается мяча и принимает участие в общих игровых действиях (а это, согласитесь, приятно), да и голов в мини-футболе забивается гораздо больше, и это тоже интересно.

Подводя итоги, надо отметить, что мини-футбол для студенческой молодежи является игрой увлекательной, интересной и необходимой для укрепления их здоровья и рекомендуется для внедрения в учебно-педагогический процесс кафедр физического воспитания и спорта в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексейчук, Ю. М. Развитие индивидуальных психофизиологических свойств у людей старшего школьного возраста / Ю. М. Алексейчук, И.М. Давыденко, М.В. Макаренко // Адаптация молодежи к учебным занятиям и физическим нагрузкам: Тез. науч. Конф. - Черкассы, 1993. - С.40
2. Андреев, С. Н. и др. Футбол: Поурочная программа для учебно тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1986. - 262 с.

3. Пак, О.В. Мини-футбол: учебное пособие для студентов высших учебных заведений (ГСЭ. Ф. 02 - физическая культура) / О. В. Пак ; Федеральное агентство по образованию, Вологодский гос. технический ун-т. - Вологда : ВоГТУ, 2007. - 107 с.
4. Романов В.М. Мини-футбол: Учеб. пособие / В. М. Романов; М-во общ. и проф. образования РФ. Уф. гос. авиац. техн. ун-т. - Уфа, 1997. - 68 с.
5. Руцкой И.А. Футбол и мини-футбол: учебное пособие / И. А. Руцкой ; Федеральное гос. авт. образовательное учреждение высш. проф. образования "Белгородский гос. нац. исслед. ун-т", Фак. физической культуры. –Белгород : Изд. дом "Белгород", 2013. - 133 с.

СИСТЕМА СПЕЦКУРСОВ ПО ЕДИНОЙ ПРОБЛЕМЕ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Набиева Е.В.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация Государственное училище олимпийского резерва г. Иркутска

На современном этапе развития спорта достижение высоких результатов невозможно без научного обеспечения учебно-тренировочного процесса.

Тренер, работающий по принципу «делай, как я», не учитывающий в своей деятельности достижений спортивной науки, не сможет подготовить чемпионов и рекордсменов. Тренеру необходимо учитывать малейшие нюансы физического, психологического, морально-волевого состояния спортсмена для того, чтобы подготовить его к главным соревнованиям сезона и тем самым способствовать достижению спортсменом наивысших результатов.

Многие тренеры сами занимаются научными исследованиями. Можно привести множество примеров известных тренеров, деятелей физической культуры и спорта, которые успешно сочетают свою основную работу с научной деятельностью.

Специалисты спортивных школ должны владеть навыками научного мышления, основами организации и методики проведения научно-исследовательской работы в области физической культуры и спорта.

Учреждения дополнительного образования, физкультурно-спортивные организации, целью деятельности которых является оказание гражданам услуг по физической подготовке и физическому развитию, современная общеобразовательная школа нуждаются в педагогах по физической культуре и спорту, как в глубоко образованных специалистах, овладевших системой идей, мыслящими, активными творческими личностями, яркими человеческими индивидуальностями. Творческий подход к своему делу сегодня является отличительной чертой каждого профессионала. В современных реалиях проблема формирования и развития исследовательских умений и навыков представителей педагогических профессий приобрела особую актуальность.

Потребность современности в подготовке педагогов-исследователей, способных организовывать педагогический, тренировочный процессы на научной

основе, породила необходимость углубления исследовательской подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта, в частности в системе СПО.

Но сегодня ситуация складывается таким образом, что, когда студент подходит к тому этапу обучения, когда от него требуется активное участие в научно-исследовательской работе, проявление своих индивидуальных исследовательских способностей в написании курсовой и дипломной работы, когда от него требуется выполнение исследовательского задания на производственной практике – он практически оказывается не готов к этому. Не может самостоятельно определить цель исследования, поставить для себя задачи, правильно сориентироваться в выборе метода педагогического исследования, не видит хода процесса исследования и др.

Конечно, и на начальных этапах обучения студент приобщается к учебно-научно-исследовательской работе через выполнение определенных исследовательских заданий по разным дисциплинам. Но, как правило, выполнение отдельных исследовательских заданий не дает представления о целостности процесса педагогического исследования.

Поэтому, рассматривая необходимость увеличения исследовательской направленности в подготовке кадров в сфере физической культуры и спорта, как одну из важных проблем, мы считаем, что формирование исследовательской компетентности будущих педагогов необходимо начинать на младших курсах. Включать обучающихся в системную работу по развитию элементарных исследовательских умений, являющихся основой исследовательской деятельности, и выработке мотивации к овладению навыками педагога-исследователя.

Этому может способствовать система спецкурсов по единой проблеме «Современный педагог по ФКиС – педагог-исследователь». Система спецкурсов по единой проблеме – это способ конструирования педагогического процесса на основе учебно-научно-исследовательской деятельности студентов, направленный на углубленное изучение студентами одной из проблем на протяжении всего периода обучения с первого по выпускной курс, «ведущий» студента к будущей профессиональной деятельности, обеспечивающий «включение» будущего педагога в научно-исследовательское пространство.

Существенной особенностью организации системы спецкурсов является последовательность и глубина включения каждого студента в исследовательский процесс посредством выделения «ведущего методического звена» на каждом из этапов. Совокупность этапов составляет единство восхождения от незнания к знанию, от простого к сложному, от низкого уровня к более высокому. Оптимальным вариантом формирования научно-исследовательской компетентности будущих педагогов является следующая организационная схема (Рис. 1):

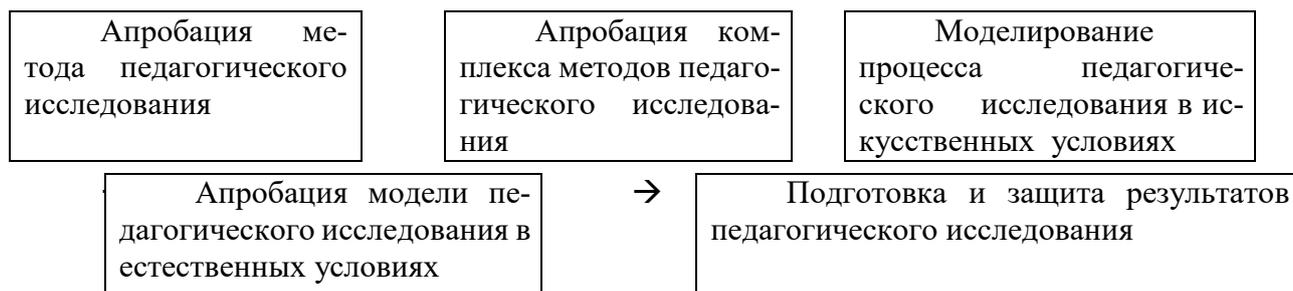


Рис.1 Схема организации системы спецкурсов по единой проблеме

Каждый студент в профессиональном становлении проходит свой путь. Следовательно, и реализуемые педагогические влияния по формированию научно-исследовательской компетентности должны способствовать индивидуальному поступательному движению каждого студента в прохождении этого пути, учитывать индивидуальные особенности каждой личности. Наиболее значимым моментом в постижении студентами особенностей исследовательской деятельности является «погружение» их в среду, воссоздающую реалии этой деятельности, «включение» в научно-исследовательское пространство. Это достигается посредством развертывания процесса исследования в режиме моделирования, а затем в реальном исследовательском пространстве в ходе выполнения и апробации исследовательских заданий, курсовых, дипломных работ, направленных на решение педагогических проблем в конкретной организации. Важным условием моделирования является использование различных педагогических технологий: построение индивидуальной траектории, «Дебаты», «Кейс-стади».

Основными задачами системы спецкурсов являются: привитие навыков самостоятельного овладения студентами процессом познания, средствами и приемами педагогического исследования. Если традиционные спецкурсы, способствующие общему интеллектуальному развитию и спецкурсы прикладного характера, изучающие частные проблемы узкой направленности, носят, как правило, рецептивный характер, дают студентам лишь результаты науки, то данный спецкурс, основанный на активных формах участия студентов в его работе и имеющий ярко выраженную практико-исследовательскую направленность, ведет студентов к будущей профессиональной деятельности, показывает сам путь познания действительности, приводящий к тем или иным практическим выводам.

Система спецкурсов основана на следующих организационных формах работы со студентами: семинары, выполнение лабораторно-практических заданий в спортивных и образовательных организациях, самостоятельное изучение научно-педагогической литературы, написание творческих работ.

Семинар как форма занятий отвечает задачам закрепления, расширения и углубления знаний о методах исследования, процессе исследования, деятельности педагогов-исследователей и т.д. Однако это не единственная, тем более не главная функция семинара. Эта учебная форма является совмещением аудиторного занятия и самостоятельной работы студентов (имеется в виду не только са-

мостоятельное изучение литературы, но и результаты, получаемые в ходе самостоятельного выполнения исследовательских заданий на лабораторно-практических занятиях). На семинарах студенты отходят от усвоения чужого и переходят к обоснованию своего исследования, рецепция науки преобразуется в собственную цель постижения и научного самовыражения.

Если семинар закрепляет знания студентов о механизмах научного творчества, служит формой обмена мнениями студентов-исследователей, то лабораторно-практические занятия в спортивных и образовательных организациях являются для них попыткой собственного использования этого механизма, здесь студенты упражняются в отдельных научно-исследовательских педагогических процедурах. Вместе с тем, результаты самостоятельных исследований, полученные в ходе лабораторно-практических занятий, являются базой, основой для разработки целостной учебно-научной работы будущего учителя-исследователя, в которой раскрывается степень его готовности к научно-педагогической исследовательской деятельности.

Взаимосвязь семинаров и лабораторно-практических занятий в системе спецкурсов имеет разные аспекты. Рассматривая психолого-педагогический аспект взаимосвязи семинаров и лабораторно-практических занятий, можно отметить разносторонние контакты, которые устанавливаются между преподавателем и студентами. Благодаря последовательному участию студентов в работе семинаров и лабораторно-практических занятиях, преподаватель получает возможность ближе знакомиться со студентами, успешнее контролировать их самостоятельную работу, более точно отмечать динамику и механизмы развития знаний, умений, навыков будущих учителей-исследователей.

В методическом плане сочетание таких форм работы со студентами позволяет обновить методику проведения спецкурсов, используя творческое обучение студентов корректному применению исследовательских методик, правилам и приемам обработки используемых данных.

Активная самостоятельная работа студентов является не только важным стимулом самовоспитания, самообразования, снятия привычных школьных стереотипов о ежедневном контроле, но и важнейшим условием профессиональной адаптации. Самостоятельная работа студентов направлена, прежде всего, на развитие личности обучающегося. Поэтому основную роль самостоятельной исследовательской работы студентов мы видим в формировании субъекта деятельности как личности самостоятельной, т.к. именно самостоятельность является определяющей чертой современного учителя-исследователя. В системе спецкурсов самостоятельная работа, кроме самостоятельного изучения литературы, представляет для студента еще и решение творческой задачи. В частности, одной из таких задач является самостоятельное овладение одним из конкретных методов педагогического исследования.

Эта работа может строиться следующим образом. По предложенным литературным источникам студенты самостоятельно знакомятся с различными методами исследования. Далее на семинарском занятии проходит обсуждение изученных методов. Студенты высказывают свое мнение о том, какой из методов исследования больше привлек внимание, почему; в чем сложность (простота)

каждого из изученных методов; почему в исследовании нельзя ограничиваться только собственным опытом (сам видел, сам знаю); почему нельзя постоянно использовать только один из методов исследования и т.д. затем студенты на выбор составляют программы экспериментальной проверки действия одного из методов исследования.

В ходе предварительного обсуждения разработанных программ исследования особое внимание должно уделяться точности сформулированных целей, соответствию предлагаемых методов целям и возрасту изучаемых воспитанников. Студенты могут высказывать свои соображения по поводу эффективности использования отдельных методов. Должны затрагиваться и обсуждаться вопросы, связанные с подготовкой к проведению исследования, точностью объяснения отдельных моментов в работе с детьми. Такие обсуждения будут способствовать развитию умений формулировать цели, выделять существенное, прогнозировать результаты предстоящей работы.

Далее, на лабораторно-практическом занятии в спортивных или образовательных организациях студенты на практике используют собственную разработанную программу по изучению занимающихся в спортивных секциях (школьников, воспитанников).

Завершается спецкурс написанием и защитой творческих работ: «Процесс исследования глазами будущего педагога по ФКиС». Творческая работа оформляется по следующему плану: теоретическая справка о методе исследования; программа исследования; ход и результаты использования метода исследования на практике; анализ результатов и формулировка выводов; собственное отношение к проделанной работе.

Защита творческих работ может проводиться в различных формах на выбор студента: стендовый доклад, «защита диссертации», выступление на научной конференции и др.

Таким образом, мы полагаем, что использование на ранних этапах обучения активных форм участия студентов в приобщении к процессу исследования, может дать результаты в развитии мотивации к исследовательской деятельности, исследовательских знаний и умений.

НЕОБХОДИМОСТЬ БАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ОЦЕНИВАНИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Паламарчук А.В.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

В настоящий момент общество чётко сформулировало социальный заказ системе образования. Бизнесу нужны квалифицированные кадры, способные к дальнейшему непрерывному обучению, к созданию и внедрению инноваций.

Государству – не просто образованные, но и социально ответственные, патриотически настроенные граждане. Родителям важна успешность детей в их будущей взрослой жизни.

Таким образом, основная задача любого этапа образования заключается в формировании творческой личности специалиста, способного к саморазвитию, самообразованию, инновационной деятельности.

Решение этой задачи вряд ли возможно только путем передачи знаний в готовом виде от преподавателя к студенту. Необходимо перевести студента из пассивного потребителя знаний в активного их творца, умеющего сформулировать проблему, проанализировать пути ее решения, найти оптимальный результат и корректно аргументировано доказать свою точку зрения.

Следовательно, самостоятельная работа студентов (СРС) является не просто важной формой образовательного процесса, а должна стать его основой, изменить учебный процесс так, чтобы развить у студента умение учиться, сформировать способности адаптироваться к профессиональной деятельности в изменяющемся современном мире.

Цель СРС - научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

При изучении каждой дисциплины организация СРС должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

1. Внеаудиторная самостоятельная работа;
2. Аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;
3. Творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Одна из насущных проблем образования - проблема оценивания знаний учащихся встает перед каждым преподавателем.

Сложность педагогических реалий, а также наличие большого числа факторов, в том числе случайных, которые влияют на образование и его результаты, приводят к тому, что учебный процесс нельзя рассматривать как полностью детерминированный. При самой совершенной его организации мы не можем однозначно предсказать, каковы будут результаты обучения для каждого отдельного студента. В связи с этим современная система образования выдвигает требование: каждый педагог должен стремиться к повышению объективности оценивания, использованию наряду с традиционными средствами контроля и инновационные достижения педагогической науки.

Существующая и привычная всем пятибалльная система требуют добротного заученных формулировок, фактов и алгоритмов решений. Бесспорно, что пятибалльная (а фактически давно уже четырехбалльная) система отметок: интуитивно понятна, проста в употреблении, удобна для конкурсов, вступительных экзаменов, статистики, отчетности и т.д.

Как правило, отметка играет не стимулирующую, а только констатирующую роль"[1]. Нередко для учеников отметка превращается в самоцель, а для преподавателя становится призмой, сквозь которую он оценивает собственно

личность студента. "Двоечник", "ударник", "отличник" – не просто характеристики, а зачастую ярлыки.

В этой связи, интересно рассмотреть некоторые «законы неэффективности традиционных оценок», разработанные Е.Н. Сыромолотовым:

- закон № 2. Оценки случайны: зависят от опыта и знания, времени суток, усталости участников учебного процесса и т.д.;

- закон № 4. Идеальные соотношения оценок всегда сдвигаются из-за факторов, влияющих на психологический комфорт преподавателей: педагог находится под постоянным влиянием взаимной ревности учеников, их родителей и своих коллег. И если ставить пятерку, то "для всех очевидную", а тройку – когда она тоже "бесспорна". Зато четверку ставить психологически чаще безопаснее, поскольку ее можно понимать широко. Поэтому – больше четверок. За год в России выставляется около 30 млн. оценок, но за каждой аргументацией стоит одно понимание – студенту нужна стипендия, значит, троек надо ставить меньше;

- закон № 5. Традиционные оценки не учитывают абсолютного уровня знаний. Поэтому они несопоставимы для разных коллективов преподавателей: если средний балл в сузе А равен 4, а в сузе В он равен 3,5, то это не значит, что уровень подготовки в сузе В ниже. Может быть как раз наоборот: в сузе В выше уровень требований, ее выпускники, имеющие оценки "4", могут знать предметы лучше, чем выпускники суза А, имеющие оценки "5"[4].

Учитывая вышеуказанные минусы, необходимо модернизировать систему оценивания, сделать ее более гибкой и разноплановой, учитывать индивидуальные достижения в комплексе. Рейтинг – это и есть "накопленная оценка" или "оценка, учитывающая предысторию".

Основные принципы рейтинговой системы можно сформулировать так:

- оценка не зависит от характера межличностных отношений преподавателя и ученика;
- критерии оценивания обговариваются заранее;
- студент сам волен выбирать стратегию деятельности;
- незнание не наказывается, стимулируется прогресс познания.

Рассмотрим свойства рейтинговой системы оценивания: открытость, стимулирование, гибкость. Одним из обязательных свойств системы является открытость – студенты должны знать "правила игры": знать "стоимость" любой деятельности, знать, как можно получить баллы и как их потерять.

Для выполнения этого свойства создается "таблица стоимости" - доступная ученикам. Можно представить её в виде плаката и повесить в кабинете, можно сделать распечатки таблицы для каждого студента. "Таблицу стоимости" можно варьировать, например, увеличить баллы за выполнение практических работ.

Центральным принципом рейтинга выступает стимулирование, необходимо использовать стимулирующую роль дополнительных баллов.

Гибкость рейтинговой системы – это возможность корректировать деятельность студента в любой момент в нужном направлении. При этом студенты, не спешащие сдавать работу вовремя, могут получить и отрицательные баллы. Вме-

сте с тем, поощряется более быстрое прохождение программы отдельными студентами. Например, если учащийся готов сдавать зачет или писать самостоятельную работу раньше группы, можно добавить ему дополнительные баллы.

Разработанная шкала перевода рейтинга по дисциплине в итоговую пятибалльную оценку доступна, легко подсчитывается как преподавателем, так и студентом: 85%-100% максимальной суммы баллов - оценка «отлично», 70%-85% - оценка «хорошо», 50%-70% - «удовлетворительно», 50% и менее от максимальной суммы - «неудовлетворительно».

Большинство студентов положительно относятся к такой системе отслеживания результатов их подготовки, отмечая, что рейтинговая система обучения способствует равномерному распределению их сил в течение семестра, улучшает усвоение учебной информации, обеспечивает систематическую работу без «авралов» во время сессии.

Большое количество разнообразных заданий, предлагаемых для самостоятельной проработки, и разные шкалы их оценивания позволяют студенту следить за своими успехами, и при желании у него всегда имеется возможность улучшить свой рейтинг (за счет выполнения дополнительных видов самостоятельной работы), не дожидаясь экзамена.

В качестве примера действенности данного метода можно привести личный опыт автора при проведении конкурса проектных и исследовательских работ по истории России.

Конкурс по тематике: «Национализм: стыдиться или гордиться?» среди студентов II курса ГУОР г. Иркутска, проводится уже семь лет и его результаты оцениваются именно по рейтинговой системе, причём оценивают своих товарищей сами студенты. В 2020-2021гг. в конкурсе приняли участие 113 студентов II курса, из них 72 студента получили призовые места и автоматическую оценку при сдаче дифференцированного зачёта.

Конкурс проектных и исследовательских работ является формой организации научно-исследовательской деятельности по дисциплине «История» и проводится с целью развития творческих способностей студентов, стимулирования навыков самостоятельной работы и исследовательской деятельности.

Для достижения указанной цели организатором конкурса поставлены следующие задачи: популяризация отечественной и всеобщей истории в студенческой среде и развитие патриотизма у юношества; повышение эффективности образовательного процесса; интеллектуальное и творческое развитие обучающихся, вовлечение их в исследовательскую деятельность и создание методической базы научно-исследовательской работы.

При объявлении начала конкурса, студентам вручается положение, где прописаны все условия конкурса, задана тематика, представлены конкурсные задания и сроки их выполнения. В этом же положении находятся оценочные листы, где прописаны критерии выполненного задания и указаны баллы, как за правильно выполненное задание, так и за задание, выполненное с недочётами, то есть типичными ошибками.

Конкурсные задания включают в себя: исследование темы, составление доклада, создание презентации, проведение анкетирования по теме исследования

(составление вопросов, анкетирование, обработку результатов, составление диаграммы по итогам) и защиту проектной работы.

Студенты методом жеребьёвки делятся на проектные группы, что даёт возможность исключить деление на группы по личным симпатиям, способствует развитию коммуникативной компетенции и сплочению студенческого коллектива. Состав проектной группы от 5 до 7 человек.

Проектные группы получают листы с проектным заданием, затем представители проектных групп методом жеребьёвки получают тему проектной работы для своей группы.

Обязательно проводится разбор типичных ошибок, которые допускали проектные группы при подготовке презентаций и выступлений.

Во время защиты проектной работы, выступает вся проектная группа, безусловно, представляет проект один человек, но во время ответов на вопросы аудитории в дискуссии участие принимают все.

Студенты-слушатели и преподаватель оценивают работу проектной группы, используя оценочные листы и специальные таблицы для выставления баллов. После выступления все оценочные таблицы (подписанные студентами, их составившими) сдаются преподавателю, для оценки объективности и подсчёта баллов. Подсчёт баллов проходит при участии представителей проектных групп.

Проектная группа, набравшая наибольшее количество баллов, в качестве премии автоматически получает оценку «отлично» по истории во время сессии и диплом победителей. Проектная группа, занявшая второе место – получает оценку «хорошо» и диплом II степени. За третье место «проектная группа» получает – Диплом III степени и возможность выбрать любые пять билетов во время дифференцированного зачёта. Остальные студенты получают - сертификаты участников.

Многолетняя практика проведения конкурса показывает, что активное участие студентов в проектной деятельности находится в прямой связи с ростом успеваемости и среднего балла по учебной дисциплине ОГСЭ.02 «История».

Таким образом, использование рейтинговой системы позволяет добиться более ритмичной работы студента в течение семестра, а также активизирует познавательную деятельность студентов путем стимулирования их творческой активности.

Данные рекомендации не претендуют на универсальность. Их цель - помочь преподавателю сформировать свою творческую систему организации самостоятельной работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Даутова, О.Б. Шаг к себе: новые вызовы современного образования: Монография / О.Б. Даутова. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. – 149 с.
2. Иванова, В.М. Бально-рейтинговая система в формате ФГОС 3++ // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 2.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28694> (дата обращения: 25.09.2021).
3. Калужская, М.В. Рейтинговая система оценивания. Как? Зачем? Почему? / Калужская М.В., Уколова О.С., Каменских И.Г. – М.: Чистые пруды, 2006. – 244 с.

4. Сыромолотов, Е.Н. Семь законов оценивания знаний // Школьные технологии. - 1999. - № 1. - С. 207.
5. Стариченко, Б. Е. Бально-рейтинговая система оценивания учебной деятельности студентов // Профессиональное образование. – 2017. - № 5. – С.21-25.
6. Фаустова, Э.Н. Студент нового времени: социокультурный профиль / Э.Н. Фаустова. – М., 2004. – 72 с.

ВНЕДРЕНИЕ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОМУ СПОРТУ СРЕДИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ЛЫЖИ» НА БАЗЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА Г.ИРКУТСКА

Писаренко С.Н.

Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Общеизвестно благотворное влияние занятий лыжным спортом на организм человека с раннего детства и до пожилого возраста. Именно поэтому лыжный спорт является самым массовым из всех зимних видов. В качестве основного тренировочного средства в лыжном спорте в весенне-летне-осеннем периодах стали широко использоваться лыжероллеры, имеющие весьма высокую степень сходства по структуре соревновательной деятельности.

