

**Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная
образовательная организация «Государственное училище (техникум) олимпийского
резерва г. Самара»**

НАУКА, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

*Сборник материалов XII Всероссийской научно-практической конференции
студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва
26-27 апреля 2017 г.*

Самара, 2017

УДК 796:377
ББК 75

Н 34

Редакционная коллегия:

доктор педагогических наук, профессор Карнаухов Г.З.
кандидат педагогических наук, доцент Левченко А.В.
кандидат педагогических наук Кулешова М.В.

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент Беленов В.Н.
кандидат педагогических наук, доцент Марьина Н.В.

Наука, физическая культура и спорт: сборник материалов XII Всероссийской научно-практической конференции студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва (г. Самара, 26-27 апреля 2017 года) / под ред. Г.З. Карнаухова, А.В. Левченко, М.В. Кулешовой. – Самара, 2017.

ISBN 978-5-906196-12-05

В сборнике представлены материалы XII Всероссийской научно-практической конференции студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва «Наука, физическая культура и спорт», в которых рассмотрены история развития физической культуры и спорта, современные технологии в подготовке спортивного резерва, медико-биологические и психолого-педагогические аспекты подготовки спортивного резерва, актуальные проблемы профессионального образования в области физической культуры и спорта.

Сборник статей адресован студентам, аспирантам, преподавателям учебных заведений, а также специалистам в области физической культуры и спорта.

© ФГБУ ПОО «Государственное училище
(техникум) олимпийского резерва г. Самара», 2017
© Коллектив авторов, 2017

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ, ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Олимпийское образование школьников младших классов с помощью интерактивной карты мира

Астафьева Н.В.

Мичкова Н.Н.

ГБПОУ СК «СУОР (техникум)» г. Ставрополь, 2 курс

В последние годы в системе физического воспитания студентов все большее внимание уделяется педагогической деятельности, целью которой является обеспечение целостного гуманистического воздействия занятий физическими упражнениями и спортом на личность студента. Возможны различные варианты его реализации, в частности посредством олимпийского образования.

Обращение к ценностям олимпизма представляет актуальность в настоящее время в связи с утратой, в результате радикальных политических, экономических и социальных преобразований в жизнедеятельности общества, привычной системы ценностей и несформированностью новой. И философская концепция олимпизма, обретая новый смысл, способствует обогащению культуры, сближению спорта с культурой и образованием, нормализации межэтнических отношений. Интегративные возможности спорта одним из первых оценил Пьер де Кубертен, обосновав принцип его интернационализации в форме расширения географии, распространении в разных странах и регионах, обогащаясь национальными традициями.

Но вернёмся к истории. Миновали Средние века. О них у историков и философов разные мнения. И всё-таки, как ни оценивай их, надо честно признать. Это были мрачноватые времена. Времена крестовых походов, люди безжалостно убивали друг друга. Конечно, ни о каких олимпийских идеях не могло быть и речи.

Пришла эпоха Возрождения. Человечество оглянулось назад, в свою древнюю историю. С жадностью и восторгом люди начали изучать античную науку, искусство... В XVI-XIX веках спорт активно развивался во многих странах мира. Тогда и возникла идея возрождения Олимпийских игр. Её высказывали чешский педагог Ян Амос Коменский и русский учёный Михайло Ломоносов, французский философ Жан Жак Руссо и немецкий поэт Фридрих Шиллер...

И всё же преодолеть вековые привычки было не так-то просто. Хотя провести Игры - такие же, как в Древней Греции, - пробовали в Швеции, Англии, Германии, Канаде и, конечно же, на их родине, в Греции.

Но по – настоящему древними Играми заинтересовались, лишь когда начались раскопки Олимпии. Находки, одна удивительней другой, поражали! Всё чаще стали раздаваться голоса за возрождение великих соревнований.

А к тому времени (речь идёт о последней четверти XIX века) уже проводились тысячи соревнований по многим видам спорта, создавались национальные и международные спортивные организации и объединения... Олимпийские игры должны были состояться!!!