Лыжероллерный спорт получил массовое распространение и приобрел столь широкую популярность, что постепенно выделился в самостоятельный вид спорта. В то же время, методическое оснащение практически всех этапов учебно-тренировочного процесса, как в подготовке спортсменов, так и в массовых занятиях, до настоящего времени находится в зачаточном состоянии и в доступной зарубежной и отечественной научной и научно-методической литературе отсутствуют сведения о методике начального обучения основам лыжероллерного спорта.

Цель исследования - обосновать методику начального обучения лыжероллерной подготовки среди студентов специализации «лыжи» на базе Государственного училища олимпийского резерва г.Иркутска.

Объект исследования - учебный процесс начального обучения лыжероллерной подготовки среди студентов специализации «лыжи» на базе Государственного училища олимпийского резерва г.Иркутска.

Предмет исследования: методика начального обучения лыжероллерной подготовке среди студентов специализации «лыжи» на базе Государственного училища олимпийского резерва г.Иркутска.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использование методики начального обучения лыжероллерной подготовке среди студентов специализации «лыжи» на базе Государственного училища олимпийского резерва г.Иркутска, позволит повысить техническую подготовку студентов при занятиях на лыжах.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Разработать методику начального обучения лыжероллерной подготовке среди студентов специализации «лыжи» на базе Государственного училища олимпийского резерва г.Иркутска.

3. Выявить эффективность занятий с помощью данной методики.

Методика обучения техники передвижения на лыжероллерах состоит из трех этапов:

Первый этап обучения. Основной его задачей является - создание ясного и четкого представления об изучаемом способе передвижения на лыжероллерах и передача занимающимся необходимых знаний о нем. Для этого необходимо назвать способ передвижения и показать его в целом, объяснить сущность и указать наиболее типичные условия применения, показать способ еще раз в замедленном темпе или по частям с кратким разъяснением основ технического выполнения, воспроизвести способ передвижения обучающимися в наиболее облегченных условиях.

Второй этап обучения. Основной его задачей является - овладение основной изучаемого способа передвижения и выполнение его в целом. Для этого необходимо объяснить и показать, что является главным, основным в изучаемом способе передвижения, выполнить его по элементам, подобрав наиболее благоприятные и облегченные условия для изучения. При необходимости как для овладения основами изучаемого способа передвижения, так и для исправления ошибок используют серию подводящих упражнений.

Третий этап обучения. Основной его задачей является - закрепить освоенный способ передвижения, научить целесообразному его использованию в различных условиях и в сочетании с другими способами. Для этого необходимо выполнять и совершенствовать технику изучаемого способа на различном рельефе с различной скоростью.

Начинать освоение техники ходов на лыжероллерах нужно так же, как и на лыжах: с подготовительных упражнений, без палок, не спеша. Следить за прокатом на одном роллере, за равновесием. Добившись устойчивого равновесия и уверенности при передвижении без палок, можно приступать к отработке лыжероллерных ходов.

Для проверки эффективности представленной методики начального обучения студентов в лыжероллерном спорте планируется проведение педагогического эксперимента на базе Государственного училища олимпийского резерва г.Иркутска. Предполагается участие в педагогическом эксперименте участие 30 студентов специализации «лыжи». При этом 15 студентов составят экспериментальную и 15 - контрольную группы. Все занятия в экспериментальной и контрольной группах планируется проводить в рамках учебных занятий специализаций студентов лыжников предмета «Избранный вид спорта». В обеих группах за период эксперимента планируется провести по 38 часов учебных занятий в осенний период. Для этого планируется внесение изменений и дополнений в рабочую программу и контрольно-оценочные средства по вышеуказанному предмету.

Различия в методике подготовки экспериментальной и контрольной групп будут состоять в том, что в первой будут применяться: круговой метод тренировки при совершенствовании техники; принцип индивидуализации обучения за счет деления группы на подгруппы.

Средствами, используемыми при обучении основам техники передвижения на лыжероллерах, будут подводящие и имитационные упражнения, а также передвижение на лыжероллерах по пересеченной местности различными способами.

Техническая подготовленность студентов будет определяться экспертами (преподавателями цикловой комиссии) по десятибалльной системе с использованием методики количественной оценки технической подготовленности, проводится оценка техники будет для следующих способов передвижения на лыжах:

1. Классические лыжные ходы передвижения: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход.
2. Коньковый лыжный ход передвижения: одновременный двухшажный ход.

При экспертной оценке дифференцирование по полу будет отсутствовать, это связано с тем, что юноши и девушки должны в равной степени владеть основами техники лыжероллерного спорта.

При сохранении всех основных характеристик методики, совершенствование техники основных способов передвижения на лыжероллерах студентов специализации «лыжи» будет осуществляться с использованием метода круговой тренировки. Для этого в занятиях на учебном круге планируется организация следующих станций:

1. Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода на лыжероллерах;
2. Совершенствование попеременного двухшажного классического хода на лыжероллерах;
3. Совершенствование одновременного одношажного классического хода на лыжероллерах;
4. Совершенствование одновременного бесшажного классического хода на лыжероллерах.

На каждой станции студенты будут совершенствовать технику определенного хода. Студенты дополнительно будут разделяться на подгруппы по 4-6 человек в каждой. Это позволит наиболее быстро выявлять ошибки и корректировать их, а также наиболее рационально использовать время учебного занятия.

Каждая подгруппа будет располагаться на одной из станций. По сигналу все подгруппы будут приступать к совершенствованию одного из способов передвижения. Работа на одной станции будет продолжаться 15 минут. Далее по сигналам осуществлялась смена: 1 свисток – начало работы, 2 свистка – окончание, построение и переход на другую станцию, в случае необходимости смена инвентаря с лыжероллеров конькового лыжного хода на лыжероллеры классического лыжного хода при переходе на соответствующие станции. Предполагается использование лыжных ботинок «комби» типа, для удобства перехода со станции на станции и использование комбинированного подхода в обучении.

Для внедрения данной методики потребуется пополнение материально-технической базы учебного заведения следующим инвентарем:

- лыжероллеры для передвижения классическими лыжными ходами;
- лыжероллеры для передвижения коньковыми лыжными ходами;
- лыжные ботинки «комби» типа;
- защитные шлемы.

Для успешного внедрения и реализации использования методики начального обучения лыжероллерной подготовки среди студентов специализации «лыжи» на базе Государственного училища олимпийского резерва г.Иркутска необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Обучение технике передвижения на лыжероллерах следует проводить в 3 этапа.
2. Начинать освоение техники ходов с подготовительных упражнений, направленных на развитие устойчивого равновесия и уверенности при передвижении без палок.
3. При обучении основам техники передвижения на лыжероллерах использовать подводящие и имитационные упражнения, а также передвижение на лыжероллерах по пересеченной местности различными способами.
4. Осуществлять совершенствование техники основных способов передвижения на лыжероллерах с использованием метода круговой тренировки.
5. При проведении и внедрении занятий начального обучения в лыжероллерном спорте рекомендуется использовать предложенную нами технологию обучения способам передвижения на лыжероллерах.
6. Внести изменения и дополнения в рабочую программу и контрольно-оценочные средства предмета, на котором планируется начальное обучение технике передвижения на лыжероллерах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляева, Н.А. Комплексы упражнений для тренировки лыжников-гонщиков в подготовительный период / Н.А. Беляева. - Москва: ГУУ, 2012. - 50 с.
2. Сергеев, Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт/ Г.А. Сергеев. - М:Издательский центр "Академия",2013. - 176 с.
3. Шивринская, С.Е. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры) учебн.пособие/ С.Е. Шивринская.. - Череповец: ЧГУ, 2013. - 257 с.

SWOT-АНАЛИЗ, КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Проценко М.В

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

В структуре профессиональной компетентности педагога по физической культуре идет полемика о приоритете фундаментальных и прикладных знаний.

Педагоги практических дисциплин утверждают, что, важнее уделить наибольшее внимание применению полученных знаний на практике, другие указывают на необходимость развития обще учебных компетенций, лежащих в основе освоения законов и закономерностей, принципов построения своего профессионального базиса. «Образовательные технологии физкультурного образования сочетают в себе оба этих подхода, ориентируясь на индивидуальность физической, психической и социальной конституции человека, на его уникальную ценностно-смысловую сферу личности».[1]

Целесообразно рассматривать: образ результата профессиональной деятельности будущего специалиста; направления личностного и профессионального развития; индивидуальность деятеля; диагностику не только результатов, но и процесса образовательной деятельности через призму оценочного комплекса профессиональной деятельности.

Для выявления и оценки сильных и слабых сторон различных подходов, их способности противостоять возможностям и угрозам внешней среды замечательно подходит SWOT-анализ как инструмент для сопоставления данных анализа внутренней и внешней среды учебного заведения при подготовке кадров.

SWOT-анализ для выявления сильных и слабых сторон, возможностей и угроз какой-либо деятельности сегодня достаточно популярен в разных сферах общества и используется для поддержки процесса разработки стратегии деятельности. Идея SWOT впервые была предложена профессором К. Эндрюсом в 1960-х годах на конференции в Гарварде. Несколькими годами позднее уже к работе над ней присоединились четыре профессора Гарвардского университета (Леранед, Кристенсен, Эндрюс и Гут) – предложили технологию использования SWOT модели для разработки стратегии развития.

Для правильной стратегии деятельности образовательного учреждения возможно провести анализ внутренней и внешней среды. Проводится он с целью определения реальных возможностей дальнейшей деятельности, выявления и устранения причин недоработок и способов противостояния возможностям и угрозам. Одним из методов анализа внутренней и внешней среды является SWOT-анализ (SWOT — это аббревиатура английских слов: strengths (сильные стороны), weaknesses (слабые стороны), opportunities (возможности), threats (угрозы)). Он позволяет обобщить диагностику позиций образовательного учреждения, получить наглядную картину текущего состояния и тенденции развития учреждения, образовательных услуг. Полученные матрицы SWOT-анализа показывают наглядную картину о предпочтительности дальнейших действий для улучшения качества образования.

SWOT-анализ является особой разновидностью экспертных оценок. Эта методология является универсальной и позволяет дать реальную оценку сильных и слабых сторон организации деятельности организации, в том числе и образовательной.

Одним из вариантов этапов работы над SWOT- анализом является: определить перечень сильных и слабых сторон ОУ²; определить перечень факторов внешней среды, которые могут выступать в качестве возможностей ОУ; провести оценку вли-

² Образовательное учреждение

яния сильных и слабых сторон развития на выбор стратегии дальнейшей деятельности; провести оценку влияния факторов внешней среды на выбор стратегии; составить матрицы SWOT-анализа для выбранных стратегий; провести экспертный опрос; провести оценку экспертных анкет; провести анализ результатов.

Для составления матрицы SWOT-анализа необходимо выявить сильные и слабые стороны каждого направления пути развития ОУ. Причем, факторы, являющиеся сильными сторонами для одного подхода, могут быть слабыми для другого. При назначении экспертов им предлагается возможность самостоятельно выбрать сильные и слабые стороны того или иного пути. Для этого возможен перечень наиболее существенных факторов, характеризующих предполагаемые модели развития.

Первая таблица анкеты экспертного опроса – выбор сильных и слабых сторон. Для проведения анализа экспертного опроса предлагается в графе, соответствующей каждому методу развития напротив каждого фактора, указывается значения 1 (сильная сторона) или 0 (слабая сторона) соответственно.

Таблица 1

Объект	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Эксперт 4	Эксперт 5	Эксперт 6	Эксперт 7	Эксперт 8	Суммарное значение
Объект 1
Объект 2									
Объект 3 и т.д...									

Возможности и угрозы являются внешними факторами SWOT-анализа, которые могут оказывать влияние на деятельность ОУ. Подобно сильным и слабым сторонам, внешние факторы могут быть возможностью одного пути и угрозой для другого.

Далее разрабатывается вторая таблица экспертного опроса, выбор возможностей и угроз для каждого пути развития. В анкете экспертного опроса в графе, соответствующей каждому пути развития напротив каждого фактора указывать значение 1 (возможность) или 0 (угроза), соответственно.

Факторы внешней среды оказывают влияние на действия организации. Целесообразно использовать параметры, которые применимы для поставленных целей. Этот этап тесно связан с этапом определения возможностей и угроз. «В риск – менеджменте для сравнения различных рисков предлагают последствия их реализации в виде одного числа. Для этого используется ранжирование рисков, которое рассчитывается по формуле: $RR = \text{«Внешняя оценка степени воздействия риска»} * \text{«Вероятность появления риска»}$. [3]

В связи с этим для оценки степени воздействия риска и вероятности его появления в анкету экспертного опроса, целесообразно добавить две таблицы «Внешняя оценка степени воздействия риска» и «Вероятность появления риска», аналогичных с таблицей 1, но по другим направлениям объекта, в которых оцениваются параметры от 0 до 1.

Оценка влияния сильных и слабых сторон. На данном этапе работы применима шкала Лайкерта, разработана в 1932г. Ренсисом Лайкертом. При работе со шкалой эксперт оценивает степень своего согласия или несогласия с каждым параметром, по определенным критериям. Сумма оценок каждого отдельного суждения позволяет выявить влияние факторов по оценке влияния сильных и слабых сторон стратегии.

В анкету экспертного опроса возможно включение параметров: 0 – нет практического влияния на возможность/угрозу; 1 - 2 – слабое влияние; 3 - 4 – существенное содействие; 5 – максимальное влияние фактора на возможность/угрозу.

Составление матрицы SWOT-анализа: S – множество сильных сторон; W – множество слабых сторон; O – множество возможностей; T – множество угроз.

Объединение прямых произведений этих множеств S, W, O, T: S * O; S * T; W * O; W * T, формирует множество комбинаций различных сторон анализа.

В анкете экспертного опроса результат попарного сравнения определен в диапазоне от «0» (нет практического влияния на возможность/угрозу) до «5» (максимальное влияние фактора на возможность/угрозу). Множество RR = «Внешняя оценка степени воздействия риска» * на «Вероятность появления риска», должна формироваться для всех рассматриваемых позиций, не зависимо друг от друга.

Составление анкеты экспертного опроса. Проведение опроса. Анкетирование проводится не менее чем в течении трех месяцев. Для распространения анкеты, можно использовать внутреннюю сеть, которая должна быть доступна участникам образовательного процесса и вне стен ОУ. Не полно заполненные анкеты отбраковываются.

Обработка экспертных анкет. В результате оценок экспертов получается общая картина об исследуемых объектах, что ориентирует на принятие решений, заданных целью экспертизы. В нашем случае это может быть общее развитие ОУ, отдельных направлений, отдельных действий. При обработке анкет используются разные качественные и количественные методы.

Следующим этапом осуществляется обработка и обобщение результатов. Далее обобщенные данные экспертного опроса вводятся в матрицы SWOT-анализа. Итоговую оценку параметра можно рассчитать по формуле: $A=I*K*P*a$, где I – интенсивность параметра; K – коэффициент влияния возможности/угрозы; P – вероятность появления возможности/угрозы; A – обобщенная оценка параметра.

Анализ результатов. На данном этапе работы идет оценка полученных результатов и разработка дальнейших действий развития. Выясняется, что является наиболее сильными и слабыми сторонами, каково влияние внешней среды. Возможна разработка итоговой SWOT - матрицы вероятности появления возможности, либо угрозы.

Таблица 2.

Вероятность появления возможности или угрозы

Критерии		Возможности				Угрозы			
		Соответствие быстро меняющимся требованиям системы образования	Обеспечение работы и поддержка процесса работы	Наличие и доступность надежной информации для принятия решений	Итоги возможности и т.д.	Изменения законодательства регулирующего требования к образовательным учреждениям	Своевременное изучение новых технологических образовательного процесса	Конкуренция в период работы при-емной комиссии и. т.д.	Итого угрозы
Сильные стороны	Готовый программный комплекс
	Современная технологическая платформа обучения
	Единая база данных ОУ и т.д.
Слабые стороны	Слабая компетентность вновь поступивших студентов
	Связи с социальными партнерами
	и т.д....								

Эксперты имеют возможность самостоятельно оценить параметры: вероятность появления возможности или угрозы; влияния сильных, либо слабых сторон; влияния возможности или угрозы.

Сравнение путей выбора стратегии можно представить в таблице 3.

Таблица 3.

Сравнение путей выбора стратегии

№п/п	Типы путей	Итого возможности	Итого угрозы	Всего
1	Вариант 1			
2	Вариант 2			
3	Вариант 3			

Из сравнительной таблицы видно, какой вариант в целом набирает большее количество баллов по сравнению с другими вариантами.

Проведение SWOT-анализа позволяет получить высокоуровневую оценку сильных и слабых сторон для выработки стратегии развития образовательного учреждения в целом, отдельных его подразделений, отдельных направлений деятельности. Другими словами, SWOT-анализ желательно провести по работе каждого подразделения (и основного, и вспомогательного); каждого направления работы, охватывающего деятельность всего учебного заведения (учебная, воспитательная, методическая работа и т.д.); и, наконец, по деятельности всего учебного заведения в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Неверкович, С. Д. Интерактивные технологии подготовки кадров в сфере физической культуры / С. Д. Неверкович, Е. В. Быстрицкая, Р. У. Арифулина. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 288 с. — ISBN 978-5-9500178-4-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77237.html> (дата обращения: 14.09.2021)
2. Степанова, О. Н. Методы сбора и обработки маркетинговой информации в физической культуре и спорте : учебное пособие / О. Н. Степанова. — Москва : Прометей, 2011. — 240 с. — ISBN 978-5-4263-0051-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/9290.html> (дата обращения: 18.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Ягант, Т. В. Выбор стратегии автоматизации финансовой организации на основе количественного SWOT-анализа // Прикладная информатика. 2020. № 1(85). С. 5-18.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЧАСЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА В РАЗВИТИИ ЛИДЕРСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рабинович Я.В.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Современное общество требует от человека наличия таких качеств, как решительность и целеустремленность, которые в совокупности с другими навыками формируют в человеке лидера. Общество требует от своих граждан наличие «активной гражданской позиции», что подразумевает в числе прочих наличие своего мнения и умения отстаивать его; решимость в достижении намеченных целей, стремление вперед. Наличие такой позиции у человека есть проявление лидерских качеств личности.

Секрет воспитания лидерских качеств заключается в успешности учащихся, их ощущения своего роста и движения вперед. Им нравится быть в роли победителя. Но, столкнувшись с трудностями и неудачами, они могут испытывать отрицательные эмоции разочарования и страха. Задача педагогов – показать воспитанникам, что каждый может развивать и совершенствовать заложенный в нем лидерский потенциал.

В юношеском возрасте у человека появляется потребность в сотрудничестве с людьми, в укреплении связей со своей социальной группой, в проявлении чувства единства и сотрудничества.

Развитие лидерских качеств у юношей ярко выражено: уже в школе видно, кто из детей раскрывает свой внутренний потенциал или хотя бы пытается, а кто и вовсе не видит в этом необходимости. Хорошо, если ребенок стремится быть лидером, быть первым в своей компании.

На основном этапе профессиональной подготовки наиболее важно сформировать личностную готовность к самостоятельной деятельности и корректную стратегию самоутверждения. Необходимо поддерживать стремления учащихся к принципиальности в проявлении таких социально значимых качеств, как уверенность в себе, целеустремленность и настойчивость в профессиональном и личностном росте, и в то же время сохранение психологической толерантности, социальной и личной ответственности, нравственности, обеспечивающих позитивную систему отношений и созидательно направленную деятельность.

Указанные личностные характеристики в комплексе отражают степень личностной зрелости студентов, а каждая из них представляет собой уровень личностной компетентности [4].

Решению задачи развития лидерского потенциала специалистов в сфере физической культуры и спорта будут способствовать воспитательные мероприятия, проводимые в профессиональных образовательных учреждениях, в частности воспитательные часы с элементами тренинга. Например, с целью подготовки учащихся к самостоятельной деятельности и самоопределению в современных условиях, расширения кругозора и психологической самостоятельности можно порекомендовать включить в план воспитательных мероприятий учебных групп 1 и 2 курсов (16-18 лет) **воспитательный час с элементами тренинга «Развитие лидерских качеств у учащихся».**

Данная форма работы составлена для воспитания ответственных, инициативных, творческих, целеустремленных лидеров. Мероприятие сможет помочь учащимся более полно и объективно осознавать свой лидерский потенциал и пути его развития в рамках лично – и общественно полезной деятельности.

Задачи мероприятия:

- развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми;
- ознакомление с понятием «лидер», анализ роли лидера;
- рассмотрение компонентов эффективного лидерства.

Ход мероприятия

I. Вступление

Педагог знакомит учащихся с целью мероприятия.

• Упражнение «Внутренний диалог»

Письменно ответить на вопросы:

1. Есть ли у меня лидерские качества?
2. Чего мне не хватает, чтобы быть лидером?

Свои ответы учащиеся оставляют у себя. К этой работе они вернуться в конце мероприятия.

II. Основная часть

• Информационное сообщение

Лидерство – это в первую очередь осознание своей уникальности, а не поиск чудодейственных рецептов, позволяющих возвыситься над остальными. Суть превращения в лидера заключается не в том, чтобы «выучить все секреты», а в том, чтобы стать самим собой и полностью использовать те уникальные качества, которые вам даны: все ваши навыки, таланты, энергию.

Общий психологический тип лидера предусматривает три компонента:

▲ Эмоциональность. Эмоциональный лидер – сердце группы. Это индивид, к которому каждый член группы может обратиться за сочувствием, «поплакаться в жилетку».

▲ Деловитость. Деловой лидер – руки группы. Способен организовать дело, наладить необходимые взаимосвязи, обеспечить успех дела.

▲ Информированность. Информационный лидер – мозг группы. К нему обращаются с вопросами. Он эрудит, все знает, может объяснить и помочь найти нужную информацию [3].

• Диагностика лидерских способностей (Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий) с целью определения уровня склонности к лидерству [2].

• Информационное сообщение

Способность человека быть лидером во многом зависит от развитости организаторских и коммуникативных качеств. Какими характерологическими чертами личности должен обладать настоящий лидер? Такими признаками, как отмечают Е. Жариков и Е. Крушельницкий, могут служить следующие проявления:

- Волевой, способен преодолевать препятствия на пути к цели.
- Настойчив, умеет разумно рисковать.
- Терпелив, готов долго и хорошо выполнять однообразную, неинтересную работу.
- Инициативен и предпочитает работать без мелочной опеки. Независим.
- Психически устойчив и не дает увлечь себя нереальными предложениями.
- Хорошо приспосабливается к новым условиям и требованиям.
- Самокритичен, трезво оценивает не только свои успехи, но и неудачи.
- Требователен к себе и другим, умеет спросить отчет за порученную работу.
- Критичен, способен видеть в заманчивых предложениях слабые стороны.
- Надежен, держит слово, на него можно положиться.
- Вынослив, может работать даже в условиях перегрузок.
- Восприимчив к новому, склонен решать нетрадиционные задачи оригинальными методами.
- Стрессоустойчив, не теряет самообладания и работоспособности в экстремальных ситуациях.
- Оптимистичен, относится к трудностям как к неизбежным и преодолимым помехам.

- Решителен, способен самостоятельно и своевременно принимать решения, в критических ситуациях брать ответственность на себя.
- Способен менять стиль поведения в зависимости от условий, может и потребовать, и подбодрить [2].

• Упражнение «Мои успехи»

Учащимся предлагают составить список из трёх вещей, которые им сегодня особо удались (получили хорошую оценку, помирились с одноклассниками и т.д.).

Если учащийся не может выполнить это задание ведущий предлагает подумать, почему ему трудно определиться в своих поступках.

• Упражнение «Мои преимущества и недостатки»

Учащиеся чертят на листе бумаги таблицу из двух колонок. В первую они записывают свои достоинства, во вторую – недостатки. Количество достоинств и недостатков должно быть одинаковым.

После выполнения задания каждый учащийся откладывает заполненный лист. Берет новый лист. Выполняет то же задание, но теперь записывает преимущества и недостатки своего соседа. Сосед, в свою очередь, выполняется такое же задание. Происходит обмен листочками. Каждый участник кладет перед собой два листа: свой, где он сам описывал свои преимущества, и лист, заполненный соседом. Сравнивает.

• Упражнение «Ответственность лидера»

Участникам предлагается взять ручку и сделать список «Я несу ответственность за...». Необходимо продолжить фразу любыми словами. Список должен содержать не менее 10 подобных утверждений.

• Упражнение «Научись говорить «нет»!»

Учащиеся выполняют упражнение в парах. Первый в паре просит, чтобы ему на несколько дней одолжили планшет. А второй должен отказать, как бы трудно это ни было.

Также можно предложить задание попросить дать списать домашнее задание, вместе сбежать с урока и т.д.

Выполнение задания сопровождается комментариями ведущего.

III. Заключительная часть

• Упражнение «Внутренний диалог»

Ведущий предлагает вернуться к упражнению «Внутренний диалог». Учащиеся анализируют ответы, которые они дали в начале мероприятия.

Обсуждение

▲ Изменились ли ответы?

▲ Согласны ли вы теперь с теми ответами, которые дали раньше?

Ведущий предлагает ознакомиться с приемами развития лидерских качеств:

- 1) Точно сформулируйте и осознайте поставленную перед собой цель.
- 2) Не ждите мгновенных изменений. Будьте терпеливы.
- 3) Пытайтесь проявлять себя в новых ситуациях.

- 4) Проявляйте активность и берите на себя принятие решений.
- 5) Не бойтесь ситуаций, которые могут быть для вас сложными, неожиданными.
- 6) Старайтесь общаться с людьми, поддерживающими ваши начинания.
- 7) Научитесь отвечать за свои поступки и свою жизнь.
- 8) Совершенствуйтесь. Приобретайте новые умения и навыки [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Адамс, С. Настольная книга лидерства: веди за собой / С. Адамс. – АСТ, Астрель, 2007. – 230 с.
2. Диагностика лидерских способностей (Е. Жариков, Е. Крушельницкий) / Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М. Мануйлов. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. - С.316-320.
3. Лоуб, М. Лидерство для «чайников» / М. Лоуб, С. Киндел. – М.: Диалектика, 2005. – 384 с.
4. Современные образовательные технологии: учебное пособие / коллектив авторов; под ред. Н.В. Бордовской. – М.: КНОРУС, 2013. – 432 с.

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО И УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ РЕЗЕРВ» ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА Г.ИРКУТСКА

Рыбалко М.В.

Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Достижения в спорте – это всегда удачное сочетание большого количества условий, и заранее никогда нельзя сказать, что именно окажется решающим для успешных результатов. Поэтому необходимо учитывать самые разнообразные факторы, а пренебрежение любым из направлений тренировки спортсмена может привести к неудаче даже в самой внешне благополучной ситуации. К сожалению, психологическая подготовка спортсменов высокого уровня уже давно не является объектом пристального внимания тренеров и сегодня этот факт очевиден даже неспециалистам [2].

Психологическая подготовка – это комплекс мероприятий по работе с психикой человека. Физиологической основой психики является нервная система, которая функционирует подобно другим системам – мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и т.д., но гораздо чувствительнее к различным воздействиям. И это естественно, так как именно нервная система и психика управляют всей деятельностью организма, координируя работу всех его систем. Поэтому игнорирование психологической подготовки в спорте высших достижений и особенно в подготовке студентов олимпийского резерва просто недопустимо.

В настоящее время в Государственном училище олимпийского резерва г.Иркутска отсутствует система комплексного психологического сопровождения

тренировочного процесса студентов спортивного резерва, а также психологическое сопровождение студентов и на уровне сборных. Роль спортивного психолога, как правило выполняет тренер спортсмена.

Среди специализаций групп спортивного резерва Государственного училища олимпийского резерва г.Иркутска присутствуют следующие: греко-римская борьба, вольная борьба (женская, мужская), плавание, стрельба из лука, дзюдо, бокс, велоспорт (шоссе), легкая атлетика, самбо, скоростной бег на коньках, керлинг, прыжки на батуте. И каждый вид спорта имеет свои особенности, где сложно вести психолого-педагогическое сопровождение только лишь на уровне «тренер-спортсмен». Данная цепочка может быть реализована только на уровне тренировочного процесса, но есть и вопросы учебной деятельности, которые также требуют определенного внимания, с целью адаптации студентов спортивного резерва в условиях и тренировочной, и учебной деятельности.

Цель исследования - обоснование особенностей психолого-педагогического сопровождения тренировочного и учебного процесса студентов спортивного резерва на базе Государственного училища олимпийского резерва г.Иркутска.

Методы исследования - анализ литературных источников и обобщение практического опыта на базе Государственного училища олимпийского резерва г.Иркутска.

В целях более качественного проведения тренировочного и учебного процесса студентов спортивного резерва на базе Государственного училища олимпийского резерва г.Иркутска необходимо привлечение спортивного психолога. Общими принципами деятельности спортивного психолога является содействие достижению спортсменом высоких результатов на соревнованиях и сохранение его психического здоровья в условиях учебной деятельности, а также их рациональное совмещение. Среди других задач работы: гармоничное развитие и личностный рост спортсмена, социально-психологическая адаптация в учебных группах в условиях разобщенности студентов спортивного резерва и профилактика конфликтных ситуаций, изучение психологических феноменов в спорте и т.д.

Спортивный психолог – это тренер нервной системы. Поэтому в его работе следует учитывать принципы спортивной тренировки: цикличности, системности и индивидуализации, единства общей и специальной нагрузки, волнообразной динамики и нарастающего увеличения нагрузки и др.[1]

Психологическое сопровождение не ограничено тренировочным занятием, а дополняет его различными мероприятиями в период отдыха и подготовки к тренировке, самостоятельной работой студента спортивного резерва, а также периодом учебного процесса в условиях самого учебного заведения.

Мероприятия, запланированные психологом, должны быть оптимально согласованы с тренировочным процессом и максимально сокращены по времени проведения и затрачиваемым усилиям, для чего требуется постоянный поиск эффективных методов экспресс-диагностики и психорегуляции (кроме углубленного обследования или целенаправленной психотерапии).

Мотивацию студента и тренера к сотрудничеству с психологом следует целенаправленно формировать путем систематических бесед о возможной помощи, перспективах сотрудничества, потенциальных проблемах и т.д. В работе психолога, кроме случаев риска для здоровья спортсмена, должна соблюдаться профессиональная этика и конфиденциальность полученной информации.

Также спортивный психолог должен взаимодействовать и с педагогическим составом в части консультирования преподавателей по основным направлениям адаптации студентов спортивного резерва в учебной среде.

Любой прогноз в спорте, в том числе и психологический, имеет вероятностный характер, но комплексный анализ ситуации и учет мнений различных специалистов (коллегиальность решения) увеличивают его объективность, поэтому при подготовке спортсмена высокого класса необходимо взаимодействие всех участников не только тренировочного процесса, но и учебного.

В системе психологического сопровождения спортивной деятельности следует выделить две части – организационную и методическую.

Для начала функционирования психолого-педагогического сопровождения студентов спортивного резерва необходимо присутствие в штатном расписании учреждения ставки спортивного психолога для решения текущих задач психолого-педагогического сопровождения студентов вышеуказанной категории.

Организовать работу спортивного психолога в учебном заведении – это значит определить его статус и роль в тренировочном и учебном процессе, конкретизировать задачи и условия их решения, обеспечить регулярность и единообразие психологического воздействия.

Среди форм организации психологического сопровождения можно выделить три модели: постоянное, этапное и ситуативное сопровождение.

К достоинствам этапной формы психологического сопровождения следует отнести следующие возможности:

- привлекать специалиста в месте проживания студентов спортивного резерва Государственного училища олимпийского резерва г.Иркутска проживающих в отдельном общежитии недалеко от тренировочной базы основных специализаций, поэтому данная мера позволит повысить эффективность психолого-педагогического контроля;

- сопровождать силами одного специалиста несколько видов спорта, например поделив их, на подгруппы циклических и ациклических видов спорта, гибко подстраивая график работы под спортивный календарь;

- углублять специализацию психолога в каждом избранном направлении, как в циклических, так и в ациклических видах спорта;

- использовать коллегиальность решения (тренер, студент, психолог, руководитель отделения спортивного резерва) и «мозговой штурм» для решения возникающих проблем.

Деление специализаций спортивного резерва на базе Государственного училища олимпийского резерва г.Иркутска можно условно выполнить по подгруппам:

- циклические виды спорта среди специализаций (плавание, велоспорт-шоссе, легкая атлетика, скоростной бег на коньках);
- ациклические виды спорта среди специализаций (стрельба из лука, спортивная борьба, дзюдо, бокс, самбо, керлинг, прыжки на батуте).

Исходя из специфики возможно также более детальное деление внутри подгруппы, например среди ациклических видов спорта.

С позиции методики психологическая подготовка не отличается от любой другой подготовки – физической, технической, функциональной и т.д., ее основные закономерности изучены и многократно подтверждены. Но психологическая подготовка имеет свои формы и средства, а также способы и критерии оценки, которые далеко не всегда так очевидны, как в других направлениях тренировки. Ниже перечислены основные виды деятельности психолога в процессе психологической подготовки:

- 1) оценка текущего уровня психологической подготовленности студентов спортивного резерва (базовая психодиагностика);
- 2) разработка индивидуальной программы воздействий исходя из деления на подгруппы по видам спорта (программирование подготовки);
- 3) организация обратной связи о состоянии студента спортивного резерва (мониторинг и оперативная диагностика);
- 4) применение при необходимости дополнительных мероприятий (коррекция);
- 5) создание адекватного психического состояния перед соревнованиями и в период экзаменационных испытаний в учебной деятельности (настройка);
- б) компенсация негативных последствий (восстановление), в том числе при социальной адаптации внутри группы [3].

В течение соревновательного цикла (обычно годового) должны предполагаться эти виды работы.

Сегодня в разных видах спорта идет работа по отдельным направлениям, но только целостная система психолого-педагогического сопровождения, с привлечением в штат спортивного психолога, который будет заниматься сопровождением студентов спортивного резерва не только в тренировочной, но и в учебной деятельности, позволит в полной мере реализовать потенциал спортсменов спортивного резерва (разных специализаций) в Государственном училище олимпийского резерва г.Иркутска. Это, на наш взгляд, задача первостепенной важности, на решение которой следует обратить внимание как тренерам, так и администрации учебного заведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мельник Е.В. Деятельностный подход к интегральной оценке психологической подготовленности спортсменов / Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Мир спорта. – 2009. – №2 (35). – С. 76–79.
2. Мельник Е.В. Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2014. – 58 с.
3. Огородова Т.В. Психология спорта: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению Психология. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 118 с.

АНАЛИЗ УРОВНЯ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШОРТ-ТРЕКОМ СПОРТИВНЫМИ СООРУЖЕНИЯМИ

Рятсен С.Р., Смирнова С.Н.

г. Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Особый толчок развитию любого вида спорта дает проведение в стране крупных международных соревнований. В десятилетие с 2010 по 2020 годы в России было запланировано и проведено множество спортивных соревнований, в частности: XXVII Всемирная летняя Универсиада в Казани, XXIX Всемирная зимняя Универсиада в Красноярске, XXII Олимпийские зимние игры в Сочи, Чемпионат мира по футболу 2018 года, который проходил в нескольких городах нашей страны.

Российский спорт представлен различными видами спорта, среди которых приобретает популярность дисциплина конькобежного спорта «шорт-трек», что связано с его высокой зрелищностью и эмоциональностью, накалом страстей и непредсказуемостью результатов. Причина появления и роста популярности шорт-трека состоит в том, что для конькобежных состязаний и тренировок нужны большие площадки. Шорт-трек же в этом плане более демократичен. Для него можно использовать и обычную хоккейную площадку, достаточно просто нанести разметку, принятую в шорт-треке.

Анализ научно-методической литературы и практического опыта свидетельствует о недостаточной изученности особенностей развития шорт-трека в системе российского спорта. Наше исследование связано с разработкой этого направления, что и определяет его актуальность.

Развитие шорт-трека вызвано взаимным влиянием определенных причин – факторов развития. В ходе анализа научно-методической литературы были выявлены различные классификации факторов, влияющих на развитие спорта. Учитывая педагогическую направленность спорта, для исследования ведущих факторов развития шорт-трека в системе российского спорта за основу взята классификация факторов Архиповой С.А., которая разделяет их на две группы: организационно-педагогические факторы, определяющие условия развития отрасли; организационно-педагогические факторы, обеспечивающие развитие спорта [1].

Исходя из того, что шорт-трек является видом спорта, в котором большое значение имеет освоение технических действий на льду, в нашей работе мы исследовали один из компонентов фактора «Материальная база учреждений отрасли» – обеспеченность занимающихся шорт-треком доступными спортивными сооружениями для спортивной подготовки и проведения соревнований.

Обеспеченность объектами спорта в Российской Федерации определяется, исходя из единовременной пропускной способности объекта спорта (ЕПС), как соотношение величины пропускной способности существующих спортивных сооружений к величине необходимой пропускной способности и рассчитывается по формуле:

$$У_0 = \frac{ЕПС_{факт}}{ЕПС_{норм}} \cdot 100\%,$$

где $У_0$ – уровень обеспеченности населения региона спортивными сооружениями;

ЕПС_{факт} – пропускная способность спортивных сооружений региона;

ЕПС_{норм} - усредненный норматив ЕПС. При определении нормативной потребности субъектов Российской Федерации в объектах физической культуры и спорта рекомендуется использовать усредненный норматив ЕПС (ЕПС_{норм}) - 122 человека на 1000 населения. Для городов федерального значения, учитывая плотность проживающего населения, рекомендуется использовать усредненный норматив ЕПС (ЕПС_{норм}) - 72 человека на 1000 населения [3].

ЕПС_{норм} для отдельного региона рассчитывается по формуле:

$$ЕПС_{норм} = С \cdot \frac{122}{1000} = С \cdot 0,122;$$

где $С$ – численность населения региона.

Исследование фактора проводилось путем анализа «Перечня базовых видов спорта» [4], протоколов всероссийских соревнований по шорт-треку, статистической информации Министерства спорта Российской Федерации [2].

Изучение «Перечня базовых видов спорта» показало, что в 28 субъектах Российской Федерации в 2020 году ведется подготовка спортсменов по конькобежному спорту. Проанализировав протоколы всероссийских соревнований по шорт-треку, мы установили, что в 17 субъектах Российской Федерации ведется подготовка спортсменов по дисциплине шорт-трек (табл. 1).

Таблица 1

Субъекты Российской Федерации,
ведущие подготовку спортсменов по шорт-треку в 2020 году

Федеральный округ	Количество субъектов	Перечень субъектов Российской Федерации
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Центральный федеральный округ	5	Московская область, Смоленская область, Тверская область, Ярославская область, г. Москва
Северо-Западный федеральный округ	1	г. Санкт-Петербург
Южный федеральный округ	1	Краснодарский край
Приволжский федеральный округ	4	Республика Башкортостан, Республика Мордовия, Нижегородская область, Пензенская область
Уральский федеральный округ	2	Свердловская область, Челябинская область
Сибирский федеральный округ	3	Красноярский край, Иркутская область, Омская область
Дальневосточный федеральный округ	1	Хабаровский край

В ходе исследования было выяснено, что в «Методических рекомендациях по развитию сети организаций сферы физической культуры и спорта и обеспеченности

населения услугами таких организаций» отсутствуют планово-расчетные показатели количества занимающихся шорт-треком, используемые при расчете единовременной пропускной способности крытых катков с искусственным льдом [3].

Таким образом, не представилось возможным исследовать обеспеченность занимающихся шорт-треком спортивными сооружениями. В связи с этим был проведен анализ уровня обеспеченности спортивными сооружениями в 2020 году для тех субъектов Российской Федерации, которые ведут подготовку спортсменов по шорт-треку.

Необходимые для расчетов статистические данные и их математическая обработка, выполненная с использованием электронных таблиц Microsoft Excel, приведены в таблице 2.

Таблица 2

Уровень обеспеченности спортивными сооружениями в 2020 году субъектов Российской Федерации, ведущих подготовку спортсменов по конькобежному спорту

№ п/п	Субъект Российской Федерации	Численность населения региона	ЕПСфакт, человек	ЕПСнорм, человек	Уровень обеспеченности населения, %
1	2	3	4	5	6
1	Московская область	7 151 630	261 050	872 499	29,9
2	Смоленская область	872 287	72 800	106 419	68,4
3	Тверская область	1 165 067	82 885	142 138	58,3
4	Ярославская область	1 158 942	69 069	141 391	48,8
5	г. Москва	11 648 285	484 126	1 421 091	57,7
6	г. Санкт-Петербург	4 950 680	201 043	603 983	56,4
7	Краснодарский край	5 252 656	374 300	640 824	58,4
8	Республика Башкортостан	3 749 341	316 781	457 420	69,3
9	Республика Мордовия	738 148	71 264	90 054	79,1
10	Нижегородская область	2 965 957	202 844	361 847	56,1
11	Пензенская область	1 212 204	112 011	147 889	75,7
12	Свердловская область	3 998 375	268 484	487 802	55,0
13	Челябинская область	3 220 635	209 263	392 917	53,3
14	Красноярский край	2 681 226	176 276	327 110	53,9
15	Иркутская область	2 228 261	128 693	271 848	47,3
16	Омская область	1 795 290	136 480	219 025	62,3
17	Хабаровский край	1 233 486	110 887	150 485	73,7

На рисунке представлен рейтинг субъектов Российской Федерации по обеспеченности спортивными сооружениями в 2020 году. Можно увидеть, что в различных субъектах ситуация не однородна, показатель колеблется в диапазоне от 30 до 79%. Более чем в 82% исследуемых субъектах уровень обеспеченности спортивными сооружениями превышает 50%. Показатель обеспеченности в Московской области, по нашему мнению, является низким из-за высокой плотности населения и ограниченности площадей под строительство спортивных сооружений. В среднем по рассматриваемым регионам обеспеченность спортивными сооружениями составляет 59%.



Рис. Рейтинг субъектов Российской Федерации по обеспеченности спортивными сооружениями

В целом полученные результаты свидетельствуют о том, что сеть физкультурно-спортивных сооружений нуждается в дальнейшем развитии. Уровень обеспеченности спортивными сооружениями, вероятно, зависит от материальной базы учреждений отрасли и социальных факторов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Классификация факторов, обуславливающих развитие физической культуры и спорта // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2011. №3-2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/klassifikatsiya-faktorov-obuslavlivayuschih-azvitiye-fizicheskoy-ulturny-i-sporta> (дата обращения: 10.02.2021). – Текст : электронный.
2. Статистическая информация // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения: 21.02.2020). – Текст : электронный.
3. Приказ Минспорта России от 31.10.2018 N 919 "О внесении изменений в Методические рекомендации о применении нормативов и норм при определении потребности субъектов Российской Федерации в объектах физической культуры и спорта" Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

culture/statisticheskaya-inf/27634/ (дата обращения: 06.03.2020). – Текст : электронный.
4. Приказ Минспорта России от 26.12.2019 N 1117 "Об утверждении перечня базовых видов спорта" // КонсультантПлюс – компьютерная справочная правовая система в России. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_344609/0e08b32c64598c97f5c868b3d42f1c6fec74721f/#dst100011 (дата обращения: 27.02.2021). – Текст : электронный.

ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ БАКАЛАВРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Чебан Т.Н.

*г. Тирасполь, Приднестровский государственный университет
им. Т.Г.Шевченко*

Вопросы профессиональной деятельности выпускников бакалавров, как отмечают специалисты, приобретают высокую актуальность в связи с затруднениями, возникающими в построении учебно-воспитательного процесса, что часто бывает связано с низкой эффективностью организационно-методической деятельности педагогов [4].

Большое значение в деятельности педагога имеет его профессиональная компетентность, включающая профессионально-деятельностный и профессионально-личностный компонент. Причём профессиональная компетентность проявляется в успешности преподавательской деятельности и в достижении профессионального результата у обучаемых [6].

В.М. Корецкий и др. отмечают, что ориентация в структуре труда специалиста физической культуры и в его технологии (последовательности осуществления предметных действий), осознание внутренних связей между основными структурными компонентами управления учебно-воспитательным процессом и умением воздействовать на них в процессе управления деятельностью занимающихся представляют собой ведущую предпосылку осуществления учебно-воспитательного процесса на высоком профессиональном уровне.

Отсутствие обоснованных методик профессионального совершенствования, самообразования, учебно-методических пособий о формировании профессионализма снижает эффективность деятельности специалистов физической культуры [2].

При формировании профессионализма у выпускников бакалавров, Ю.В. Вордонян предлагает учитывать:

– определение профессиональной компетенции как единство теоретической и практической готовности личности к осуществлению профессиональной деятельности позволяет характеризовать профессионализм специалистов;

– оценка профессиональной компетентности через меру результативности деятельности при решении профессиональных задач закладывает путь для характеристики многоуровневых признаков этого явления;

– ориентация на формирование профессиональных умений путем решения в профессионально-образовательном процессе различных задач, моделирующих или реально отражающих профессиональную деятельность свидетельствует

о возможности формирования, становления и развития в вузе профессиональной компетентности будущего специалиста.

В структуре организационно-методической деятельности педагога, В.И. Зверев выделяет следующие компоненты: выбор и формулировку цели деятельности; отбор средств ее реализация; подбор и подготовку исполнителей, определение организационных отношений между ними; оценку результатов деятельности. Необходимо отметить, что в данном перечне, по-видимому, отражены этапы деятельности.

Учеными и специалистами предпринята попытку определения универсальной структуры профессионального мастерства специалиста физической культуры, включающей личностные качества, профессиональные знания, педагогические умения, методические технологии [3, 5].

Н.В. Поповой определены основные компоненты профессиональной деятельности преподавателя: «мыслитель», «стратег», «организатор», «воспитатель», «коммуникатор», «кадровик», «контролер», «инноватор», «общественник», «снабженец». В индивидуальной структуре целостной деятельности преподавателя сочетание этих десяти блоков имеют свою специфическую организацию. Выявленные факторы характеризуют основные комплексы элементов, обеспечивающих эффективную реализацию деятельности и позволяющих определить наиболее важные компоненты в подготовке данного профиля.

Изучая факторную структуру организационно-управленческой деятельности преподавателя, И.А. Потапов, выделил по значимости следующие умения: организовать спортивную работу; руководить процессом физической подготовки и контролировать его; руководить строительством и ремонтом спортивных сооружений.

Ученые-акмеологи, рассматривают условия и факторы, способные обеспечить высший уровень достижения какой-либо области деятельности человека: гуманистические ценностные ориентации в труде руководителя, развитые волевые качества в профессиональной деятельности – умение планировать, осознано применять приемы преодоления затруднений в профессиональной деятельности, понимание собственной роли в достижении цели, умение управлять эмоциями, осознание «внутреннего» профессионального развития.

Анализ организационно-управленческих затруднений в профессиональной деятельности преподавателя возможно, на наш взгляд, осуществить путем фиксирования массива слаборефлексируемых и недостаточно реализуемых организаторских действия, а также на основе изучения работы преподавателей с малопродуктивным уровнем деятельности.

Умение специалиста физической культуры компетентно решать профессиональные задачи и квалифицированно осуществлять профессиональную деятельность детерминировано стремлением к самосовершенствованию, к организационно-методическому и содержательно-технологическому обеспечению личного и профессионального роста. Это требует применения в профессиональной деятельности современных педагогических технологий, внутреннего «видения» образа конкретной физкультурно-оздоровительной системы.

Трудности, встречающиеся в практике начинающих педагогов, свидетельствует о неспособности их к моделированию своей профессиональной деятельности; недостаточность необходимого опыта в сочетании управления, соуправления и самоуправления процессом овладения профессией [1].

Педагогические технологии формирования профессиональных навыков и умений специалиста физической культуры представляет собой совокупность способов моделирования осуществления и анализа результатов деятельности.

Параметрами сформированности профессиональных навыков и умений специалиста является система последовательно осуществляемых действий по решению профессиональных задач, основанных на синтезе теоретических и практических знаний.

Для установления структуры профессиональной успешности необходимо, на наш взгляд, определить совокупность условий, обеспечивающих эффективную профессиональную деятельность. В этом случае целесообразно применить факторный анализ, позволяющий выявить структуру исследуемого умения.

Дифференциация уровня продуктивности деятельности специалистов физической культуры позволяет наметить теоретико-методические направления в установлении их профессиональной деятельности. Всестороннее изучение проблемы профессиональной успешности обеспечивает анализ сложившейся парадигмы ее изложения.