Нужен был человек, который положил бы на это жизнь. Который был бы не только предан идее олимпизма, но и ещё был образован, благороден, энергичен. И такой человек нашёлся. Его звали – Пьер де Фреды, барон де Кубертен (1863-1937) он был интересным, талантливым, энергичным и увлечённым человеком своего времени. Кубертен изучил системы физического воспитания многих стран и пришёл к мысли использовать идею возрождения Олимпийских игр для создания системы всемирных спортивных состязаний. Он объездил много стран мира, спорил, убеждал, доказывал. Писал сотни писем во всевозможные спортивные организации. 25 ноября 1892 г. Кубертен выступил в Сорбонне с докладом о возрождении Олимпийских игр. В Конгрессе приняли участие две тысячи человек из десяти стран, в том числе из России.

23 июня 1894г. на Конгрессе в Париже был создан Международный олимпийский комитет. Конгресс решил: через два года пройдут первые Олимпийские игры!

Коль мы взялись изучать историю олимпийского движения, то пройти мимо этого имени мы никак не можем! Алексей Дмитриевич Бутовский (1838-1917) первый россиянин в МОК. Изучал вопросы физического воспитания детей, составил рекомендации по преподаванию гимнастики, читал лекции по истории физического культуры. Уже во взрослом возрасте познакомился с Пьером де Кубертенем и сразу загорелся идеей Олимпийских игр. А.Д. Бутовский упорно и очень убедительно раскрывал перед российским читателем и слушателем высокий смысл олимпийских идей. [2].

Проблема распространения среди школьников конкретной суммы знаний об олимпийском движении, олимпизме и Олимпийских играх - одна из наиболее острых сегодня проблем современного олимпийского движения. Свидетельство тому многие крупнейшие международные мероприятия: Олимпийский конгресс, Международный форум "Молодежь - Наука - Олимпизм" и др.

Что же касается нашей страны, то радикальные политические и социально-экономические преобразования в России востребовали и новые нетрадиционные источники образования. Принятый в 2012г. Закон об образовании предоставил благоприятные условия для создания эффективной, постоянно действующей системы олимпийского образования, задача которой - приобщение школьников к общечеловеческим идеалам и ценностям. А проводниками идей олимпизма, по нашему мнению, должны быть студенты

училищ олимпийского резерва. Это и послужило причиной выбора темы нашего исследования.

Цель нашего исследования: повышение мотивации школьников младших классов к занятиям олимпийскими видами спорта.

Объект исследования: спортивно-оздоровительная деятельность.

Предмет исследования: интерактивная карта «Олимпийская карта мира».

В результате работы над проблемой нами были обозначены следующие задачи:

- изучить вопрос об Олимпийском движении современности;
- разработать интерактивную карту «Олимпийская карта мира».
- провести занятия в школах города с использованием интерактивной карты по мотивации обучающихся к занятиям олимпийскими видами спорта.

Интерактивная карта имеет главную страницу (политическую карту мира), где выделены города, в которых проводились Игры летних Олимпиад. Нажав на любой город, можно посмотреть подробную информацию о данной Олимпиаде: о городе, сроках проведения и медальный зачет стран-призеров. Также указана дополнительная информация о выдающихся спортсменах данной летней Олимпиады, в том числе спортсменов Ставропольского края.

На следующей странице сверху и снизу панель задач, представленная в виде флагов стран, в которых проводились летние Олимпийские Игры. Это также позволяет найти нужную информацию о любой летней Олимпиаде. На карте расположены не только фото, но и аналитические таблицы, анимации, статьи.

С любой страницы карты можно попасть в любой город Игр летних Олимпиад или выйти на главную страницу. Список городов, в которых проводились Игры летних Олимпиад современности, даны в таблице 1.

Таблица 1

ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

№	Город	Страна	Игры летних Олимпиад	Год проведения
ЕВРОПА				
1	АФИНЫ	ГРЕЦИЯ	I	1896
			XXVIII	2004
2	ПАРИЖ	ФРАНЦИЯ	II	1900
			VIII	1924
3	ЛОНДОН	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	IV	1908
			XIV	1948
			XXX	2012
4	СТОКГОЛЬМ	ШВЕЦИЯ	V	1912
5	АНТВЕРПЕН	БЕЛЬГИЯ	VII	1920
6	АМСТЕРДАМ	НИДЕРЛАНДЫ	IX	1928
7	БЕРЛИН	ГЕРМАНИЯ	XI	1936
8	МЮНХЕН	ФРГ	XX	1972
9	ХЕЛЬСИНКИ	ФИНЛЯНДИЯ	XV	1952
10	РИМ	ИТАЛИЯ	XVII	1960