Содержательное описание процесса профессиональной деятельности специалистов физической культуры, разработка моделей деятельности направлена на оптимизацию профессионализма. Модель, алгоритм и технология осуществления профессиональной деятельности специалиста физической культуры выступает критериями ее эффективности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Исследование мотивации учебной деятельности студентов социального вуза /HYPERLINK «<https://elibrary.ru/item.asp?id=41318724>» Н.В. Белякова, А.В. Романова, В.Ю. Карпов, Д.А. Иванов//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 402-407.
2. Место и значение учебной практики в подготовке студентов факультетов физической культуры к предстоящей педагогической деятельности (на примере плавания) HYPERLINK «<https://elibrary.ru/item.asp?id=28931028>» / В.Ю. Карпов, О.Ю. Савельева, Ф.Р. Сибгатулина, Т.Ю. Федорова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 102-106.
3. Педагогические задачи в формировании профессиональных компетенций бакалавров физической культуры HYPERLINK «<https://elibrary.ru/item.asp?id=35094963>» / В.Ю. Карпов, О.Ю. Савельева, А.Л. Волобуев, И.В. Лазарев, Е.Ю. Печникова //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 130-134.
4. Пути повышения качества подготовки специалистов спортивного профиля HYPERLINK «<https://elibrary.ru/item.asp?id=28122182>» /Е.А. Токарева, В.Ю. Карпов // В сборнике: Физическая культура и спорт в инклюзивном образовании детей и учащейся молодежи Материалы всероссийской студенческой научно-практической конференции. Российский государственный социальный университет, Факультет физической культуры. 2016. С. 167-171.
5. Резерв повышения готовности бакалавров физической культуры к педагогической деятельности по плаванию HYPERLINK «<https://elibrary.ru/item.asp?id=35257368>» /О.Ю. Савельева, В.Ю. Карпов, Э.А. Аленуров, А.В. Гусев, М.Р. Шакиров//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 5 (159). С. 244-249.

6. Теоретические предпосылки формирования профессиональной компетентности / В.Ю. Карпов, Н.М. Лапина // В сборнике: Физическая культура и спорт в современной системе образования материалы юбилейной V научно-практической конференции. 2004. С. 191-197.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ГУОР г. ИРКУТСКА

Черняева С.В.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

При подготовке специалиста отрасли «Физическая культура» важно не только формирование общих и профессиональных компетенций, но и развитие навыков управления временем для повышения эффективности деятельности молодых специалистов при решении профессиональных задач. Для достижения этой цели в рамках воспитательной работы на классном часе мною было разработано занятие с элементами тренинга тайм-менеджмента, которое позволяет занимающимся расширить представления о рациональном использовании времени. В ходе занятия студенты выполняли предложенные практические задания, направленные на формирование умения систематизировать текущие дела, планировать и контролировать свою деятельность, что в целом повышает эффективность работы и дает конкурентное преимущество молодым специалистам.

Занятие с элементами тренинга тайм-менеджмента

Цель: создание условий для развития навыков рационального использования времени.

Задачи:

- 1.Расширить представления обучающихся о рациональном использовании времени.
- 2.Создать условия для уравнивания дел во времени.
- 3.Привить ценность собственной обязательности как критерия надежности в отношениях с людьми.

Ход занятия.

Если ты считаешь, что эффективность твоей работы заключается в огромной массе выполненных дел, то ты ошибаешься. Нужно получать максимальный результат при минимуме затраченных усилий. Каким образом?

Принцип Парето (80:20)[1].

Был открыт в XIX веке итальянским экономистом Парето, который на основе статистических данных установил, что 20% населения обеспечивает 80% национального дохода.

Другими словами, 80% конечного эффекта достигается всего за 20% потраченного времени, а остальные 20% результата поглощают 80% времени.

Главное следствие этого принципа – нужно в первую очередь приступить к решению жизненно важных проблем и тогда, потратив 20% времени, можно получить 80%-е удовлетворение прошедшим днем. И наоборот. Прозанимавшись почти весь день неглавным делом. В итоге получаешь не более 20% удовлетворения.

Применить простой и эффективный принцип Парето можно только научившись отличать дела важные от менее важных и неважных совсем

Расстановку приоритетов дел можно рассмотреть по принципу Эйзенхауэра.

Принцип Эйзенхауэра [2].

Этот принцип позволяет комбинировать только два критерия – важно и срочно, в итоге получается 4 класса приоритетов.

Для успешного планирования нужно проанализировать ваши задачи по приоритетности:

Таблица 1

Приоритетность задач

Задача	Приоритет – высокий, низкий, средний

Распределите все задачи в соответствии с важностью и срочностью, опираясь на приоритетность по специальной матрице.

Таблица 2

Матрица Эйзенхауэра

Важное, но не срочное (средний приоритет)	Важное и срочное (высокий приоритет)
Не важное и не срочное (низкий приоритет)	Срочное, но не важное (средний приоритет)

Примерные вопросы для обсуждения:

- Что было сложным во время занятия?
- Что нового вы узнали из занятия?
- Как вы относились к тому, что вас отвлекали от выполнения заданий?
- Изменилось ли ваше отношение ко времени в целом?

Подводя итоги занятию, совместно с занимающимися можно сделать следующие *выводы* о повышении личной и профессиональной эффективности:

Ставьте цели – это поможет вам концентрировать усилия и усиливать слабые стороны

Планируйте – это подготовка к реализации цели, сокращение сроков выполнения

Принимайте решения – это поможет прийти к успеху и упорядочить дела по степени их важности

Контролируйте – это даст выигрыш во времени за счет обеспечения запланированных результатов, а также позитивное воздействие на течение жизни.

При планировании и проведении занятия следует помнить, что максимальное количество участников группы 15 человек. Индивидуальный подход обеспечивается наличием пакета раздаточного материала. Каждое задание рекомендуется обсуждать совместно, дать возможность высказаться всем участникам. Рекомендуется обратить внимание на построение перспективы использования полученных знаний и умений при выполнении профессиональных обязанностей на рабочем месте и при разработке карьерного плана в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Архангельский, Г. А. Тайм-драйв: как успеть жить и работать / Г.А. Архангельский. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 304 с.
2. Канеман, Д. Думай медленно... решай быстро : [перевод с английского] / Даниель Канеман. – Москва : Издательство АСТ, 2021. – 653 с.

РЕЗУЛЬТАТЫ, ПРОБЛЕМЫ, ПРИОРИТЕТЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

РЕЗЕРВ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА В РОССИИ В РАЗВИТИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И НАУЧНО- МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Абалян А.Г., Фомиченко Т.Г.

г. Москва, Федеральный научный центр физической культуры и спорта

Результаты выступления российских спортсменов на Паралимпийских играх в Токио-2020 были признаны успешными, так как команда в общем зачете выиграла на 16 медалей больше, чем в 2012 году в Лондоне (табл. 1, 2), завоевав при этом четвертое место.

Таблица 1

Результаты Летних Паралимпийских игр 2020 (Токио)

Ранг	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	Китай	96	60	51	207
2	Великобритания	41	38	45	124
3	США	37	36	31	104
4	Россия	36	33	49	118
5	Нидерланды	25	17	17	59
6	Украина	24	47	27	98

Таблица 2

Результаты Летних Паралимпийских игр 2012 (Лондон)

Ранг	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	Китай	95	71	65	231
2	Россия	36	38	28	102
3	Великобритания	34	43	43	120
4	Украина	32	24	28	84
5	Австралия	32	23	30	85
6	США	31	29	38	98

Учитывая отсутствие возможности принять участие нашим спортсменам в соревнованиях Паралимпийских игр в Рио де Жанейро в 2016 году (табл.3), где китайскими спортсменами был достигнут феноменальный по количеству медалей результат, российской команде за прошедшие 9 лет между летними паралимпийскими играми удалось сохранить высокую мотивацию спортсменов к

продолжению систематической тренировочной работы и выступлению на соревнованиях.

Анализ данных федерального статистического наблюдения за 2018-2020 годы (табл. 4) показал систематическое увеличение количества лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся адаптивной физической культурой.

Таблица 3

Результаты Летних Паралимпийских игр 2016 (Рио де Жанейро)

Ранг	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	Китай	107	81	51	239
2	Великобритания	64	39	44	147
3	Украина	41	37	39	117
4	США	40	44	31	115
5	Австралия	22	30	29	81
6	Германия	18	25	14	57

И в 2020 году этот показатель более чем в 5 раз превысил данные 2010 года (267110 чел.), более чем в 3 раза количество занимавшихся в 2012 году (458471 чел.) и на более полумиллиона человек в 2016 году (977647 чел.).

Таблица 4

Данные федерального статистического наблюдения. Сведения об адаптивной физической культуре и спорте (3-ФК) [3]

Показатели	2018	2019	2020
Количество занимающихся, чел.	1329082	1448474	1499520
Количество сооружений, ед.	72729	88763	100410
Расходы,	40296901,5	15750529,2	27190664,6
включая бюджетные средства, тыс.р.	38308531,1	14341858,8	25321863,1
Подготовлено массовых разрядов, чел.	12180	10978	5957
Присвоено званий, чел.	848	544	531

Неуклонно увеличивается количество спортивных сооружений, адаптированных для занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья. В то же время, наложенные ВАДА ограничения на российскую команду паралимпийцев в участии спортсменов в соревнованиях сказались не только на подготовке спортсменов высокого класса, но и на подготовке спортсменов массовых разрядов.

Выступление наших паралимпийцев в Токио показало высокий уровень профессионализма тренеров и специалистов, сумевших в сложных условиях подготовить конкурентоспособную команду, по общему количеству медалей вошедших в тройку сильнейших команд мира.

В то же время остается ряд нерешенных вопросов, вернуться к которым необходимо в самое ближайшее время.

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [4] в целях модернизации системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях, в части физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, других категорий населения были запланированы важные мероприятия по:

- организации на базе Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры (СПбНИИФК) научно-практического центра по паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта;

- создание федерального государственного учреждения "Центр подготовки спортивных сборных команд России по паралимпийским видам спорта".

Специалисты и научные сотрудники СПбНИИФК многие годы работают с отдельными паралимпийскими командами России, оказывая научную и методическую помощь, эффективность которой подтверждается сотнями медалей спортсменов зимних и летних дисциплин паралимпийского спорта как совокупный результат взаимодействия коллектива тренеров и ученых.

Отдельного вдумчивого анализа требует быстро меняющаяся ситуация по увеличению количества стран, стремительно входящих в элиту паралимпийского спорта. Необходимо изучение опыта подготовки зарубежных паралимпийцев и поиск собственных прорывных технологий в спортивной тренировке [2].

В связи с этим необходимость создания центра паралимпийского спорта с обеспечением деятельности комплексных научных групп сопровождения подготовки паралимпийцев является первоочередной задачей по возрождению системы централизованной подготовки спортсменов с использованием современных технологий, созданных с учетом результатов широкого спектра областей знаний [1].

Таким образом, резервом развития паралимпийского спорта в России наряду с созданием условий для систематических занятий, является вовлечение всех групп лиц с ограниченными возможностями здоровья в сферу адаптивной физической культуры, развитие адаптивного спорта в регионах, а также восстановление и модернизация системы научно-методического сопровождения подготовки спортсменов-паралимпийцев с использованием современных технологий диагностики состояния спортсменов, совершенствования тренировочных и внутренировочных средств и методов многолетней подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абалян А. Г. Система комплексного педагогического контроля в подготовке спортсменов-паралимпийцев высокого класса: автореф. дис. на соиск. уч. степ. доктора педагогических наук / Абалян Авак Геньевич. - Москва, 2019. - 37 с.
2. Лукин В. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта / <http://www.kremlin.ru/events/councils/by-council/8/66652>.
3. Статистическая информация по форме №3 АФК / <https://minsport.gov.ru/sport/paralympic/42/28346/>
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года / утв. распоряж. Правительства РФ от 7 августа 2009 года №1107-р.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ ЗАНЯТИЙ СРЕДИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аносов В.В.

г. Санкт-Петербург, межрегиональная общественная организация по оказанию правовой помощи населению, просвещению, поддержке творчества и спорта «Здоровая страна»,

Национальной целью развития РФ на период до 2024 г. является достижение уровня систематически занимающихся спортом в 55% от населения страны. При этом в методических рекомендациях Министерства спорта РФ «Применение новых форм работы по привлечению к массовому спорту лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» указано, что имеет место устойчивый популяционный прирост инвалидизирующей патологии.

Физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья является фундаментальным элементом в решении комплексной задачи по воспитанию, оздоровлению и интеграции детей-инвалидов в общество. Учитывая традиционные для рассматриваемой целевой аудитории трудности психологического характера, особое значение имеет поиск инновационных форм формирования принципов здорового образа жизни.

Эффективным методом пропаганды здорового образа жизни среди лиц с ОВЗ выступает реализация межотраслевых проектов на основе спорта.

В результате практической реализации проекта «Эколого-спортивные выезды» (2018-2021 гг.) достигнуты высокие результаты в формировании принципов здорового образа жизни у детей-инвалидов и их родственников.

В рамках проекта решается комплекс задач: 1) Активное включение родителей в коррекционно-развивающий процесс; 2) Укрепление семейных ценностей; 3) Экологическое просвещение; 4) Деятельная забота о природе; 5) Оздоровление участников проекта с освоением навыков физической культуры.

Межотраслевой характер проекта (экология, культура и спорт) повышает интерес участников к спортивной составляющей, способствует гармоничному развитию личности, а также обеспечивает максимальную насыщенность мероприятий. Сочетание различных отраслей придаёт освоению спортивных навыков положительное эмоциональное подкрепление.

Целевая аудитория состоит из лиц, являющихся выраженными представителями социально незащищённых категорий, в большинстве своём имеющих устойчивые проблемы психологического и материального характера, а также нехватку собственных знаний и навыков: 1) Родственники детей-инвалидов; 2) Дети-инвалиды.

Программа выездов (каждый выезд без учёта централизованных переездов на транспорте содержательно занимает не менее 5 часов): 1) Прохождение экотропы; 2) Благоустройство территорий; 3) Физкультурно-оздоровительные

мероприятия (волейбольные тренировки и игры детей и взрослых в смешанном формате); 4) Обед у костра и культурные мероприятия.

Коллективный характер деятельности (групповые занятия с детьми с участием родственников) укрепляет семейную связь между родителями и детьми, выступает формой психологического облегчения процесса обучения физической культуре, поскольку обеспечивает каждому из них общение с организаторами, другими родителями и детьми, а также позволяет родителям научиться объективнее оценивать уровень подготовки и навыков своих детей.

Групповая форма занятий позволяет также нивелировать различные патологии детей-инвалидов, приучая родственников детей-инвалидов к важности и практической эффективности включения детей с ОВЗ в групповые формы спортивных занятий.

В методических рекомендациях Министерство спорта РФ подчёркивало, что необходимо публично поощрять практики включения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в спортивные занятия здоровых людей. Проект систематически поощряет практику включения детей (лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов) в спортивные занятия наравне со взрослыми здоровыми людьми - в формате смешанных тренировок и игр (т.н. «семейные команды»).

Атмосфера природы, наглядность объектов и явлений (объекты природы, спортивные игры), неразрывность теории и практики по принципу «увидели, услышали - сразу же сделали, повторили» (родственники сразу же практикуются в повторении усваиваемых ими форм работы с детьми) обеспечивают высокую степень усвоения материала родственниками, а также самими детьми.

Проект стимулирует родственников детей-инвалидов к организации самостоятельной работы в промежутках между выездами, привносит в мероприятия эффект ожидания, а организаторам позволяет динамически оценивать прогресс родителей в вопросе формирования у детей-инвалидов ответственного отношения к своему здоровью.

Проект привил участникам привычку принимать активное участие в массовых физкультурных занятиях. Участниками эколого-спортивных выездов в 2018 - 2021 гг. стали более 50 детей с ОВЗ и более 70 родственников.

Совокупность приведённых факторов позволила сформировать положительное отношение инвалидов к занятиям спортом. Комплексная работа по привлечению к массовому спорту лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов путём проведения занятий вместе со здоровыми людьми в формате смешанных команд положительно отразилась на численности занимающихся спортом инвалидов и росте численности желающих участвовать в подобных мероприятиях в будущем. Участниками проекта также официально было выражено желание заниматься спортом в подобном формате в рамках постоянно действующего физкультурно-оздоровительного клуба.

Формат работы в рамках проекта был положительно отмечен экспертным сообществом - в 2020 г. проект вошёл в число победителей Всероссийского конкурса Центров и программ родительского просвещения под эгидой Министерства просвещения РФ и Национальной родительской ассоциации в номинации

«Программы и проекты, направленные на образовательную и коррекционно-развивающую работу с родителями, воспитывающими детей с ОВЗ, детей-инвалидов» [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Секреты родительского роста обсудили в Москве / Официальный сайт Национальной родительской ассоциации. 2020. URL: <https://nra-russia.ru/sobyitiya-nra/2020/oktyabr/sekretyi-roditelskogo-rosta-obsudili-v-moskve.html> (дата обращения: 12.09.2021).

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Гришин А.Н., Лавыгина Н.Ю.

г.о. Павловский Посад МУ «Стадион «Старопавловский»

Адаптивному спорту и адаптивной физической культуре в последнее время уделяется все больше внимания. Занятия лиц с ограниченными возможностями физической культурой и спортом дает возможность принимать активное участие в основных направлениях жизни и деятельности.

Для многих из них спорт стал связующим звеном с жизнью здоровых людей, средством борьбы со своей болезнью и социальной изолированностью, а часто с самим собой [1].

Занятия позволяют инвалидам реализовывать потребность в общении, в эмоциональном контакте, в проявлении чувств и получении информации.

Инвалиды являются одной из наиболее незащищенной категории людей. Многие из них нуждаются в реабилитации. Наиболее подходящими для этого являются мероприятия проводимыми по средству адаптивной физической культуры.

Несмотря на то, что настоящее время ведется большая работа по развитию адаптивной физической культуре как средства психической и социальной адаптации инвалидов, лишь незначительная их часть вовлечена в систему физкультурно-оздоровительной работы. В настоящее время строится много спортивных объектов адаптированных для занятий инвалидов, в тоже время объекты, построенные в более раннее время, не соответствуют современным требованиям.

Так, например, на объектах спорта в ходящих в состав МУ "Стадион "Старопавловский" (это три стадиона с футбольными полями, хоккейными коробочками и универсальными спортивными площадками) условия для занятий людей с ограниченными возможностями почти нет. Так же здания, в которых находятся раздевалки, душевые построены в середине 20 века, соответственно нет возможности модернизировать их в соответствии с современными требованиями.

На региональном уровне проблемы адаптивного спорта очевидны:

- это дефицит квалифицированных кадров, способных обеспечить не только педагогическое, но и медицинское, психологическое сопровождение занятий.
- в регионах недостаточный уровень обеспечения спортивных объектов.

- большинство организаций не готово работать с инвалидами, т.к. им необходима фармакологическая поддержка и медицинская реабилитации, на которые в регионах не выделяются средства [1].

Стоит отметить, что со стороны региональных властей оказывается внимания спорту высших достижений, чего нельзя сказать о поддержке массового спорта адаптивников [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Симашенков П.Д., Буков А.В. Актуальные проблемы организации адаптивного спорта в Российской Федерации/статья Самарский университет государственного управления «Международный институт рынка», г. Самара, Россия 2 ГБПОУ «Технологический колледж им. Н.Д. Кузнецова», г. Самара, Россия 2018 г.

ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Зотин В.В., Мельничук А.А.

г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева

В нашей огромной стране около миллиона человек с ограниченными способностями. У некоторого такого заболевания присутствуют еще с рождения, а у других они появляются на протяжении жизни. Именно поэтому, мы считаем весьма важным рассмотреть проблемы АФК и способы возвращения этих людей к адаптивной физкультуре.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта [1].

Адаптивная физическая культура преследует иные цели, поэтому применяется только для людей со стойкими нарушениями здоровья.

Основные функции общеразвивающей физкультуры: оздоровительная: комплекс упражнений подбирается с учетом индивидуальных возможностей организма человека, возраста и других факторов; воспитательная: реализуется в распространении и агитации здорового образа жизни; образовательная функция заключается в подаче теоретического и практического материала курса оздоровительной физкультуры профессиональными тренерами на основе проверенных методических и экспериментальных данных.

Исследование по данной теме проводилось в несколько этапов:

- 1) Изучение и анализ научной литературы;
- 2) Исследование основных проблем на примере России

3) Анализ полученных результатов.

Результаты исследования:

1) Обеспеченность спортивными залами, спортивными сооружениями и спортивным инвентарем как в больших городах, так и в селах - недостаточна. Для того, чтобы улучшить положение необходимы существенные инвестиции, но практически все денежные средства страны в последнее время уходили на строительство и поддержку объектов для значительных спортивных проектов всемирного уровня. Адаптивная физическая культура в этом плане недополучает в свое распоряжение объекты общественно-культурного и физкультурно-спортивного направления.

2) В государстве заметен недостаток экспертов, которые желают и обладают возможностью функционировать со спортсменами с ограниченными способностями. Причиной этому является не только неудовлетворенность финансированием, но и полное отсутствие тренировочных центров. Если взглянуть на проекты в специализированных коррекционных образовательных организациях, можно заметить достаточно большое количество расхождений с действительной обстановкой.

3) Недостаток целостной концепции общегосударственной пропаганды и популяризации физической культуры и спорта, в первую очередь в среде людей с ограничениями, существенно усложняет привлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья к занятиям адаптивной физической культурой. Неудовлетворительна сформированность инфраструктуры адаптивного спорта: большая часть спортивных сооружений, в которых осуществляют подготовку к соревнованиям люди с некоторыми ограничениями, не отвечает запросам современного мира.

4) Небольшая доля людей с ограниченными способностями здоровья вовлечены в систему физкультурно-оздоровительной и спортивной работ.

5) Отсутствует единая концепция и государственная стратегия развития адаптивного спорта.

Принимая во внимание вышеизложенное, можно прийти к выводу, что адаптивная физическая культура, действительно, считается более результативным средством социальной адаптации и физической реабилитации, но применяется данный способ не так часто, как хотелось бы. Организация одинаковых условий инвалидам в задаче их вовлечения в занятия физической культурой и спортом — главный успех цивилизованных государств. По этой причине правительству нужно поощрять все виды спортивной деятельности людей с ограниченными возможностями, так же нужно предоставить соответствующие средства и точную организацию этой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblioonline.ru/bcode/455431>

2.Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454085>

3.Зотин В.В. Организационно-педагогические условия тренировочных занятий спортсменов с интеллектуальными нарушениями/ Зотин В.В., Мартиросова Т.А., Арнст Н.В., Мельничук А.А.// Обзор педагогических исследований. 2021. Т.3. №5. С.109-112

4.Зотин В.В., Пастухова А.А. Проблемы развития медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта //сб.тр. междунар.науч. практ.конф. "Актуальные проблемы физического воспитания студентов". - Чебоксары,2019. - С.221-224.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Курсанов В.Е, Ацута А.Д.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Иркутский государственный университет путей сообщения" (ФГБОУ ВО ИргУПС)

Актуальность адаптивной физической культуры в современных условиях

Государство уделяет особое внимание вопросу привлечения людей с ограниченными возможностями и людей с ограниченными возможностями на систематические занятия по физической культуре и адаптированным видам спорта (АФК), как важной составляющей социальной политики. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации также предусмотрено, что органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления способствуют интеграции людей с ограниченными возможностями и инвалидами в общество, вовлекая их в занятия физической культурой и спортом.

Для этого необходимо активно развивать систему управления адаптивной физической культурой и спортом инвалидов на федеральном, региональном и муниципальном уровнях. Для внедрения системы управления на региональном и муниципальном уровне возникает ряд проблем, связанных с несовершенством правового регулирования, отсутствием системы спортивного отбора, подготовки и поддержки спортсменов с ограниченными возможностями, доступной среды для спортивных объектов, слабого программного обеспечения и методического обеспечения, и низкий уровень квалификации тренеров и специалистов по адаптивной физической культуре.

Основной задачей адаптивной физической культуры также является формирование у людей осознанного отношения к своим сильным сторонам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования дисциплины, а также необходимость систематизации физических нагрузок и в целом ведения здорового образа жизни.