11	МОСКВА	СССР	XXII	1980
12	БАРСЕЛОНА	ИСПАНИЯ	XXV	1992
СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА				
1	СЕНТ-ЛУИС	США	III	1904
2	ЛОС-АНДЖЕЛЕС		X	1932
			XXIII	1984
3	АТЛАНТА		XXVI	1996
4	МОНРЕАЛЬ	КАНАДА	XXI	1976
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА				
1	МЕХИКО	МЕКСИКА	XIX	1968
2	РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО	БРАЗИЛИЯ	XXXI	2016
АВСТРАЛИЯ				
1	МЕЛЬБУРН	АВСТРАЛИЯ	XVI	1956
2	СИДНЕЙ	АВСТРАЛИЯ	XXVII	2000
АЗИЯ				
1	ТОКИО	ЯПОНИЯ	XVIII	1964
2	СЕУЛ	ЮЖНАЯ КОРЕЯ	XXIV	1988
3	ПЕКИН	КИТАЙ	XXIX	2008

Олимпийские уроки с использованием интерактивной карты «Олимпийская карта мира» были проведены во время профессиональной практики студентами СУОР в базовых школах г. Ставрополя: СОШ № 22 и гимназии № 30. Карта вызвала большой интерес у школьников и, по нашему мнению, будет мотивировать их к активным занятиям олимпийскими видами спорта.

Таким образом, историю олимпийского движения можно отнести к сюжетам, никогда не теряющим привлекательности. Их актуальность объясняется по меньшей мере двумя причинами. Во-первых, это неповторимость, уникальность самого феномена олимпизма. Зародившись на заре европейской цивилизации, олицетворяя в течение одиннадцати веков гармонию силы и духа человека, Олимпийские игры, спустя полтора тысячелетия возродились из небытия в новом мире, и вновь оказались востребованными. Во-вторых, олимпийское движение – это живая, постоянно меняющаяся материя. Еще в прошлом веке она стала составной частью нашего мира, адаптировалась к нему и развивается вместе с ним, преодолевая барьеры и отвечая на новые вызовы [1].

Список информационных источников:

1. Ватлин А.Ю., Белоусов Л., Стрелков А.В. Олимпийское движение: история и современность. М.: Планета, 2016.
2. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др. Олимпийский комитет России.- М.: Советский спорт, 2014.

Профессиональный спорт глазами русских писателей конца 19 – начала 20 веков

*Гришина Е.П., Моношкова З.С.,
ГБПОУ «Курганское училище (колледж)
олимпийского резерва», г. Курган*

Художественная литература, как и любое подлинное искусство, во все времена была призвана формировать идеал человека, развивать лучшие качества. Поэтому неслучайно именно человек спорта, с его волей и стремлением к раскрытию новых возможностей, умением одерживать одну победу за другой, становясь первым среди равных, как физически, так и духовно, является главным героем многих произведений русских классиков.

Для литературы спорт – бесценный источник создания творческих ситуаций, с готовым композиционным материалом, выразительной пластикой, разнообразным спектром человеческих эмоций.

Цель нашего исследования – рассмотреть становление профессионального и массового спорта через призму художественной литературы конца 19 – начала 20 веков.

Задачи:

1. Изучить периодические издания конца 19 – начала 20 веков.
2. Изучить художественные произведения, посвященные разным видам спорта, конца 19 – начала 20 веков.
3. Обобщить информацию, собранную из различных видов источников.

На рубеже 19 - 20 веков растет интерес представителей разных сословий к зрелищным мероприятиям, и, соответственно, растет число посетителей спортивных соревнований и участников пари. Конные скачки, борьба, кулачные бои привлекали внимание и как зрелищные мероприятия, и как состязания профессионалов, где можно было делать ставки. Появляются первые специализированные журналы, ориентированные на распространение идей спорта. В частности, это «Охотник» (1887), «Циклист» (1895), «Спорт» (1900) и другие периодические издания, посвященные российскому спорту. Видные русские мыслители, представители науки и искусства публично высказываются и пропагандируют развитие спорта в России, ратуют за физическое воспитание как обязательную составляющую формирования гармоничной личности. Так, А. Герцен пишет: «Полноте презирать тело, полноте шутить с ним! Оно мозолью придавит весь Ваш бодрый ум и на смех гордому вашему духу докажет его зависимость от узкого сапога». Его дополняет В. Белинский, считая, что «развитию здоровья и крепости тела соответствует развитие умственных способностей и приобретение познаний». Так же в творчестве многих писателей появляются произведения, в сюжетной канве которых упоминаются или описываются занятия гимнастикой, катание на коньках, прогулки на лошадях, состязания спортсменов-профессионалов.