Адаптированная физическая культура помогает людям с ограниченными возможностями решать множество задач:

- позволяет устранить или ослабить вредные последствия урбанизации жизни, в частности: нервно-эмоциональные перегрузки, чрезмерное недоедание, повысить работоспособность населения;
- обеспечивает достаточную мышечную активность и стимулирует естественный иммунитет - невосприимчивость организма к патогенным воздействиям;
- обеспечивает при выходе человека из повседневной жизни однообразные и утомительные условия жизни, перемещая нервно-эмоциональную сферу в сторону новых объектов внешней среды, отвлекая его от утомляющих, а иногда и негативных влияний повседневной жизни;
- поддерживает чувство коллективизма, любопытство, патриотизм, жажду преодоления препятствий и другие ценные моральные и волевые качества, которые играют решающую роль в профилактике заболеваний и психоневрологических расстройств.

Адаптированная физическая культура помогает осознать, что инвалидность, несмотря на всю трагедию, — это не пожизненное заключение в четырех стенах. Люди с ограниченными возможностями рассматривают физическую культуру как активное средство социальной и психологической реабилитации, которое раскрывает реальный уровень их жизненных возможностей, помогает им обрести уверенность в своих силах и заниматься активными видами спорта, заставляет их больше уважать себя, закаляет организм и дарит здоровые эмоции, помогает преодолеть многие психологические барьеры.

Таким образом, адаптивная физическая культура занимает особое место в системе общей реабилитации и социальной интеграции людей с ограниченными возможностями и дает им реальную возможность активно участвовать в жизни общества.

Основные проблемы развития адаптивной физической культуры

- *Нехватка кадров.* Большинство тренеров сегодня обучены работать со здоровыми спортсменами. Есть мало общих знаний о физическом воспитании для классов с людьми с ограниченными возможностями; требуются специальные знания, связанные с психологией и медициной.
- *Недостаточная обеспеченность спортивными сооружениями.* А в тех местах, где есть постройки, низкий уровень их загруженности. В большинстве случаев это связано со слабой материально-технической базой. Учреждения не имеют необходимого вспомогательного оборудования для обучения инвалидов.
- *Отсутствие аттестованных врачей со специальной подготовкой в области диагностики спортсменов для определения их в спортивном классе по конкретному виду спорта.* Классификаторы сегодня довольно редкая профессия, и не все центры спортивной подготовки могут позволить себе содержать такого специалиста, не говоря уже о адаптированных спортивных школах.

- *Участвующие ведомства не взаимодействуют эффективно друг с другом.* Обычно работа с особыми людьми сопряжена с определенными рисками. Большинство организаций не готовы работать с людьми с ограниченными возможностями, они «пересылают» претендентов из одной юрисдикции в другую.
- *Недостаточная популяризация спорта среди инвалидов.* Как правило, информация о событиях появляется благодаря активистам технического персонала.
- *Невозможность финансировать реабилитационные мероприятия.* Спортсмену-инвалиду требуется фармакологическая поддержка и медицинская реабилитация, на которые в регионах не выделяется финансирование.

Адаптивная физическая культура как фактор социальной интеграции инвалидов

Адаптивная физическая культура и спорт - один из факторов общей социальной интеграции здоровых людей с ограниченными возможностями, позволяющий переоценивать и расширять круг их возможностей. В то же время физическая реабилитация, адаптация к физическим нагрузкам является отправной точкой для людей с ограниченными возможностями не только для развития спортивного мастерства, но и как необходимые факторы восстановления или компенсации нарушенных функций организма, а также социальных функций и возможностей человека для работы.

Для выполнения нормальных жизненных программ человеку с ограниченными возможностями, особенно трудоспособного возраста, необходимо постоянное улучшение физических качеств и возможностей своего тела, что во многом достигается за счет развития силовых навыков. Упражнения с сопротивлением способствуют не только увеличению мышечной силы, но и улучшают гибкость, диапазон движений суставов, координацию движений, работу внутренних органов и систем, исправляют дефекты осанки и положительно влияют на психоэмоциональное состояние людей с ограниченными возможностями.

Адаптивный спорт — это вид адаптивной физической культуры. Его цель - понять способности человека и сравнить их со способностями других людей, у которых есть аналогичные проблемы в развитии.

Адаптивный спорт ориентирован на соревнования, чтобы добиться максимального результата. Другими словами, главное - установить рекорд - в этом главное отличие адаптивного спорта от всех других видов адаптивной физической культуры. Обязательным условием занятий адаптивным спортом является правильная классификация спортсменов по их способностям, стремление к максимальному уравниванию шансов на победу. Такое распределение производится по двум направлениям - медицинскому, где основным критерием является степень имеющихся функциональных нарушений, и спортивно-функциональному, где учитывается специфика физических нагрузок в каждом конкретном виде спорта.

В настоящее время наиболее распространены три направления спорта для инвалидов: паралимпийские, олимпийские для глухих и специальные олимпийские.

Основная задача адаптивного спорта - сформировать спортивную культуру инвалида, приобщить его к социальному и историческому опыту в этой сфере, овладеть мобилизационными, технологическими, интеллектуальными и другими ценностями физической культуры.

Роль и значение адаптивной физической культуры в реабилитации инвалидов

В России инвалиды с их проблемами, где в общественных местах не предусмотрены специальные помещения для облегчения передвижения людей с ограниченными возможностями, до недавнего времени фактически были исключены из нормальной жизни общества. Многие сферы общественной жизни были закрыты для людей с ограниченными возможностями. В настоящее время роль государства в развитии спорта среди инвалидов в России возрастает. Особенно это проявляется в государственной поддержке спорта для людей с ограниченными возможностями.

Привлечение как можно большего количества людей с ограниченными возможностями к занятиям физической и спортивной культурой стало приоритетом в нашей стране. Развивается физическое воспитание и поддержка информации и рекламы для развития физической культуры и массового спорта среди людей с ограниченными возможностями. В населенных пунктах обеспечивается наличие существующей физической культуры, возможностей для оздоровления и спорта инвалидов.

Адаптивная физическая культура интенсивно изучается в последние годы и предполагает научное обоснование широкого круга проблем:

- нормативно-правовое обеспечение учебной деятельности, тренировок и соревнований;
- управление нагрузкой и отдыхом;
- фармакологическое сопровождение спортсменов-инвалидов в периоды физических и психических нагрузок;

Принципы развития адаптивной физической культуры и спорта

▪ *Единая система управления.* Управление адаптивной физической культурой и спортом инвалидов в Российской Федерации должно осуществляться в единой системе активного взаимодействия и взаимодействия государственных и общественных организаций, деятельностью которых является развитие массовой адаптивной физической культуры и спорта людей. инвалидов в Российской Федерации, а также социальная адаптация и реабилитация физических лиц с ограниченными возможностями и людей с ограниченными возможностями.

▪ *Мотивация.* Приоритетными составляющими в процессе организации адаптивной физической культуры и спорта для инвалида должна стать мотивация людей с ограниченными возможностями и ограничениями по здоровью к творческой самореализации и саморазвитию, гармонично сочетающейся с физической активностью. Все виды деятельности, связанные с физической культурой, здоровьем и спортивной культурой, должны учитывать индивидуальные особенности инвалида, его инвалидность и психосоматические особенности для достижения социокультурного единства и интегративной интеграции с адаптивной

физической культурой и спортивной деятельностью на основе результатов физического упражнения.

■ *Направленное развитие адаптивной физической культуры и спорта для людей с ограниченными возможностями.* Развитие адаптивной физической и спортивной культуры людей с ограниченными физическими возможностями предполагает систематическое выполнение поставленных задач с регулярным анализом эффективности и достижения результатов, консолидацией активных действий органов исполнительной и законодательной власти Российской Федерации на федеральном уровне, уровне на региональном и муниципальном уровне с обязательным участием автономных образований, государственных органов и объединений граждан, заинтересованных в разработке и реализации комплексных программ развития адаптивной физической культуры и спорта для инвалидов. Важен подход в организации мероприятий, направленных на развитие адаптивной физической культуры и спорта для людей с ограниченными возможностями, с учетом особенностей контингента занимающихся и постановки целей системного развития адаптивной физической культуры для людей с ограниченными возможностями здоровья. массовые и адаптивные виды спорта с привлечением большего числа людей, а также виды спорта, включенные в программы Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр.

ЛИТЕРАТУРА

1. Теоретико-методические аспекты практики спорта. Учебное пособие. Черкашин Виталий Петрович Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс].
2. Бабушкин Е. Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / Е. Г. Бабушкин. – Омск : ОГИС, 2012. – 82с.
3. Андрущишин, И.Ф. Основы комплексной системы психолого-педагогической подготовки спортсменов / И.Ф. Андрущишин //Спортивный психолог.2008. №13. С. 3344.
4. Родионов А.В. Практика психологии спорта. – Ташкент, 2008. – 236 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ВОВЛЕЧЕНИЮ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Кривошеева В.А.

г. Иркутск, областное государственное бюджетное учреждение «Ресурсно-методический центр развития физической культуры и спорта Иркутской области», Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма» в г. Иркутске

Приобщение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к массовому спорту в России – процесс трудоемкий и довольно продолжительный по времени, потому что несмотря на значительные паралимпийские достижения

массовый спорт пока значимым в национальных масштабах социальным явлением не назовешь. Президент Российской Федерации В.В. Путин еще 17 апреля 2014 года во время «прямой линии», признал, что развитие массового спорта для людей с ограниченными возможностями ранее фактически отсутствовало. Однако на фоне успехов паралимпийцев этой сфере нужно уделить самое пристальное внимание. Далее президент уточнил, что в данной сфере необходимо провести четкое разграничение полномочий между муниципалитетами, регионами и федерацией. Министерство спорта Российской Федерации, другие министерства и ведомства прикладывают большие усилия для строительства тренировочных баз и развития спорта высших достижений. А развитие массового спорта, особенно среди инвалидов – это должно стать зоной действий субъектов и муниципалитетов [1].

В последние годы особое внимание государство уделяет проблеме вовлечения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в систематические занятия адаптивной физической культурой и спортом (АФК и АС), как важной составляющей социальной политики. В стратегии развития физической культуры и спорта РФ также прописано, что органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления должны способствовать интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в социум за счёт привлечения их к физической культуре и спорту [2]. Для чего необходимо активно развивать систему управления адаптивной физической культурой и спортом инвалидов на федеральном, региональном и муниципальном уровнях. Для реализации системы управления на региональном и муниципальном уровнях возникает ряд проблем, связанных с несовершенством нормативно-правового регулирования, отсутствием системы спортивного отбора, подготовки и сопровождения спортсменов-инвалидов, доступной среды на спортивных объектах, слабым программно-методическим обеспечением и низким уровнем квалификации тренерских кадров и специалистов по адаптивной физической культуре. На сегодняшний день целевые ориентиры деятельности управленческих структур в сфере физической культуры и спорта направлены на эффективное использование программно-целевого подхода, что обеспечивает решение системных проблем за счёт реализации комплекса мер и концентрации финансовых ресурсов.

Успешность развития физической культуры и спорта в большей степени зависит от системы управления. Вместе с тем следует отметить, что любая управленческая деятельность в сфере физической культуры и спорта регулируется нормативно-правовыми, государственными и законодательными актами. Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в Иркутской области реализуется региональный проект «Спорт-норма жизни» на 2019-2024 годы, являющийся региональной составляющей одноименного федерального проекта. Одной из задач Указа является создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом.

Количество мероприятий, включенных в календарный план физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий Иркутской области за 2018–2021 годы в целях реализации ведомственной целевой программы «Организация вовлечения населения в занятия физической культурой и массовым спортом» на 2019-2024 годы и ведомственной целевой программы «Развитие адаптивного спорта» на 2019-2024 годы составило 29, 31, 26 и 38 мероприятий среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья соответственно. Хочется отметить разнообразие видов спорта: волейбол сидя, дартс, настольный теннис, легкая атлетика, стрельба из лука, шашки, шахматы, футбол, адаптивный конный спорт, пауэрлифтинг, бильярд, лыжные гонки, волейбол, настольные игры: шаффлборд, новус, джаколо, кульбудо, конхол и др., а также комплексные мероприятия: областная спартакиада, посвященная декаде инвалидов, акция ГТО для лиц с ограниченными возможностями здоровья, акции ГТО «Фестиваль семейного спорта среди семей, воспитывающих детей-инвалидов».

В связи с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией в Иркутской области ряд мероприятий переведен в режим онлайн формата:

- областной фестиваль ГТО для лиц с нарушением зрения, посвященного Дню Физкультурника;

- суточный ультрамарафон северной (скандинавской) ходьбы «Время рекордов»;

- методический семинар на тему: «Проведение тренировочных занятий и спортивных соревнований по бочке и бегу на снегоступах в рамках программы «Специальная Олимпиада России»;

- акция видеотренировок «Тренируйся дома»;

- акция «ГТОв – побеждай» по приему норм ГТО у спортсменов Иркутской области и другие.

Для поддержки населения в первые недели наступившей пандемии в Иркутской области при серьезной поддержке пресс-службы министерства были организованы и успешно проведены следующие спортивные онлайн-проекты:

- интернет-акция #ДомаНетКороны (акция проводилась совместно с министерством по молодежной политике Иркутской области и включала в себя проведение тренировок с известными спортсменами Иркутской области);

- интернет-акция #ГотовимсяГТОдома (тренировки по подготовке в домашних условиях к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО));

- проект «Я легенда. Мой путь к победе в спорте» (онлайн-встречи с известными спортсменами Иркутской области, призерами и участниками Олимпийских игр);

- онлайн-акция по произвольному подъему гирь «Рекорд Победы», посвященная празднованию 75-летия Победы в Великой Отечественной войне.

Как показала практика новых условий, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» явился чуть ли не единственным средством вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом. Поэтому данное «средство» было принято на вооружение и активно используется и

по сей день. Совместно со СМИ проводится культурно-просветительская и образовательная деятельность по реализации в Иркутской области ВФСК ГТО. При содействии пресс-службы министерства подготовлены новостные сюжеты для телеканалов, статьи для общественно-политических газет и информационных агентств Иркутской области о мероприятиях по реализации ВФСК ГТО. В том числе, в СМИ широко освещались следующие мероприятия: III областной фестиваль ГТО среди студентов профессиональных образовательных организаций Иркутской области, спортивная акция «ГоТОВ – побеждай!», акция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в рамках всероссийского мероприятия «Оздоровительный спорт – в каждую семью» и другие. Большую помощь в данной работе оказал посол ГТО в Иркутской области 93-летний ветеран войны Познянский Константин Михайлович: в юбилейный год празднования Великой Победы он активно участвовал во всех пропагандистских акциях комплекса, личным примером заряжал позитивной энергией жителей Иркутской области.

Особого внимания заслуживает помощь муниципальным образованиям, оказываемая из областного бюджета на приобретение спортивного инвентаря и оборудования на общую сумму 22 500 тыс. рублей из средств областного бюджета. Субсидии предоставлялись на приобретение спортивного инвентаря и оборудования по следующим направлениям: «Физическая культура и массовый спорт», «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт», «Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Отдельным разделом работы выделяется методическое обеспечение работы специалистов по адаптивной физической культуре. В 2020 году в режиме видеоконференцсвязи состоялся Всероссийский семинар по вопросам проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований по бочке и гонках на снегоступах в рамках программы «Специальная Олимпиада России», с представлением опыта по теме: «Медико-биологическое обеспечение тренировочных занятий и медицинское сопровождение спортивных соревнований игры в бочке, гонок на снегоступах» при поддержке Правительства Иркутской области совместно с Иркутским региональным отделением «Специальная Олимпиада России», с участием представителей 28 субъектов Российской Федерации.

Для формирования профессиональной компетенции специалистов по адаптивной физической культуре разработаны дистанционные программы повышения квалификации и профессиональная переподготовка работников сферы физической культуры и спорта по различным направлениям, связанным с адаптивным спортом и адаптивной физической культурой.

Секретом успешно внедряемых различных методик по вовлечению населения в занятия физической культурой инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья является уникальная модель взаимодействия регионального министерства спорта с муниципалитетами.

В Иркутской области с 2014 по настоящее время функционирует *региональная система по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья*. Региональ-

ная система – это комплекс мероприятий, направленных на организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья на территории муниципальных образований Иркутской области по 4 нозологическим группам: нарушение слуха, нарушение зрения, нарушение интеллекта, поражение опорно-двигательного аппарата, не находящимся на централизованной спортивной подготовке. Главной целью реализации региональной системы является создание необходимых условий в Иркутской области для привлечения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к занятиям адаптивной физической культурой и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Региональная система включает в себя следующие мероприятия:

1) Организация проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с привлечением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – лица с ОВЗ) с учетом требований:

- количество участников в группе – не менее 7 человек;
- физкультурно-оздоровительное мероприятие состоит из трех частей – разминки, основной и заключительной частей, общей продолжительностью 45 минут;
- физические нагрузки должны быть адекватными возможностям инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся не реже 3 раз в неделю.

2) Организация проведения спортивно-массовых мероприятий с привлечением инвалидов и лиц с ОВЗ по отдельному виду спорта с учетом требований:

- проведением спортивно-массовых мероприятий не реже одного раза в месяц;
- количество участников в спортивно-массовом мероприятии – не менее 7 человек;
- продолжительность спортивно-массового мероприятия не менее 2,5 часов.

3) Организация участия инвалидов и лиц с ОВЗ в областных физкультурных и спортивных мероприятиях по календарному плану физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Иркутской области. [3].

В 2016 году по Иркутской области программу реализовывали 22 специалиста в 13 муниципальных образованиях.

Каждый год увеличивалось количество ставок специалистов региональной системы, а также расширялось количество привлечённых муниципальных образований, участвующих в данной программе.

С 2020 года увеличено финансирование на реализацию региональной системы. По контракту заключены договоры с 42 специалистами по региональной системе в 21 муниципальном образовании (далее – МО). По официальным данным, общее количество занимающихся в группах - 294 человека (на 1 специалиста 7 занимающихся).

Для дальнейшего развития адаптивной физической культуры и спорта в наши дни необходимо в муниципальных образованиях Иркутской области выделить ставки специалистам, которые будут проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. <http://kremlin.ru/events/president/news/20796>
2. <https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%B8%202030/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5,%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F.pdf>
3. Постановление правительства Иркутской области № 830-пп от 14 ноября 2018 года об утверждении государственной программы Иркутской области «Развитие физической культуры и спорта» на 2019-2024 годы
https://irkobl.ru/sites/minsport/gosprog/report/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_830-%D0%BF%D0%BF.PDF

ПРАКТИКА ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ГТО У ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Томашевич А.А., Малевин А.А., Кугно Э.Э.

*г. Иркутск, ОГБУ РМЦ «РФК и СИО», Иркутский ГАУ,
Иркутского филиала РГУФКСМиТ*

Одной из причин снижения уровня качества жизни инвалидов, недостаточное их вовлечение в систематические занятия адаптивной физической культурой являются неверные психологические стереотипы относительно инвалидов, образа и качества их жизни.

Пассивность инвалидов, недостаточная уверенность в своих возможностях и способностях обрекает их на жизнь, в которой они чрезмерно зависят от внешних обстоятельств и окружающих людей [2].

В 2020 году во всем мире случилась перестройка ритма жизни, в связи с появлением новой коронавирусной инфекции COVID-19. На долгое время, многие сферы жизни встали на паузу. Поэтому, в Иркутской области, как только начали сниматься ограничения, многие люди истосковавшись по спорту, начали им заниматься активнее. Благодаря тому, что в нашей стране имеется комплекс ВФСК «ГТО», многие люди могут заниматься спортом в домашних условиях и видеть свои результаты в сдаче нормативов, улучшать их и получать знаки отличия. Не исключением являются и люди с ограниченными возможностями здоровья [1].

В 2020 и 2021 годах, заметен рост выполнения нормативов среди лиц с ограниченными возможностями здоровья. Благодаря комплексу ВФСК «ГТО» все категории граждан могут приобщиться к физической культуре и спорту, а также получить свой знак отличия.

Нами были проведены наблюдения и далее сведены в статистику испытуемых к сдавшим на знаки отличия ВФСК «ГТО». Наблюдения были произведены по всем четырем нозологическим группам лиц с ограниченными возможностями здоровья.



Рис.1

Всего за 2020 год, на территории Иркутской области, нормативы были приняты у 190 человек (лица с ОВЗ). На знаки отличия нормативы выполнили 48 участников комплекса ВФСК «ГТО».



Рис.2

На рисунке 2 мы видим, что большая часть лиц с ОВЗ сдают на «золотые» знаки отличия, но, к сожалению, если взять статистику принявших к выполнившим за 2020 год, мы можем увидеть следующую картину:

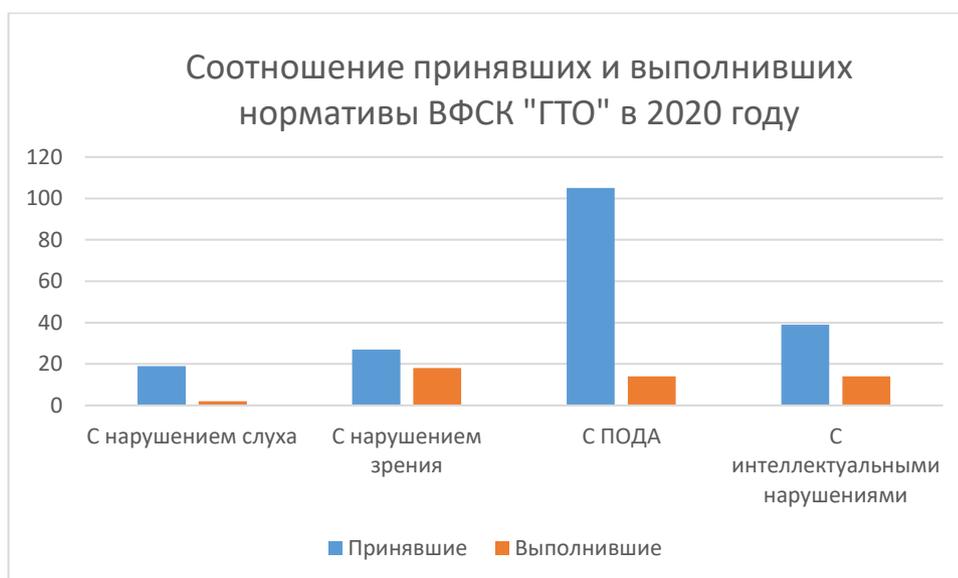


Рис.3

По данной диаграмме (рис.3) мы можем сделать вывод, что на сегодняшний день, весьма мал процент выполнивших к принявшим. Проанализировав сегодняшние нормативы ВФСК «ГТО», мы можем сделать вывод, что не все нормативы адаптированы к соответствующим нозологическим группам. Особое внимание, хотелось бы обратить на нозологическую группу с нарушением интеллекта. 15 сентября состоялась областная Спартакиада среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «...И невозможное возможно», в рамках которой, были приняты нормативы ВФСК «ГТО» в нозологической группе «интеллект». Несмотря на то, что на данное мероприятие были отправлены лучшие из лучших в своих муниципальных образованиях, было видно, что некоторые нормативы являются для многих из них почти невыполнимыми. Например, бег на длинные дистанции (женщины 2000м, мужчины 3000м). Из 25 участников, данный норматив на знак отличия смогли выполнить лишь 6 человек. В связи с особенностью данной нозологической группы, было видно, насколько эмоционально было тяжело участникам.

Нами были выявлены следующие недочеты:

1)Обобщенность группы с интеллектуальными нарушениями. В процессе работы с данной нозологической группой, можно сделать вывод, что в нее необходимо внести категории тяжести отклонений. Ведь спектр заболеваний обширен, каждое из которых несет свою тяжесть. У кого-то, отклонения настолько сильны, что, к примеру, без партнера, такой человек не сможет пробежать и 20 м (не то, чтобы на время), а прыгнуть в длину с места не более 50 см. А нормативы сильно завышены. Поэтому, хотелось бы, чтоб в данной нозологической группе, были учтены степени тяжести отклонений, введено дивизионирование и нормативы были бы разделены на категории, советуемые под каждый дивизион.

2)Отсутствие специализированного оборудования. Например, для приема норматива в нозологической группе «С нарушением зрения» метание мяча в озвученную цель приходится применять смекалку. Ведь сначала необходимо прикрепить куда-нибудь «Цель», а далее стоять с колокольчиком и т.п., чтобы

озвучит данную «Цель». Если бы, существовала специализированная стойка с «целью» (к примеру, металлический обруч) и автоматизированное устройство, подающее звуковой сигнал, то прием данного норматива, был бы гораздо компетентнее.

3) Необходимость специального обучения судебных бригад. Не все судьи компетентны для работы с особой категорией граждан.

В завершении, хотелось бы отметить, что благодаря ВФСК «ГТО» мы можем создать условия для самореализации и социальной интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенов, А.В. Становление и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья / Аксенов А.В., Крюков И.Г. // Адаптив. физ. культура. - 2020. - № 2 (82). - С. 11-13.
2. Воробьев, С.А. Анализ Федеральных стандартов спортивной подготовки адаптивного спорта в спортивных дисциплинах, представленных в нормативах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / Воробьев С.А., Баряев А.А., Ворощин И.Н. // Адаптив. физ. культура. - 2016. - № 1 (65). - С. 32-33.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ ЛИЦ С ДЦП И С НАРУШЕНИЯМИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ГТО ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Петрунина С.В., Хабарова С.М.

г. Пенза, Пензенский государственный университет

Анализ используемых средств в адаптивной физической культуре позволяет сделать вывод о значительном влиянии адаптивного плавания на функциональные, двигательные, педагогические и социальные особенности у лиц с поражениями ОДА и нарушениями психических расстройств [6].

Использование возможностей адаптивного плавания позволит создать организационно-педагогические условия для развития физических качеств, активизации познавательной деятельности [1].

Как показывает практика, что не все лица с нарушением психических расстройств и имеющих нарушения в развитии испытывают желание заниматься адаптивной физической культурой и спортом. Для одних людей это возможно связано с трудностями преодоления боли, ограничений, обусловленных патологическими нарушениями опорно-двигательного аппарата, а у других эти трудности могут быть связаны с сенсорными ограничениями, у третьих могут быть причиной отсутствие мотивации, связанных с неразвитостью эмоционально-волевой сферы.

На базе ФОК «Дельфин» нами проводятся учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию для контингента с различными поражениями ОДА и

нарушениями, и расстройствами психического развития и интеллекта. Занимающиеся, в количестве 10 человек, были разделены на две равномерные группы по 5 человек в каждой. В первую группу входили лица с поражениями ОДА, а в вторую группу составляли лица с нарушениями психического развития и интеллекта. Учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию проводятся 4 раза в неделю, по 60 минут каждое. Перед каждым занятием проводился инструктаж о правилах поведения и безопасности на занятиях по адаптивному плаванию. В связи со специфичностью нашего контингента на занятиях использовалась индивидуально-групповая форма. Для определения достоверности данных внутри групп применялся «критерий Манна-Уитни». [3,4,5].

Учебно-тренировочные занятия строились по адаптивной методике, которая была свойственна заболеваниям данной категории, в индивидуальной форме. В первой группе, в которую входили лица с поражениями ОДА, больше времени отводилось на разгрузку опорно-двигательного аппарата, на принятие горизонтального положения, и проплывание отрезков с работой ног и рук. Во второй группе, в которую входили лица с нарушениями психического развития и интеллектуальной сферы, основной задачей было настроить занимающихся на правильное выполнение задания, а также сконцентрировать внимание на занятии, так как у данной категории проявляется рассеянность и не сосредоточенность, они отвлекаются на все что их заинтересует. Очень большое внимание уделялось обучению правильному дыханию, как в первой, так и во второй группе занимающихся. В процессе учебно-тренировочного занятия нами использовались специально-подготовительные упражнения, которые позволяли успешно овладеть отдельными элементами техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». А также использовали упражнения меньшей интенсивности, выполняли проплывание отрезков по 25 метров в медленном темпе, так как все это обусловлено слабой нервной системой у лиц с нарушением психического развития, а у лиц с поражениями ОДА спецификой заболевания и поражением нижних и верхних конечностей. Отмечалось, что даже небольшие нагрузки вызывали сердцебиение и отдышку, поэтому после проплывания отрезков 25-50 метров выполнялись «выдохи в воду». На протяжении всего года отмечалось, что у занимающихся не так быстро восстанавливаются силы после тренировочного занятия, и им необходимо время на отдых. По окончании тренировочного каждого занятия отдельным занимающимся проговаривалось время и день, когда им необходимо прийти на следующее занятие. В процессе учебно-тренировочных занятий использовался метод «проведение по движению» и «направляющей помощи» [6]. Применяя данные методы адаптивного физического воспитания, позволило эффективно повысить качество и эффективность процесса обучения двигательным действиям в водной среде, а также способствовало у них формированию двигательного навыка.

На первых занятиях все занимающиеся проходили знакомство с водой, определялся уровень их двигательной активности. Все дети были в воде с вспомогательными средствами, так как глубина бассейна составляла 220 см. Следует отметить, что на первых занятиях у детей присутствовал страх, родители держали их за руку, а затем уже они самостоятельно держались двумя руками за

бортик бассейна, по мере освоения уже с водной средой отталкивались ногами от бортика и начинали плавать с опорой о плавательную доску.

Отмечается, что в первую очередь необходимо формирование тех двигательных умений и навыков, которые занимающийся не сможет самостоятельно освоить из-за патологических изменений интеллектуальной и двигательной сферы.

В процессе адаптивного плавания нами ставилась задача по коррекции нарушений, то есть создание «адекватной двигательной базы и развитию необходимо жизненно важных навыков» [6]. Другой основной задачей было формирование компенсаций у занимающихся, то есть создание у них двигательных стереотипов и аналогий. Следующей важной задачей было обеспечение создания условий для создания социально-бытовых навыков через формирование двигательного действия. На наших занятиях по адаптивному плаванию использовали принцип прочности. Отмечается, что не переходили к изучению новых плавательных упражнений, пока тщательно не изучили предыдущие. На каждом занятии включали новые упражнения в сочетании с ранее изученными. А также повышали интенсивность и длительность выполнения освоенных упражнений.

После проведения годичного цикла учебно-тренировочных занятий по адаптивному плаванию было проведено тестирование по анализу физической подготовленности у лиц с поражениями ОДА и у лиц с нарушениями психических расстройств. Перед тем как начинать тестирование несколько раз проговаривались упражнения, которое необходимо было выполнить, проводился инструктаж по каждому из заданий. Следует отметить, что в первой группе, задание испытуемыми запоминалось быстрее, чем во второй. Занимающиеся второй группы не могли быстро сосредоточиться, некоторые не смогли запомнить и повторить последовательность выполнения упражнений. Перед тестированием с двумя группами были проведены комплекс адаптированных общеразвивающих упражнений, в процессе которого был проведен показ и рассказ выполнения заданий по тестам, так как люди данной категории не обладают большим двигательным опытом и уровень развития у них физических качеств недостаточно высокий.

Таблица 1

Прирост показателей уровня физической подготовленности лиц с поражениями ОДА ($n = 5$) до начала и после эксперимента

Виды испытаний тесты	до эксперимента						до эксперимента						U	Оценка вероятности		
	Me		25 %		75 %		Me		25 %		75 %			п	л	
	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л				
Динамометрия кистевая, кг	6,5	6	5	4	8,5	7,75	7	6,65	5,5	4,5	9	8,5	15	17	$p > 0,05$	$p > 0,05$
Динамометрия станочная, кг	21,6		13,3		28,8		22,5		15,5		29		15		$p > 0,05$	
Модифицированный тест Купера, м	459,6		396,3		503,8		496,6		421,3		555		20		$p > 0,05$	
Прыжок в длину с места, см	48,5		33,2		66,8		54,3		42		70,3		17		$p > 0,05$	

Тест на гибкость, см	-5,7	-12,5	1	-5	-8,5	1,5	3	$p \leq 0,05$
Проба Ромберга, с	4	3,1	6,5	4,7	3,6	6	4	$p \leq 0,05$
Примечание: Ме – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; U – критерий Манна–Уитни								

Для совершенствования координации движений использовали несложные упражнения. Так как у занимающихся наблюдалась задержка дыхания, то нами применялся на каждом занятии адаптированный комплекс Кифута в сочетании с дыхательными упражнениями. Дыхательные упражнения выполняли в динамике, с выполнением различных упражнений.

Как показывает анализ таблицы №1, то прирост по кистевой динамометрии по правой руке составил 7,2%, по левой 7,7. Прирост становой динамометрии составил 4%. По модифицированному тесту Купера, отмечается незначительный прирост 7,6%. Выявлен прирост в тесте «Прыжок в длину с места» на 10,7%. В тесте на гибкость у занимающихся произошли существенные изменения за год и прирост составил 15%. Прирост в 14,9% отмечался в пробе Ромберга. [5,6].

Таблица 2

Прирост показателей уровня физической подготовленности у лиц с нарушениями психических расстройств ($n = 5$) до начала и после эксперимента

Виды испытаний тесты	до эксперимента						до эксперимента						U		Оценка вероятности	
	Ме		25 %		75 %		Ме		25 %		75 %					
	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л		
Динамометрия кистевая, кг	7	7,6	5	5,6	9,5	9	10	10,6	9,25	8,1	13	12,8	1	2	$p > 0,05$	$p > 0,05$
Динамометрия становая, кг	24,1		14,3		33,3		35,8		29		44,3		1		$p \leq 0,05$	
Модифицированный тест Купера, м	590		526,3		636,9		670,4		596,3		715		4		$p \leq 0,05$	
Прыжок в длину с места, см	100		50		150		120		70		170		4		$p \leq 0,05$	
Тест на гибкость, см	0		-5		+5		+35		+1		+6		1		$p \leq 0,05$	
Проба Ромберга, с	5,6		3,6		7,9		7,6		5,6		10,1		7		$p > 0,05$	
Примечание: Ме – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; U – критерий Манна–Уитни																

У занимающихся данной категории прирост по кистевой динамометрии по правой руке составил 30%, а по левой 28,4%. Из таблицы 2 видно, что прирост по становой динамометрии составил 32,7%. У занимающихся существенно повысился прирост при выполнении модифицированного теста Купера, и составил 12%. В тесте «прыжок в длину с места» прирост составил 16,7%. [3,4,5] При выполнении теста обращали внимание на то как приземляется занимающийся [2]. Прыжки способствуют совершенствованию скорости реакции, координации движений. Прыжки направлены на развитие взрывной силы, ловкости. Поэтому

нами были исключены прыжковые упражнения при занятиях занимающимися, имеющих тяжелую форму психических нарушений. Тест на гибкость испытуемые выполнили достаточно хорошо, и прирост составил 71,5 %. Прирост 26.4% составил в пробе Ромберга.

Анализ исследования физической подготовленности у лиц с отклонениями в состоянии здоровья показал, что у испытуемых за год произошли существенные изменения в показателях, за счет выполнения различных дыхательных упражнений, общеразвивающих и двигательных заданий. А также педагогические наблюдения, показали, что все испытуемые стали больше двигаться, гулять на улице, играть в подвижные игры с товарищами. Все это способствует формированию адекватной мотивации к занятиям адаптивного плавания, участие в комплексе ГТО среди лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бударин, М. В. Методика обучения плаванию детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями на начальном этапе спортивной подготовки / М. В. Бударин // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 4(68). – С. 142-144.
2. Платонова Я.В., Сырова С.В., Сютин В.И. Критерии оценки скоростной выносливости у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 2. С. 76-81.
3. Петрунина С. В., Хабарова С. М. Особенности коррекции и восстановления двигательных функций в водной среде с системой «Регулируемая страховка» // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII межд. науч.-практ. конф. / Уфимск.гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: РИК УГАТУ, 2018. – С.497–501.
4. Петрунина С.В., Хабарова С.М., Кирюхина И.А. Особенности адаптивного плавания для детей с поражением ОДА // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной науч.-практ. конф. / ФГБОУ ВО Чувашской ГСХА. – г. Чебоксары, 2020. - С. 542 – 547.
5. Петрунина С.В., Рогов А. А., Дворянинова Е.В. Анализ формирования спортивных двигательных навыков у детей с поражением опорно-двигательного аппарата средствами адаптивного плавания // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: мат-лы межд. науч.-практ. конф. / ФГБОУ ВО Чувашской ГСХА. – Чебоксары, 2020. – С. 536–542.
6. Рубцова, Н. О. Технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития : учебник для вузов / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 208 с. — ISBN 978-5-8114-6987-1. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/153914>

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-СПОРТИВНОГО ПРОЦЕССА В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА ПРИ ПОМОЩИ УЧРЕЖДЕНИЙ ИНТЕРНАТНОГО ТИПА

Протасов В.В.

Красноярск, Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж олимпийского резерва»

Развитие системы адаптивной физической культуры и спорта на федеральном, региональном и муниципальном уровнях требует нового содержания, направленного на личностно ориентированное отношение к людям разного возраста, имеющим различные нарушениями развития и инвалидности.

Основная цель адаптивного спорта – социализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и повышение уровня качества жизни через участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, стремление к максимально возможной самореализации в одном из видов адаптивного спорта. Проблема нормального функционирования и взаимодействия в обществе человека с ограниченными возможностями предполагает процесс расширения и приумножения социальных связей, создание полноценных условий для достижения максимально возможной совместимости инвалида с естественной социальной средой. Интеграция инвалидов в обществе может осуществляться только путем их развития и включения в разнообразную социально значимую деятельность. Активизация работы с инвалидами средствами адаптивной физической культуры и спорта имеет большое социальное значение и способствует *гуманизации самого общества и, в первую очередь, изменению отношения к этой группе населения.*

Согласно итоговому докладу министерства спорта Российской Федерации в соответствии со статистическими данными формы № 3-АФК по состоянию на 31 декабря 2020 года, количество занимающихся адаптивной физической культурой и спортом в Российской Федерации составило 1,5 млн. человек или 20,3% (19,4% в 2019 году) от числа инвалидов в России, которые не имеют противопоказаний для занятий физической культурой и спортом и численность которых составляет 7,4 млн. человек.

Так же растет количество детей инвалидов школьного и подросткового возрастов, которые активно занимаются спортом и являются перспективными кандидатами в сборные команды от регионального до всероссийского уровня.

Именно перед такими детьми стоит острая задача по достижению высоких спортивных результатов, а также, в немаловажном аспекте, достойное интеллектуальное совершенствование. Данная задача будет достигнута наиболее эффективно, если занимающиеся адаптивным спортом будут находиться в социуме, который либо уже достиг определенного успеха по данному направлению, либо стремиться во все усилия к этому.

Создание такого социума, с едиными целями целесообразнее формировать в условиях спортивной школы-интерната, ключевое слово – «интернат». Как правило, такая образовательная организация представляет собой целый спортивно-учебный комплекс. Здесь дети живут, посещают уроки, занимаются спортом. Проведя спортивный и интеллектуальный отбор на базе 7-8 классов можно сформировать группу наиболее одаренных детей, которые продолжают добиваться поставленных целей, но уже в более приспособленных для них условиях.

Не секрет, что усиленный учебно-тренировочный процесс, длительные сборы, сложные соревнования могут серьезно пошатнуть учебные дела спортсмена в школе. Поэтому отдельное внимание уделяется контролю по организации самоподготовки воспитанников. Педагоги интерната могут оказывать посильную помощь в выполнении домашнего задания, творческих работ, подготовке к экзаменам, контрольным работам.

Надо понимать, что любой человек становится похожим на тех людей, с которыми общается. Поэтому нужно выбирать окружение, каким бы кто не был уникальным, оно все равно влияет на него. Оттуда же и тезис «Хочешь быть сильным, тренируйся с сильными».

Основные преимущества школы-интернат для занимающихся адаптивным спортом:

- условия, необходимые для занятий адаптивным спортом, которых в большинстве случаев нет в массовых спортивных сооружениях.

- тесная дружба со спортом с раннего возраста приобщает ребенка к ведению здорового образа жизни

- круглосуточное нахождение среди сверстников здорово развивает коммуникативные навыки и способность к социальной адаптации в любом коллективе

- спортивная школа-интернат – единственная возможность заниматься любимым видом спорта для детей, которые живут в отдаленных деревнях, поселках или маленьких городках, где просто нет необходимой инфраструктуры. Чтобы не менять привычное место жительства и при этом не зарывать талант ребенка в землю, родители могут выбрать спортивный интернат в крупном городе.

ВЫЯВЛЕНИЕ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И РЕАБИЛИТАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ГОСТИНИЧНОМ СЕРВИСЕ

Чебан Т.Н.

*г. Тирасполь, Приднестровский государственный университет
им. Т.Г.Шевченко*

Туризм как индустрия представляет собой разнообразный спектр продуктов и услуг, которые предназначаются для организации и реализации туристских поездок. Отели с уютными номерами и конференц-залами, рестораны с различной кухней, авиакомпании с полетами в любую точку планеты и деловые люди, избалованные многообразием стандартизированного предложения – традиционный и до некоторой степени устаревший образ индустрии гостеприимства. Но все это не для студентов и молодежи.

На сегодняшний день в стране активными темпами происходит развитие оздоровительно-туристской отрасли и индустрии товаров для здорового образа жизни подростков и студентов. Дети и студенты не могут совмещать работу и учебу, потому что, их основным видом деятельности является получение образования, поэтому для них в гостиничных комплексах, хостелах можно ввести особые услуги отдыха.

Цель исследования: обеспечение реабилитационно-восстановительных услуг доступными формами размещения подростков и студенческой молодежи в новых условиях гостиничного сервиса.

Результаты исследования и их обсуждение. Туризм – временные выезды граждан ПМР, иностранных граждан и лиц без гражданства с постоянного места жительства в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях без занятия оплачиваемой деятельностью в стране временного, достойного и доступного проживания. Так же параллельно происходит точечное развитие рекреационно-оздоровительных услуг, например, появляются туристские базы, спортивно-оздоровительные центры и организации доступного, социального и массового туризма [5, с.71-72].

Накопленный зарубежный опыт в сфере обслуживания людей с ограниченными возможностями представляет особый интерес в законодательном обеспечении и в практической реализации. Многим людям с инвалидностью не доступны многие культурные ресурсы в нашей стране и в других странах. Предложение по экономному проживанию востребовано в реабилитационно-рекреационной адаптивной среде для таких людей.

После длительного обучения студенту хочется сбросить стресс от занятий сдачи экзаменов и зачетов. Необходимы необычные приемы, методы и способы восстановления организма. Приходят каникулы, всем хочется отдохнуть и восстановиться от будничных забот. Появляются предложения, где пройти рекреацию. Как осуществить релаксацию и адаптацию, обеспечить здоровый образ жизни, набраться сил на новый курс обучения.

Рассматриваются вопросы пребывания в заведениях бюджетного гостиничного типа проживания. Речь идет о создании доступных свободных студенческих гостиничных и территориальных зонах. Создавая доступные инклюзивные зоны, места рекреации и отдыха инвалидов с направлениями доступной для них туристско-спортивной деятельности. Инклюзив-тур является туристской поездкой с предоставлением четко определенного, заранее спланированного туристской организации набора услуг размещения, питания, транспорта, экскурсионного и другого обслуживания [1, с. 92; 5, с. 140].

В первую очередь должны появиться многочисленные доступные для них, базы отдыха, гостиницы, кемпинги и др. сооружения хостельного типа проживания с гостиничными услугами рекреации, релаксации и адаптации.

Под рекреацией понимают расширенное воспроизводство физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека [6, с. 28].

При это рекреацию, можно определить, как любую деятельность или активность, направленную на восстановление сил человека.

В данном случае рекреация, являющаяся специфическим видом биологической, социальной и физической активности в сфере отдыха и досуга. Она как вид деятельности, направленной на благополучие личности, характеризуется рекреационным эффектом. Поэтому в концепциях многих зарубежных ученых понятия «свободное время», «досуг» и «рекреация» практически отождествляются одним взглядом как потребительская услуга.

Для увеличения мест отдыха, где дети, студенты и взрослые, включая их семьи, могут расслабиться, сменить род деятельности и активно заняться спортивно-оздоровительными и туристскими мероприятиями после трудового напряженного образовательного периода, можно ввести в гостиницах и отелях рекреационно-оздоровительные и реабилитационно-восстановительные услуги, туристско-анимационного, культурно-экскурсионного и иного характера.

Анализ собранных материалов показывает необходимость рассмотрения вопроса о расширении сферы услуг гостиничного туризма для подростков и студентов. Использование совершенных форм, которые будут обеспечивать занятость молодёжи вне образовательной деятельности. Создание различных игровых форм спортивно-оздоровительной деятельности (игротек, спортивных комплексов, скейтпарков, катков), в том числе спортивно-туристских форм (скалодромов, верёвочных перил, спортивным ориентированием, участием в краеведческо-исследовательской деятельности) [2, с.20].

Важно для учащихся подростков и студентов в современном мире приобретает кибер-спорт из-за того, что происходит быстрое развитие цифровой техники. Что тоже можно использовать в гостиничном сервисе и представляемых им услуг. Который как для гостя может стать способом адаптации в новых условиях жизнеобеспечения и акклиматизации, то есть социального приспособления личности к окружающей среде [3, с.150].

Для рекреационных ресурсов характерна контрастность с привычной средой обитания человека и сочетание слоев различных природных и культурных сфер деятельности. Важной составляющей рекреационного ресурса является сочетание более двух природных сред. Также необходимо акцентировать внимание

на том, что при этой занятости непременно должна учитываться безопасность жизнедеятельности детей и молодежи. Которая обеспечивается в новейших условиях жизни продуманностью предлагаемых услуг с учетом накопившегося опыта безопасности функционирования туристско-спортивных предложений в системе дополнительного образования и деятельности некоммерческих организаций по месту жительства, ведущих социально-воспитательную работу вне образовательной среды. В том числе необходимо учитывать работу с проблемными и трудновоспитуемыми детьми и молодежью, где накоплен достаточный опыт этой деятельности [3, с.79-80].

Такая услуга должна предоставляться детям и студентам или бесплатно, так как они не имеют своего дохода, или с большой скидкой (как поощрение за хорошую учёбу). И очень важно, чтобы данные услуги были доступны для малоимущих слоев населения в качестве социальной помощи [4, с. 211].

Для предоставления таких услуг требуется специальная технология обслуживания. В ходе изучения материалов предоставления соответствующих гостиничных услуг, рассматривается организация хостельного проживания и занятости детей и студенчества в ПМР и деятельности за рубежом.

Рассматривая накопившийся опыт по рекреационной деятельности в процессе изучения, было выявлено, что основные причины рекреации, адаптации детей и студенческой молодежи во многом связаны не только с циклическими проявлениями биологических ритмов: суточным, недельным, квартальным, годовым и жизненным. А также с увеличивающейся интенсивностью образовательной деятельности за счет компьютеризации и повышенной информатизации. Поэтому в гостиничных услугах каждый тип рекреации будет иметь свою интенсивность и свою значимость [2, с. 5].

Функции рекреации: компенсаторная функция реализуется в активном поведении, смене деятельности, удовлетворении потребностей; экономическая функция формируется опытным путем и исследованием потребностей молодежи, исходя из уровня ее развития. Обеспечивает ее занятость и удовлетворенность ограничением потребительской востребованности, самостоятельностью принятия решения и выбора своего жизнеобеспечения.

Рекреационная деятельность может быть, как спонтанной, так и организованной, то есть направляемой обществом. В последнем случае она служит для детей и студенческой молодежи своеобразным отражением закономерностей развития экономической системы страны. Оздоровительный эффект рекреации может быть совершенно различным в зависимости от особенностей организма человека, воспринимающего этот эффект.

Разнообразие форм туризма, положительное влияние на организм человека позволяют использовать, как средство физического воспитания, начиная с дошкольного возраста. Экскурсии, походы выходного дня, степные и категорийные походы – это одни из методов внеклассной работы [2, с. 5].

В гостиничных комплексах, для спортсменов, детей и студентов, можно сделать, льготные тарифы. Исследуя гостиничный вопрос, нам кажется возможным организовать на базе общежитий ВУЗов, колледжей, дома приёма учащихся школ, студентов колледжей и ВУЗов.

Определенный подход по организации такого гостиничного жилья (обеспеченным для достаточного проживания сервисом) дает возможность путешествовать детям, студенческой молодёжи, семьям – это безопаснее, чем автостопами проживание в жилых и многолюдных районах, или на вокзалах, даже за городом в палатках, или на остановках автотранспорта [5, с. 72].