Например, в творческом наследии А.И. Куприна можно выделить несколько произведений, которые позволяют современному читателю увидеть особенности развития профессионального спорта в России, прочувствовать «настроение» эпохи: «Allez!», «В цирке», «Изумруд», «Лимонная корка».

Одна из историй «Книги о знаменитых боксерах», изданной в Англии в 18 в., переведена Куприным и положена в основу рассказа «Лимонная корка», который познакомил русских читателей со спецификой бокса. Обозначенные в рассказе проблемы социальной действительности – коммерциализация профессионального спорта, меценатство и покровительство, интерес к личности спортсмена, но с точки зрения выгодного «вложения капитала», внимание общественности к зрелищным видам спорта, развитие спортивной прессы – нашли отражение в текстах художественных произведений, показывающих реалии российской действительности.

Сюжет рассказа «В цирке» основан на реальных событиях. Главному герою Никите Ионовичу Арбузову доктор советует не участвовать в поединке по причине плохого самочувствия из-за склонности к гипертрофии сердца. Но атлет намерен выступать, так как предстоит третья решающая схватка с американцем Ребером, развешаны афиши с аншлагом предстоящего выступления борцов и внесены деньги в размере 100 рублей. Отказ от выступления засчитывается как поражение, к тому же участником выплачивается неустойка дирекции цирка.

В рассказе достаточно много информации о специфике борьбы как вида спорта, развивающегося на почве русских традиций народной борьбы и кулачных боев в начале 20 века. Перед матчем соперники тренировались с помощниками, которых на жаргоне профессиональных атлетов называли «волками» или «собачками». Их роль выполняли либо молодые, неуверенные в себе атлеты, либо старые, но посредственные борцы. Благодаря таким тренировкам борцы могли отметить недостатки и преимущества, определить стратегию и тактику борьбы соперника, наблюдая за ним со стороны.

Интересно описание эмоционального состояния, описания внешности соперников, их поз, в которых они стоят пред поединком. Достаточно подробно, с элементами психологизма, автор описывает сам поединок: движения борцов, их приемы и т.д.

Из рассказа можно вынести следующее: русские атлеты превосходили иностранных противников в физической силе, красивом телосложении, а иностранцы - в знании технических сторон борьбы, расчете и прагматизме.

Трагический финал рассказа предстает как проекция зависимого положения человека от обстоятельств, которые вынуждают даже сильных духом и телом покориться ударам судьбы.

В основе сюжета рассказа - реальное событие. Куприн прокомментировал корреспонденту «Петербургской газеты» (1905, № 203, 4

августа) следующее: «В Одессе я знал русского атлета Арбузова, которого я потом изобразил «В цирке»».

Обратимся к следующему рассказу А.И. Куприна «Изумруд», опубликованном в 1907 г.

На рубеже веков конные забеги собирали на ипподромах крупных городов большое количество зрителей, которые с азартом заключали пари и делали ставки на огромные суммы денег. Указанные реалии того времени и показаны в «Изумруде». Автор мастерски передает атмосферу дня больших скачек на ипподроме. Благодаря художественным деталям, указанным в рассказе, можно достаточно полно представить время и место проведения скачек, предметы, настроение людей, таким образом, предстает довольно подробная картина проведения спортивных состязаний того времени.

Финал рассказа трагичен: Изумруд пришел первым, но той же ночью был отравлен.

В произведении мы видим отражение как «прекрасного», так и «трагического»: сила и энергия молодого рысака, его выступление, блестящая победа, отношение англичанина (наездника) к Изумруду и хладнокровное, жестокое отношение людей к животным.