Изучение опыта создания и деятельности хостелов в современном мире демонстрирует возможность создания временного, сносного и доступного жилья для детей и молодёжи. Это позволяет говорить о реальной способности предоставления определённых удобств: достойного ночлега и проживания; организации санитарных условий: душа, туалета; минимум одноразового питания в кафе в виде простейшего шведского стола. Есть возможность в ряде случаев даже использовать принятый в ресторанном бизнесе коллективный кейтеринг. Кейтеринг – вид общественного питания, связанный с оказанием услуг вне помещения ресторана или кафе, иногда на удалённых точках - например, за городом на природе.

В гостиничном сервисе проглядываются и уже используются в ряде примеров случаи: создания некоторых удобств - проведения развлекательных и культурных анимационных и спортивно-туристских, экскурсионных программ; предоставление Wi-Fi; функционирование средств массовой информации (телевидения, радио); обеспечение мест для отдыха и учебных занятий; формирование наставничества, тьютерства; заказ транспортных и др. услуг.

Введение системы работы со взрослыми, детьми, подростками, студентами и их семьями привлечет к работе новых педагогов-организаторов, социальных педагогов, воспитателей и других необходимых педагогико-экскурсионных и туристских кадров, обеспечит их работой в каникулярное время.

Опрос подтвердил желание детей, студентов и молодёжи при путешествии по Приднестровскому молдавскому краю и за границей останавливаться на ночлег в простейших сооружениях или гостиницах типа «хостел», в дешёвых кемпингах или на их территориях. А также при наличии свободных мест в палатках и под укрепленными навесами в их охраняемых зонах и жизнедеятельности с минимально комфортными условиями, что значительно менее затратно, но безопаснее [1, с. 21].

Гостиничная специфика типа «хостел» – это система размещения, предоставляющая своим постояльцам на короткий или длительный срок жилье. Которое представляющего собой недорогую гостиницу или общежитие категории 1 или 2 звезды. Или имеющие номера, рассчитанные, как правило, на 2-12 спальных мест, коридорную или ячеечную систему, общие туалеты, душевые, прачечные, кухни, комнаты отдыха на каждом этаж [6, с.122].

Кемпинг – это лагерь для автотуристов и туристов, оборудованный палатками или легкими сооружениями летнего типа, автомобильной стоянкой, освещением, водоснабжения и канализации, оснащённый приспособлениями для приготовления пищи, игровыми и спортивными площадками [7, с. 161].

Учитывая, что за последние двадцать лет число палаточных и оздоровительных лагерей снизилось соответственно в десятки и сотни раз.

Наблюдения показывают, что опыт использования хостелов, кемпингов даст возможность решения проблемы отдыха взрослых, детей и студентов. Такое предложение и подход с размещением учащихся детей, студентов, молодёжи и их семей на достойный ночлег, который они могут себе позволить: в хостелах, кемпингах, общежитиях и т.п, увеличит число мест пребывания.

На сегодняшнем этапе развития экономики ПМР, столкнувшейся не только с последствиями мирового финансово-экономического кризиса, но и с волной различных санкций, улучшение макроэкономических показателей, влияющих на качество жизни и поддержание доходности широких слоев населения, очевидно, представляет собой серьёзную национальную проблему. Доступность туризма является одним из столпов его массовости. При этом под понятие «доступность» подпадает как внутренний, так и въездной туризм.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бавельский А.Д. Безбарьерный туризм в Москве: учебно-методическое пособие / А.Д. Бавельский; под науч. ред. И.В. Зорина; Комитет по туризму и гостиничному хозяйству города Москвы. – 2-е издание, переработанное и исправленное. – М.: Логос, 2013. – 144 с.
2. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия» 2009. – 208с.
3. Комаров М.Н., Шарагин В.И., Волобуев А.Л. «Физическая реабилитация и спорт в рекреации и туризме»: материалы I Всероссийской научно-практической конференции молодых учёных, г. Москва / Рос. гос. соц. ун-т - Москва: РГСУ, 2019. – 233 с.
4. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – М.: Советский спорт, 2014. – 152 с.
5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы-составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013. – 388 с.
6. Формирование здорового образа жизни у молодёжи и студентов: проблемы и пути их решения: материалы Международной конференции в формате круглого стола, 14 марта 2018 г., Москва / Фонд президентских грантов; Российская международная академия туризма. – М.: Университетская книга, 2018. – 235 с.
7. Широкоград Н.А., Комаров М.Н. Туризм как средство оздоровления и закаливания студентов: «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма, адаптивной физической культуры и физической реабилитации»: сб. науч. трудов бакалавров, магистров, аспирантов и профессорско-преподавательского состава факультета физической культуры РГСУ, г. Москва / Рос. гос. соц. ун-т – Москва: РГСУ, 2018. – 218 с.

ИНТЕРЕС СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Чернышева И.В., Шлемова М.В., Мусина С.В., Моловцов Д.А.
г. Волжск, Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский*

В настоящее время студенческая молодежь подвергается информационным и профессиональным перегрузкам. Это зачастую приводит к срыву адаптационных процессов организма, вследствие чего возникают отклонения в состоянии здоровья. В вузах появляется очень много студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам (СМГ) для занятий физической культурой. Но общеизвестно, что одним из основных факторов для улучшения здоровья, является физическое воспитание.

У студенток специальной медицинской группы присутствует склонность к теоретическим формам освоения учебного материала по физической культуре. Они стремятся корректировать свое физическое состояние легкими средствами, придерживаясь взглядов на свою телесность как на что-то не главное для дальнейшей жизни и профессиональной карьеры

Формирование осознанного отношения студентками к занятиям физической культурой направлено на приобретение здоровья как ценностной ориентации. Именно физкультурно-спортивная деятельность предполагает формирование таких качеств и свойств личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни.

Абитуриенты с хроническими заболеваниями, с ослабленным здоровьем в основной своей массе поступают с несформированным положительным отношением к физической культуре и спорту. У таких студенток отсутствует мотивация к занятиям физкультурой. Студентки специальной медицинской группы, как правило, негативно относятся к занятиям физической культурой и под разными предлогами пропускают занятия.

Студенты, а особенно студентки, относящиеся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеют ряд особенностей, важных для организации физического воспитания: как правило, это заниженная самооценка своих физических возможностей и отсутствие положительного опыта занятий.

Формирование мотивационного отношения к занятиям физической культурой направлено на приобретение студентками здоровья как ценностной ориентации. Именно физкультурно-спортивная деятельность предполагает формирование таких качеств и свойств личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни. Поэтому приобщение студенток к здоровому образу жизни является основной целью физического воспитания, задачами которого являются повышение функциональных, адаптивных возможностей организма, воспитание и развитие личности, направленное на развитие и саморазвитие физической культуры человека [2].

При проведении занятий физической культурой в специальных медицинских группах задача преподавателя - правильно мотивировать студенток к регулярным занятиям.

В массе своей забота о своей физической форме у девушек выражается в поддержании «внешних» форм, изяществе движений, гибкости, походке и, очень редко в развитии выносливости, быстроты, силы.

Особой популярностью в настоящее время среди студенток пользуются занятия аэробикой или ритмической гимнастикой. Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются без пауз для отдыха, в быстром темпе. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может составить себе комплекс для самостоятельной работы [1].

Танцевально-ритмическая гимнастика, различные виды аэробики, стретчинг вне зависимости от их специфической направленности и решаемых главных и частных задач, находят отражение в той или иной направленности уроков физической культуры: легкоатлетической гимнастической, игровой и т.д., они способствуют разнообразию средств в проведении подготовительной и заключительной частей урока. Их элементы способствуют оживлению урока, придают ему новую эмоциональную окраску.

Для эффективного решения задач, стоящих перед специальными медицинскими группами, необходимо обеспечить:

1) теоретическую и практическую подготовку преподавателей и медработников вузов по вопросам врачебно-педагогического контроля за занимающимися физической культурой ослабленными студентами;

2) методический контроль за подбором рациональных двигательных режимов с учетом эффективности их применения;

3) постоянную пропаганду оздоровительного значения физической культуры и разъяснительную работу среди ослабленных студентов [3].

Значительный сегмент экономического рынка поддерживает моду на спортивный, здоровый образ жизни и физическое совершенство. Отрадно, что такие ценности как здоровье, качество жизни, разностороннее развитие личности, активный отдых не чужды нашей молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Павлова, А.И. Повышение заинтересованности занятиями физкультурой у студентов специальных медицинских групп / Павлова А.И., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П. // Международный журнал экспериментального образования. - 2014. - № 7 (часть 2). - С. 80-81.
2. Струначева, Л.Р. Физическая активность – базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни студентов / Струначева Л.Р., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. // Международный журнал экспериментального образования. - 2014. - № 7 (часть 2). - С. 102.
3. Чернышева, И.В. Проблемы решения образовательно-оздоровительных задач со студентами специальных медицинских групп в вузе / Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Мусина С.В. // Наука и современность. - 2014. - № 1. - С. 156-162.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Шульгина О.Б., Копылова М.П.

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад №116

Первоочередными задачами физического воспитания детей для подготовки к школе являются охрана и укрепление здоровья ребенка, улучшение физического развития, функциональное совершенствование организма, повышение умственной и физической работоспособности.

Овладение родным языком является одним из самых важных приобретений ребенка в дошкольном возрасте.

Актуальность и социальная значимость нашей темы заключается в увеличении количества детей с речевыми нарушениями. Понимая необходимость совершенствования процесса физического развития детей дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения, в целях наилучшей реализации оздоровительной и коррекционно – развивающей направленности физического развития дошкольников с тяжелыми нарушениями речи, нами в процессе занятий по физической культуре используются следующие технологии:

1. Технология развития речевого дыхания. Невозможно успешно работать над речью, если не развито речевое и физиологическое дыхание. Речь образуется на выдохе. Выдох формируется посредством упражнений дыхательной («Дуем на снежинку» (пушинку, перышко...), «Нюхаем цветочек», «Насос» и др.) и фонетической гимнастики («Ветер дует: у-у-у», «Мама укладывает дочку: а-а-а»).

2. Технология развития речевого и фонематического слуха. Большую роль в решении технологии играют подвижные игры. В качестве примера можно привести игру «Цветные домики» (дети делятся на две команды: «Гласные звуки» и «Согласные звуки»). По первому сигналу педагога дети разбегаются по залу произнося гласные или согласные звуки, по второму сигналу должны собраться возле «домиков» — обручей или кубиков заранее оговоренного цвета. Игру можно усложнить: дети «превращаются» в твердые и мягкие, звонкие и глухие согласные.)

3. Технология развития звукопроизношения. При планировании совместной педагогической деятельности логопед определяет (обычно на неделю) дежурный звук, который необходимо отработать с детьми во время образовательной деятельности. С этой целью используются игры «Придумай слово на определенный звук», «Назови пять имен девочек на определенный звук» и др., а также чистоговорки, стихи, потешки, речевки и др.

4. Технология развития выразительных движений. Осуществляется с помощью игровых упражнений, приемов имитации и подражания («Покажите, как ходит медвежонок, ползет змея, летает бабочка» и др.) с упражнениями артикуляционной гимнастики.

5. Технология развития общей и мелкой моторики. Происходит с помощью общеизвестных общеразвивающих упражнений (ОРУ) и запланированного педагогом объема основных движений. Для развития мелкой моторики можно использовать: упражнения с мячами разного диаметра; упражнение пальчиковой гимнастики и пальчиковые игры; самомассаж ладоней в игровой форме (в том числе с различными пособиями, например грецкими орехами, резиновыми кольцами, Су-джок и др.); комплексы ОРУ с предметами (веревкой с узлами, гимнастическими палками, обручами, кольцами и др.).

6. Технология развития ориентировки в пространстве. Все дети с речевой патологией входят в группу риска по дисграфии – нарушению правильного письма. Поэтому эта задача является одной из главных в работе инструктора по физической культуре. Необходимо формировать у детей пространственные представления так, чтобы они уверенно ориентировались не только в частях своего тела (правая рука, левая нога и др.), но и в пределах физкультурного зала, используя соответствующие команды и распоряжения («Повернуться направо (налево, кругом)», «Разомкнуться в правую сторону» и др.). Следует шире использовать предлоги: в, на, около, перед и др. (например: «Встаньте за линию, присядьте на скамейку» и др.), применять схемы-карточки с нарисованными двигательными действиями, включать в физическую деятельность игры на ориентировку в пространстве («Соберитесь у флажков», «Найди свой цвет»), игры с элементами строевых упражнений («Веселая маршировка», «Иголка и нитка») и др.

7. Технология развития коммуникативных функций. Для решения этой технологии мы нацеливаем детей на совместные двигательные действия, воспитывая культуру поведения и положительные взаимоотношения. Проводим с детьми подвижные игры («Здравствуйте», «Дружба» и др.), игры на воспитание культуры поведения и общения («Едем в автобусе», «Прогулка по парку» и др.) С целью нормализации эмоционального статуса и снятия тревожности применяются упражнения на расслабление («Шарик», «Деревянные и тряпочные куклы», «Шалтай-болтай» и др.).

8. Технология развития музыкальных способностей. Рекомендуем использовать в занятиях выполнение физических упражнений под музыку, элементы ритмики, а также музыкальные подвижные игры.

Особое внимание хотим обратить на проводимые нами интегрированные физкультурно-речевые занятия.

На интегрированном занятии возможно решать и коррекционные, и образовательные задачи, а также задачи по расширению двигательной активности детей, развитию музыкально-ритмических способностей. Структура занятий такова, что в одну сюжетную линию вплетаются различные игровые задания и упражнения: дидактические и развивающие игры, загадки, стихотворения; различные виды ходьбы и бега с выполнением дыхательных упражнений; комплексы общеразвивающих упражнений с различными предметами в виде фонетической зарядки; упражнения на развитие пальчиковой моторики, упражнения для профилактики плоскостопия; выполнение основных видов движения; координации речи с движением; подвижные игры различной подвижности; элементы мнемотехники и мо-

делирования. На занятиях возможно рациональное сочетание статических и динамических нагрузок, что особенно важно для детей с нарушениями речи, которым необходима частая смена деятельности, закрепление и повторение пройденного материала. По оценкам многих специалистов, интегрированные занятия приносят несомненную пользу. У детей расширяется объем двигательных умений и навыков; улучшается координация движений; ориентировка в пространстве; внимание становится более концентрированным. Кроме того, смена видов деятельности обеспечивает эффективность воздействия и стимулирует эмоциональный отклик у детей.

Одной из приоритетной задачи педагогов, родителей при организации активного отдыха детей в нашем дошкольном образовательном учреждении является создание атмосферы радости, веселья, эмоционального благополучия. Специалисты продумывают интересные, оригинальные сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников на учебный год, которые помогут сделать жизнь ребенка в детском саду насыщенной и яркой. Физкультурные досуги и спортивные праздники способствуют всестороннему развитию ребенка: будят его интерес к окружающему миру, расширяют кругозор. В основе содержания сценария досуга или праздника обычно лежат веселая, интересная игровая ситуация, сказочный сюжет, явления природы, либо они приурочены к календарным датам, российским или международным праздникам.

Каждый досуг или праздник строится на знакомом материале (различные подвижные игры, музыкально-ритмические композиции, эстафеты и т.д.) В каждом из сценариев в достаточном количестве присутствуют стихотворения, загадки, хороводные игры, забавы, игры с речевым сопровождением, частушки, песни, что необходимо для развития речи. В физкультурных досугах и спортивных праздниках участвуют все дети группы или дети нескольких групп (в зависимости от сценария). Исключения составляют различные олимпиады, в них участвуют команды игроков 2-х старших или 2-х подготовительных групп количеством 6-8 человек каждая. Болельщиками являются дети из тех же групп, не вошедшие в состав команд. Состав команд в каждой последующей олимпиаде меняется, поэтому в течение учебного года все дети группы поочередно побывают и в роли игроков команд, и в роли болельщиков.

Перед каждым физкультурным досугом или праздником воспитатели проводят в группах предварительную работу с детьми: знакомят с литературными произведениями, играют в подвижные игры, повторяют элементы танцев, эстафет. Дети вместе с взрослыми готовят поделки, рисунки по теме досуга или праздника для оформления зала, вымпелы, атрибуты и др. Учителя-логопеды занимаются речевой подготовкой. К подготовке праздников привлекаются родители.

Нашим социальным партнером является школа №16. Мы проводим совместные спортивные мероприятия для детей подготовительных групп и школьников 1 классов. Это – различные спортивные праздники, «Весёлые старты», занятия по физической культуре.

Таким образом, комплексное использование технологий физического развития в образовательной деятельности с воспитанниками логопедических групп, позволяет решать задачи как общеобразовательные, так коррекционные, направленные на устранение недостатков в сенсорной, аффективно-волевой, интеллектуальной сферах, обусловленных особенностями речевого дефекта. Этим создается основа для полноценного физического развития, укрепления здоровья детей с тяжелыми нарушениями речи

через повышение физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кириллова Ю.А. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет [Текст] // СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. - 128 с.
2. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада и от 3-7 лет [Текст] // СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. - 368 с.
3. Кириллова Ю. А., Лебедева М. Е., Жидкова Н. Ю. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет [Текст] // СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. - 240с.
4. Кириллова Ю.А. Комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР [Текст] // СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019. - 144 с.
5. Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР [Текст] // СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019. - 144 с.
6. Современные формы вовлечения родителей в образовательный процесс ДОО: мастер-классы, проекты, целевые прогулки, спортивные праздники, развлечения, дистанционные проекты, электронная газета: методическое пособие / под. ред. В.А. Деркунской [Текст] // СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019. - 224 с.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Яковлева Е.В.

*г. Луганск, ЛНР, ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»*

Гуманистическая парадигма общества III тысячелетия предусматривает, среди прочего, гуманное отношение к людям с инвалидностью, численность которых на сегодня во всем мире в целом, и в ЛНР в частности, обнаруживает устойчивую тенденцию к росту. По официальным данным ООН, в мире насчитывается более миллиарда человек с физическими, сенсорными и умственными недостатками, что составляет примерно 15% от общего состава населения, то есть каждый десятый человек на планете имеет инвалидность, один из десяти - физические, умственные или сенсорные дефекты. ЮНЕСКО прогнозирует, что в течение ближайших лет мировое сообщество не сможет изменить такую негативную тенденцию, поэтому увеличение количества лиц с инвалидностью следует признать постоянно действующим фактором.

В стандартных правилах обеспечения равных возможностей для инвалидов, утвержденных резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН № 48/96 процесс реабилитации инвалидов определено как «широкий круг мероприятий и деятельности начальной и более общей реабилитации в целенаправленной деятельности, например, восстановление профессиональной трудоспособности» [4].

Конвенция № 159 [2] и Рекомендации № 99, 168 Международной организации труда [5, 6] заложили основы создания и предпосылки развития новой отрасли знаний и направления социальной политики государства – профессиональной реабилитации людей с инвалидностью.

Одной из целевых задач этого направления является формирование в государстве эффективной системы профессиональной реабилитации, способной обеспечить необратимость социальной интеграции этой категории населения через создание реальных возможностей приобрести конкурентоспособную профессию, получить должным образом оплачиваемую работу, что позволит предотвратить их нищенское существование и придаст уверенности в собственном будущем и будущем своей семьи. В центре данной системы находится адаптивная физическая культура – вид общей физической культуры для лиц с особыми потребностями, которая имеет своей целью максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержки у него оптимального психофизического состояния дает возможность каждому человеку с инвалидностью реализовать свои творческие потенции и достичь весомых результатов, не только по сравнению с результатами здоровых людей, но и превысить их.

Для многих людей с инвалидностью адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, найти новых друзей, получить возможность общения, полноценные эмоции, познать по новому мира и пр. Именно здесь, зачастую впервые в своей жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознают счастье преодоления себя.

В целом, можно сказать, что текущие тенденции развития современного общества (социально-экономические, экологические, военно-политические, технологические изменения, происходящие в современном мире), объективно способствуют формированию факторов риска, ведущих к повышению уровня травматизма и профессиональной заболеваемости, что ставит на повестку дня задачу подготовки высококвалифицированных специалистов для сферы адаптивной физической культуры. Для решения этой задачи важным представляется то, что современный интенсивный характер труда, повышение психологических нагрузок, внутрифирменная конкуренция, развитие коммуникативных процессов в организациях, ориентируют систему высшего образования на подготовку выпускников, обладающих способностью эффективно выполнять свои профессиональные обязанности в условиях, требующих развития когнитивных, социально-поведенческих, коммуникативных навыков, а также навыков саморегуляции, формирующихся в процессе профессионального становления.

Проведенный Е.Ф. Зеер [1] анализ дает возможность выделить четыре основные личностные составляющие профессионального становления специалиста:

1. Направленность личности, которая характеризуется системой доминирующих потребностей, мотивов, отношений, ценностных ориентаций и установок. Компонентами профессиональной направленности являются:

– мотивы (намерения, интересы, склонности, идеалы);

- ценностные ориентации (содержание труда, заработная плата, благосостояние, квалификация, карьера, социальное положение и т.д.);
- профессиональная позиция (отношение к профессии, установки, ожидания и готовность к профессиональному развитию);
- социально-профессиональный статус.

На разных стадиях становления эти компоненты имеют разный психологический смысл, обусловленный характером ведущей деятельности и уровнем профессионального развития личности.

2. Профессиональная компетентность – совокупность профессиональных знаний, умений, а также способов выполнения профессиональной деятельности.

Ее основные компоненты:

- социально-правовая компетентность (знания и умения в области взаимодействия с общественными институтами и людьми, а также владение приемами профессионального общения и поведения);
- специальная компетентность (подготовленность к самостоятельному выполнению конкретных видов деятельности, умение решать типовые профессиональные задачи и оценивать результаты своего труда, способность самостоятельно приобретать новые знания и умения по специальности)
- персональная компетентность (способность к постоянному профессиональному росту и повышению квалификации, а также реализации себя в профессиональном труде)
- аутокомпетентность (адекватное представление о своих социально-профессиональных характеристиках и владение технологиями преодоления профессиональных деструкций)
- экстремальная профессиональная компетентность (способность действовать в условиях, которые внезапно усложнились, при авариях, нарушениях технологических процессов).

3. Профессионально важные качества – это психологические качества личности, определяющие производительность (производительность, качество, результативность и пр.) деятельности. Они многофункциональны и вместе с тем каждая профессия имеет свой ансамбль этих качеств.

4. Профессионально значимые психофизиологические свойства (зрительно-двигательная координация, глазомер, нейротизм, экстраверсия, реактивность, энергетизм т.д.). Развитие этих свойств происходит уже в ходе освоения деятельности. В процессе профессионализации одни психофизиологические свойства определяют развитие профессионально важных качеств, другие, профессионализируясь, получают самостоятельное значение.

Рассмотренные выше составляющие профессионального становления, по нашему мнению, в значительной степени сочетаются в таком понятии как профессиональная пригодность. Профессиональная пригодность – это степень соответствия качеств человека актуальным требованиям деятельности, а также ее способность выполнять соответствующие трудовые функции в настоящее время.

Под пригодностью имеется в виду не только факт определенной подготовленности, обученности, но и естественная способность человека быстро и субъективно

легко осваивать профессию и успешно справляться с широким кругом профессиональных задач при минимальных психофизиологических затратах. Другой возможный вариант – человек может стать потенциально успешным работником, но только при условии значительных затрат сил, средств и времени на его профессиональную подготовку. Наконец, работник может временно потерять некоторые важные качества субъекта труда вследствие тех или иных причин [3].

В свою очередь адаптивное физическое воспитание представляет собой процесс улучшения физических и психических способностей человека с особыми потребностями, развитие его физических качеств, формирование у нее двигательных умений и навыков, необходимых для адаптации к окружающей среде и интеграции в современное социальное пространство.

В данном контексте следует обратить внимание на то, что проблемное поле адаптивной физической культуры регламентировано в России Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура [7].

В Российской Федерации более чем в 50 высших учебных заведениях (физической культуры, педагогических и медицинских) осуществляется образовательная деятельность по данной специальности, а Министерство по труду и социальному развитию Российской Федерации утвердило две должности работников физической культуры: тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и инструктор-методист по адаптивной физической культуре.

Важность данного направления профессиональной подготовки вытекает также из того, что Луганская Народная Республика в силу специфики политической ситуации, появления лиц, получивших инвалидность на полях сражений, уделяет большое внимание интеграции лиц с особыми потребностями в систему общественных отношений. В связи с этим важной задачей развития отечественного образования является расширение практики адаптивной физической культуры, развитие системы подготовки специалистов, способных работать с данной категорией граждан страны.

В силу своих специфических особенностей данная область требует подготовленных специалистов, что актуализирует задачу развития научно-практических основ их профессиональной подготовки, имея в виду, что такая подготовка представляет собой педагогический процесс, который осуществляется в высших учебных заведениях с целью формирования профессионала, способного к эффективной профессиональной деятельности, обладающего необходимым набором профессиональных качеств и базовых ценностей, определяющих возможности позитивного взаимодействия с лицами с ограниченными возможностями здоровья, готового к постоянному профессиональному росту и профессиональной мобильности. Конечной целью данного процесса является высокий уровень готовности будущего специалиста по адаптивному физическому воспитанию к профессиональной деятельности.

Таким образом, в наиболее общем виде, готовность специалиста в сфере адаптивной физической культуры включает в себя осознанный выбор профессии, а также наличие профессионально значимых качеств личности, т.е. совокуп-

ности знаний, умений и навыков, а также опыта применения средств физического воспитания с целью социализации людей с особыми потребностями, улучшения их физических и психических кондиций, развития функциональных возможностей организма.

Таким образом, самоэффективность и ценностно-мотивационная сфера определяют не только направления, но и уровни саморегуляции в контексте этапов профессионального развития личности. Развивать способность к саморегуляции возможно поэтапно, на всех стадиях обучения в ВУЗе, при том, что в основе саморегуляции должны лежать четкие и осознанные представления студента о будущей профессиональной деятельности.

Результаты проведенного нами исследования позволяют выделить наиболее принципиальные положения:

- теория саморегуляции прошла длительный исторический путь и в настоящее время по-прежнему находится в стадии развития. При этом с точки зрения педагогического процесса не утратили актуальности идеи, выдвинутые и обоснованные мыслителями прошлого, относительно способности личности к саморегуляции поведения, имея ввиду их постоянное внимание к вопросам морали, нравственности, этики, как тех регуляторов поведения, которые дают возможность личности продуктивно взаимодействовать в различных сферах социальных взаимоотношений и социальных контактов;

- профессиональная саморегуляция личности представляет собой специфическую форму саморегуляции, которая направлена на контроль поведения в условиях профессиональной деятельности, в основе которого лежит способность к волевому усилию, направленному на подавление эмоций, на создание конструктивных взаимоотношений, на формирование стиля поведения, характеризующего субъекта как профессионала. Профессиональная саморегуляция будущего специалиста является самым высоким уровнем саморазвития и предполагает сознательное овладение профессиональным становлением, системную саморегуляцию поведения в процессе подготовки к профессиональной деятельности;

- говоря о необходимости формирования у студентов способности к саморегуляции поведения в профессиональной сфере следует обратить внимание на комплексный характер данного процесса, имея ввиду воспитание в структуре личности мотивационно – ориентационного и ценностного компонентов, способностей к операционной деятельности и волевому усилию. Не менее значимы для высшей школы является создание условий для подготовки выпускника, способного к проявлению высоких образцов гуманизма, эмпатии, человечности, что не снимает с повестки дня и задачу формирования высококвалифицированного специалиста готового к решению профессиональных задач, способного конкурировать на рынке труда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зеер Э.Ф. Психологические особенности взаимосвязи прогностических способностей и саморегуляции поведения студентов // Зеер Э.Ф., Степанова Л.Н. // Педагогическое образование в России. 2017. №2. С. 46-53.

2. Конвенция №159. Конвенция о профессиональной реабилитации и занятости инвалидов
3. Минюрова С.А. Психологические основания выбора стратегий саморазвития в профессии: дисс. ... докт. психолог. наук / С.А. Минюрова. – Москва, 2009.- 359 с.
4. Резолюция 48/96 Генеральной Ассамблеи ООН Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов 20 декабря 1993 года
5. Рекомендации № 168. Рекомендация о профессиональной реабилитации и занятости инвалидов. Режим доступа: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---normes/documents/normativeinstrument/wcms_r168_ru.htm
6. Рекомендация № 99. Рекомендация о переквалификации инвалидов https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---normes/documents/normativeinstrument/wcms_r099_ru.htm
7. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура от 11 августа 2014 г. N 977.
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_169070/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdad518/

ПЕРСОНАЛИИ

		С.
1.	<i>Абалян А.Г.</i> – ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, доктор пед. наук, доцент, генеральный директор	370
2.	<i>Абкадирова Л.Р.</i> – Волжский политехнический институт (филиал) ВолгГТУ, студент	252
3.	<i>Абуздина А.А.</i> –преподаватель, ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	283
4.	<i>Алази И.Ю.</i> - преподаватель ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва»	285
5.	<i>Алексеев И.А.</i> – ФГБОУ ВО Воронежский государственный институт физической культуры, магистрант	273
6.	<i>Аносов В.В.</i> – г. Санкт-Петербург, Межрегиональная общественная организация «Здоровая страна», председатель	373
7.	<i>Антипина Е.Ю.</i> – преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска,	208
8.	<i>Антипина Н.В.</i> – МБОУ г. Ангарска «СОШ №19», учитель физической культуры	213
9.	<i>Ардашева А. В.</i> студентка 3 курса ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта», г.Чайковский	293
10.	<i>Артемова М.А.</i> - заместитель директора по учебно-воспитательной работе, КГАПОУ «ККОР», Красноярск	287
11.	<i>Артюшина Е.П.</i> – врач по спортивной медицине, доцент ОГБУ Центр спортивной подготовки сборных команд Иркутской области «ЦСПСКИО», г. Иркутск	186
12.	<i>Ацута А.Д.</i> – РГУФКСМиТ (Иркутский филиал), ст. преподаватель	378
13.	<i>Бакшеев П. Н.</i> - г. Шелехов, Муниципальное бюджетное учреждение Шелеховского района спортивная школа «Юность»	171
14.	<i>Балдухаева И. И.</i> - ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, к.п.н., преподаватель	10
15.	<i>Баяшкин И.И.</i> – тренер Муниципального бюджетного учреждения Шелеховского района спортивной школы «Юность», г. Шелехов	117
16.	<i>Бегидова Т.П.</i> – ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры», зав. кафедрой теории и методики АФК	278
17.	<i>Бердюкова О.А.</i> - МАОУ г. Ангарская «Гимназия № 8», учитель физической культуры	213
18.	<i>Берсенева О.А.</i> – к.б.н., преподаватель ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска», г. Иркутск	122
19.	<i>Беспятова Л.А.</i> – преподаватель ГАОУ ПО «Училище олимпийского резерва Пензенской области», г. Пенза	173
20.	<i>Боев Ю.Г.</i> – КГБПОУ «Красноярский техникум социальных технологий», руководитель физического воспитания	214
21.	<i>Брутчикова Н.С.</i> - Педагог-психолог, Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж олимпийского резерва», г. Красноярск	287
22.	<i>Брюханкова Т. В.</i> – г. Пенза ГАОУ ПО «Училище олимпийского резерва Пензенской области», преподаватель СПО	14
23.	<i>Бубеев Э.А.</i> – врач по спортивной медицине, доцент ОГБУ Центр спортивной подготовки сборных команд Иркутской области «ЦСПСКИО», г. Иркутск	184
24.	<i>Булнаева Г.И.</i> к.м.н., ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России, г. Иркутск	186
25.	<i>Бурмистрова Д.А.</i> – г. Воронеж, ВГИФК, магистрант	236
26.	<i>Бухаев Ю.В.</i> – МБУ ДО «Боханская ДЮСШ», тренер-преподаватель, МБОУ Морозовская ООШ», учитель физической культуры	217
27.	<i>Бучма Н. И.</i> - преподаватель ГАОУ ПО «Училище олимпийского резерва Пензенской области»	291
28.	<i>Васильев В.А.</i> – ФГБОУ ВО Воронежский институт физической культуры, преподаватель каф. ТиМ АФК	263

29.	Возисова М. А. , к.п.н, доцент кафедры ТМиОТ ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта», г.Чайковский	293
30.	Вольский Д.И. – УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», преподаватель кафедры физической культуры, аспирант	222
31.	Воскаева А. А. инструктор по физической культуре МБДОУ Г.Иркутск детский сад №158	295
32.	Габдрахманова Э.Р. – ФГБОУ ВО Казанский государственный медицинский университет, студент	220
33.	Гаевская С. Ю. - преподаватель, ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	298
34.	Гаськова Н. П. - Кандидат медицинских наук, доцент, преподаватель РГУФКС-МиТ (ГЦОЛИФК) филиал в г.Иркутске	302
35.	Герасимов А. В. - г. Иркутск МБОУ ДО г. Иркутска «ДЮСШ №5», тренер-преподаватель	19
36.	Голиков А.Ю. – г. Воронеж ВГИФК, Магистрант	23
37.	Грекова Ю. В. - Зав.заочным отделением ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	306
38.	Гришин А.Н. – г.о. Павловский Посад, МУ «Стадион «Старопавловский», тренер	375
39.	Гузаревиц И.М. – УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», преподаватель кафедры физической культуры, магистрант	222
40.	Гурова Ю. Н. - г. Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва» студент	78
41.	Гячас Т.М. – МБ ДОУ г. Иркутска ДС № 94, воспитатель	240
42.	Дементьев Д. В. - Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Иркутского района «Детско-юношеская спортивная школа», тренер-преподаватель	25
43.	Долгих Н. С. - г. Москва, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр физической культуры и спорта», магистр	87
44.	Долинная В. Е. – г. Омск, ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР», студент	103
45.	Долмонево В.А. – магистрант Воронежского государственного института физической культуры, г. Воронеж	191
46.	Дорохов А.В. – магистрант Воронежского государственного института физической культуры, г. Воронеж	191
47.	Доскиев И.А. – магистрант Воронежского государственного института физической культуры, г. Воронеж	191
48.	Дулова О. В. - ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, Начальник отдела МО, к.пед.н.	28
49.	Егорычева Е.В. – Волжский политехнический институт (филиал) ВолгГТУ, старший преподаватель	252
50.	Елизарова С.Г. - преподаватель, ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	311
51.	Елисеева В.Ф. – ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутск, медицинский работник	224
52.	Ермаков В.М. – тренер-преподаватель МКУ ДО ИР «ДЮСШ», г. Иркутск	196
53.	Жуков М.В. – к.б.н., преподаватель ОГБ ПОУ «Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва, г. Ульяновск	314
54.	Заландинова М.В. – МБДОУ г. Иркутска д/с №169, инструктор по физической культуре	227
55.	Золотухин В.В. – Иркутский государственный университет, Педагогический институт, кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин, магистрант	233
56.	Зотин В.В. – г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий, им. М.Ф. Решетнева, ст.преподаватель	376
57.	Иванова Т. А. - г. Иркутск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Иркутска "Детско-юношеская спортивная школа №6".	71
58.	Ильинский И. Г. – тренер-преподаватель СШОР «Спарта», г. Иркутск	196

59.	<i>Ильютник А.В.</i> – к.б.н., доцент Белорусского государственного университета физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь	140
60.	<i>Исмагилов Д.К.</i> - доктор философии (PhD) по педагогическим наукам Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта, декан, г. Ташкент, Узбекистан	144
61.	<i>Каряев Р.Э.</i> – г. Воронеж, ВГИФК, магистрант	236
62.	<i>Карнаухов В.Г.</i> – тренер-преподаватель МКУ ДО ИР «ДЮСШ», г. Иркутск	196
63.	<i>Карпова Ю.В.</i> - к.ф.н., преподаватель Иркутского филиала РГУФКСМиТ, г. Иркутск	130
64.	<i>Карпухина М. А.</i> – инструктор по физической культуре МБДОУ Г.Иркутск детский сад №158	295
65.	<i>Качергин В. В.</i> - ФГБУ ППО «Государственное училище(колледж) олимпийского, Заведующий отделением физической культуры	36
66.	<i>Кашикетов Д.А.</i> – преподаватель КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва», г. Красноярск	149
67.	<i>Кешиктина Е. И.</i> - преподаватель, ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	316
68.	<i>Кирсанов В.Е.</i> – г. Иркутск, ИрГУПС, студент	378
69.	<i>Ковтун Н.В.</i> – преподаватель психологии ФГБУ ПОО «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва», г. Брянск	152
70.	<i>Кожевникова И.А.</i> – г. Воронеж, ВГИФК Магистрант	336
71.	<i>Комариков К. К.</i> - ФГБОУ ВО «Иркутский государственный аграрный университет имени А.А.Ежевского», студент	38
72.	<i>Кондратенко Д.В.</i> – Воронежский государственный институт физической культуры, к.п.н	273
73.	<i>Копылова М.П.</i> – г. Иркутск, МБУ ДО ДС, заместитель заведующего	404
74.	<i>Королев П.Ю.</i> – г. Воронеж ВГИФК, Кандидат педагогических наук, доцент, профессор	23, 236
75.	<i>Короткова Е.В.</i> – преподаватель ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», г. Ярославль	156
76.	<i>Корсакова Т.С.</i> – преподаватель ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», г. Ярославль	156
77.	<i>Косова Е. В.</i> - преподаватель, ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	324
78.	<i>Кривошеева В.А.</i> – г. Иркутск, ОГБУ «РМЦ РФК и СИО», главный специалист ФФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» в г. Иркутске, студент	382
79.	<i>Крупский А. К.</i> - г. Иркутск ОГКУ СШОР ШВСМ, директор	45
80.	<i>Кужно Э. Э.</i> - Иркутский ГАУ заведующий кафедрой ФКиС, Иркутский филиал РГУФКСМиТ, доцент кафедры ОП и СД к.п.н.,	93, 387
81.	<i>Кузякина В.П.</i> – МБ ДОУ г. Иркутска ДС № 94, воспитатель	240
82.	<i>Лавыгина Н.Ю.</i> – инструктор – методист МУ «Стадион «Старопавловский», г.о. Павловский Посад	375
83.	<i>Легкая Н.М.</i> – преподаватель Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва», г. Брянск	161
84.	<i>Литвинцев Д. В.</i> - ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, преподаватель	47
85.	<i>Литвинцева И. Г.</i> - к.п.н., преподаватель, ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	328
86.	<i>Лоза Э.С.</i> – преподаватель по английскому языку ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», г. Ярославль	165
87.	<i>Лозовая М.А.</i> – доцент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск	168
88.	<i>Лозовой А.А.</i> – Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Красноярский педагогический университет В.П. Астафьева, ст. преподаватель	242
89.	<i>Лукина Е.Г.</i> – МАОУ ЦО №47, учитель	255
90.	<i>Лукьянов А. А.</i> - Иркутский филиал РГУФКСМиТ, преподаватель	51
91.	<i>Малевин А.А.</i> – ОГБУ РМЦ «РФК и СИО», начальник отдела реализации ВФСК ГТО	387
92.	<i>Малов В. Н.</i> - ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, преподаватель	54

93.	Мамков О.М. - старший преподаватель кафедры спортивных игр Приднестровский государственный университет имени Тараса Григорьевича Шевченко, Факультет «Физическая культура и спорт»	332
94.	Манасытова М.А. – ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», канд. пед. наук, декан факультета дополнительного профессионального образования	244
95.	Маринова О.В. – КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва», преподаватель	214
96.	Маслакова В.В. – ГБПОУ ИО «Иркутский техникум архитектуры и строительства», преподаватель	250
97.	Маслакова Е.В. – МДБОУ г. Братск «ДСКВ №116», воспитатель	247
98.	Мельничук А.А. - г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий, им.М.Ф.Решетнева, канд. пед. наук, доцент	376
99.	Митракова М. Н. – г. Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва» воспитатель	56
100.	Моисеев А.Н. – заместитель директора по УВР ФГБУ ПОО «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва», г. Брянск	152
101.	Моловцов Д.А. – Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, ст. преподаватель	402
102.	Монченко Ю. А. – г.Москва, ГБПОУ «МССУОР № 2» Москомспорта Учитель русского языка и литературы	61
103.	Мусина С.В. – Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, ст. преподаватель	252
104.	Мышковец С.В. - преподаватель КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва», г. Красноярск	149
105.	Набиева Е. В. - Канд. пед. наук, доцент, руководитель практики, ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	335
106.	Орлов В.М. – тренер МУ «Стадион «Старопавловский», г.о. Павловский Посад	198
107.	Орлова В. Н. - г. Усть-Кут , тренер муниципального казенного учреждения "Спортивно-оздоровительный центр"	64
108.	Орлова С.В. – ФГБУ ПОО ГУОР канд. пед. наук, преподаватель	255
109.	Останний К. Д. – г.Москва, ГБПОУ «МССУОР №2» Москомспорта, методист	82
110.	Паламарчук А. В. - преподаватель, ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	339
111.	Панкова Л.О. – инструктор-методист Муниципального бюджетного учреждения Шелеховского района спортивной школы «Юность», г. Шелехов	117, 171
112.	Папкина Е.М. – преподаватель ГАОУ ПО «Училище олимпийского резерва Пензенской области», г. Пенза	173
113.	Пентюхова Ю. А. - Муниципальное казенное учреждение «Нижнеудинская спортивная школа», инструктор-методист спортивной организации	112
114.	Перевальская С.В. – к.ф.н., преподаватель Федерального государственного бюджетного учреждения профессиональной образовательной организации «Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва», г. Омск	177
115.	Переверзева Н.Н. – МБ ДОУ г. Иркутска ДС № 94, воспитатель	240
116.	Перушкин В.А. – КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва», преподаватель	214
117.	Петрунина С.В. – г. Пенза, ПГУ, канд. пед. наук, доцент	390
118.	Писаренко С. Н. - преподаватель, ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	344
119.	Поletaев И.О. – преподаватель ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», г. Ярославль	180
120.	Потапова А. И. – г. Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»	56
121.	Протасов В.В. – КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва», преподаватель	395
122.	Проценко М. В. - преподаватель, ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	347

123.	Пуртова В.Р. – ИФРГУФКСМиТ, студент	259
124.	Пушкин С.А. – ФГБОУ ВО «Воронежский институт физической культуры», доцент каф. ТиМ АФК	263
125.	Рабинович Я. В. - преподаватель, ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	352
126.	Разводовский А. П. - ФГБУ ППО ГУОР г. Иркутска, преподаватель спортивно-боевых единоборств	36
127.	Рейх Е.И. – преподаватель ФГБУ ПОО «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва», г. Брянск	184
128.	Решетников А.Ф. – МБДОУ г. Иркутска ДС № 184, канд. пед. наук, инструктор по ФИЗО	267
129.	Ржанов А. А. - Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Ангара», тренер по волейболу, аспирант	67
130.	Рыбалкина А. С. - Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Алтайское училище олимпийского резерва», Инструктор-методист	73
131.	Рыбалко М. В. - преподаватель, ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	356
132.	Рютина А. А. - г. Иркутск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Иркутска "Детско-юношеская спортивная школа №6".	71
133.	Рятсен С. Р. - студент Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва» Г.Омск	360
134.	Садовникова А. М. - Иркутский филиал РГУФКСМиТ, доцент кафедры ОПиСД	64
135.	Самсонов И. И. – г. Барнаул, Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Алтайское училище олимпийского резерва», Методист по научно-методической работе, Кандидат педагогических наук, доцент	73
136.	Санникова А.С. – Воронежский государственный институт физической культуры, преподаватель	191
137.	Сатемирова Ш. А. - г. Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва», преподаватель,	78
138.	Семенова С. Д. - г. Москва, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр физической культуры и спорта», магистр	87
139.	Сергеева Т.Г. – г. Воронеж ВГИФК, Преподаватель	23
140.	Сивохова Е.Л. – врач по спортивной медицине, доцент ОГБУ Центр спортивной подготовки сборных команд Иркутской области «ЦСПСКИО», г. Иркутск	186
141.	Сиделев П. А. - г.Москва, ГБПОУ «МССУОР №2» Москомспорта, начальник отделения	82
142.	Скородумова А. П. – г. Москва, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр физической культуры и спорта», д.п.н., профессор, ЗТР	87
143.	Скубий Ю.А. – старший преподаватель кафедры педагогики и психологии спорта факультета физической культуры и спорта, ГОУ «Приднестровский Государственный Университет им. Т.Г. Шевченко», г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика	190
144.	Смирнова С. Н. - преподаватель Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва» Г.Омск	360
145.	Смольницкая Н. С. - МБОУ ДО г. Иркутска «Детско-юношеская спортивная школа №5	90
146.	Солонкин А.А. – к.п.н., преподаватель общепрофессиональных дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск	126

147.	Степанов Н.П. – тренер-преподаватель МКУ ДО ИР «ДЮСШ», г. Иркутск	196
148.	Строев Г.А. – г. Воронеж, ВГИФК, магистрант	236
149.	Строева И.В. – ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», канд. пед. наук, доцент, декан факультета заочного обучения	270
150.	Тигунцев С. А. - Иркутский филиал РГУФКСМиТ, студент	108
151.	Ткаченко Д. А. - Иркутский филиал РГУФКСМиТ, студент	93
152.	Томашевич А.А. – ОГБУРМЦ «РФК и СИО», главный специалист отдела СММиПАС	387
153.	Тураев В. М. - г. Казань, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма". старший преподаватель	97
154.	Турантаева Г.Г. – ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», специалист по УМР ФДПО	244
155.	Тусся А.Л. - преподаватель ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва»	285
156.	Фомиченко Т.Г. – ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, доктор пед. наук, доцент, заместитель генерального директора	370
157.	Хабарова С.М. – г. Пенза, ПГУ, канд. пед. наук, доцент	390
158.	Хмельва Е.П. –г.Калининград , ГБПОУ КО «Училище (техникум) олимпийского резерва», преподаватель, к.п.н.	99
159.	Холодов О.М. – Воронежский государственный институт физической культуры, к.п.н., доцент	191
160.	Хохрякова Е.П. – тренер-преподаватель МКУ ДО ИР «ДЮСШ», г. Иркутск	196
161.	Цуканов В.В. – тренер МУ «Стадион «Старопавловский», г.о. Павловский Посад	198
162.	Чебан Т. Н. - к.п.н. доцент кафедры спортивных игр Приднестровский государственный университет имени Тараса Григорьевича Шевченко, Факультет «Физическая культура и спорт» Г. Тирасполь	364
163.	Чернтаева Я.А. – преподаватель ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска», г. Иркутск	200
164.	Черкашина А.Г. - преподаватель, ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	298
165.	Черникова С. Ф. – Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственный институт физической культуры», магистрант 3 года обучения	278
166.	Чернышев А.В. – Воронежский государственный институт физической культуры, магистрант	273
167.	Чернышева И.В. – Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, ст. преподаватель	252
168.	Черняева С. В. - преподаватель, ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	367
169.	Чечевицына Л. В. - преподаватель ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва»	285
170.	Широбокова Н. В. – г. Омск, ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР», преподаватель	103
171.	Шлемова М.В. – Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, ст. преподаватель	402
172.	Шохирев В. В. - Иркутский филиал РГУФКСМиТ, Кандидат педагогических наук, доцент	108
173.	Шульга А.В. – ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, преподаватель	233
174.	Шульгина О.Б. – г. Иркутск, МБУ ДО ДС, инструктор по физической культуре	404
175.	Юрьева А.А. – преподаватель ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска», старший преподаватель ФГБУ ВО «Иркутский государственный университет», г. Иркутск	203
176.	Яковлев А. В. - преподаватель ОГБ ПОУ «Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва	314
177.	Яковлева Е.В. – ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», канд. биол. наук, доцент	407
178.	Якушева В. В. - Иркутский филиал РГУФКСМиТ, преподаватель	112

**«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**МАТЕРИАЛЫ
XI ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
7-8 октября 2021 года г. Иркутск**

Подписано в печать 15.10.2021 г. Формат 90х60/16
Усл. печ. л. 26,19. Тираж 100 экз. Заказ 1709

Отпечатано в ООО «Мегапринт»
664025, г. Иркутск, ул. Аргунова 35А/1
irkprin@yandex.ru