В литературе начала 20 века запечатлена история первых шагов авиации - полеты смелых пилотов-первооткрывателей, которые устанавливали рекорды дальности, скорости, высоты и времени полета, рискуя жизнью. Состязания авиаторов, как и все новое, привлекало много зрителей. Размышления об отваге летчиков Л. Андреев передал в рассказе «Полет», который впервые был напечатан в журнале «Современный мир» в 1914 г. под заголовком «Надсмертное». Автор изменил название впоследствии.

Главный герой рассказа - Юрий Пушкарёв, его прообразом стал один из первых русских летчиков Л. Мацеевич, погибший в 1910 г. на празднике авиации. Чтение данного рассказа завораживает, заставляя стать его героем, чувствовать умиротворённость жизнью, жажду полёта. Вместе с женой - любишь, вместе с пилотом - летаешь, вместе с автором - погибаешь.

Полет офицера Пушкарева, с одной стороны, «состязание» с самим собой, с людьми и законами физики, с роком, а с другой - устремление к Вечности.

В рассказе А. Грина «Тяжелый воздух» тоже говорится о состязаниях летчиков. Деньги авиатору Киршину нужны для поправки семейного бюджета. В итоге, на авиационном конкурсе машина Киршина потерпела крушение, по счастливой случайности он остается жив. Рассказ показывает «внутреннюю ломку» героя, который идет наперекор судьбе, рискует жизнью ради призового фонда.

В литературе конца 19 – начала 20 веков отражены социальные проблемы и реалии, связанные с утверждением спорта в условиях российской действительности: его коммерциализация и профессионализация; тенденция повышения зрелищности спортивных состязаний и цирковых

выступлений; развитие рекламы и спортивной прессы. В профессиональном спорте все сильнее проявляются такие черты, как систематичность тренировки спортсменов, увеличение нагрузки, периодичность выступлений, совершенствование технической стороны выступлений, соперничество. В стране появляются частные спортивные заведения для представителей российской аристократии. Выходят различные учебные пособия, посвященные освоению техниками фехтования, плавания, стрельбы и других видов спорта. Строятся специальные спортивные сооружения – манежи, тир, ипподромы. Проводятся соревнования между членами спортивных обществ и клубов, организации и развитию которых активно способствуют передовые деятели страны. Позже российский спорт становится доступным не только для представителей дворянства, но также для студентов, служащих, интеллигенции того времени. Так, открывается русское гимнастическое общество в Москве, кружок тяжелой атлетики Краевского в Петербурге, московский клуб велосипедистов-любителей и т.д. Обращение классиков отечественной литературы к историко-спортивной тематике обусловлено интересом творческой интеллигенции к спорту как новому социокультурному явлению и является свидетельством развития и укрепления в культурном пространстве России феномена физической культуры и спорта. В проблематике произведений, идейно-тематическом своеобразии, речи и портретных характеристиках главных героев выражена авторская позиция отношения к спорту как к сложному и противоречивому явлению, которое воплощает не столько гуманистические ценности, сколько сложные и трагические моменты.

Список информационных источников:

1. <http://museumsport.ru/wheelofhistory/sports-development/>
2. <http://bmsi.ru/doc/71b3c8c7-c814-4ae8-9423-92c4fe81fbf8>

ГТО это наше настоящее, прошлое, будущее

*Капишников Ю., студент 1 П курса
Пелевина Е.А., преподаватель
ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара*

Актуальность выбранной темы обусловлена возрождением в Российской Федерации национальной идеи, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации. Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации.

По результатам последних исследований всероссийской диспансеризации были отмечены ухудшения показателей физического

развития: дефицит массы тела стал выявляться в три раза чаще, снизились функциональные возможности организма. Значительную роль в ухудшении физического состояния, росте заболеваемости современных детей играют не только социальные условия, но и малоподвижный образ жизни. Особую тревогу вызывает то, что проводимые исследования показывают высокую степень распространения вредных привычек среди детей и подростков. При этом, по мнению экспертов, занятия спортом с раннего возраста формируют к двенадцати годам стойкое неприятие вредных привычек.

Цель работы: исследовать историю комплекса ГТО с помощью энциклопедий, воспоминаний очевидцев; повысить уровень знаний о данной сфере знаний. Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране. Разбудить интерес к комплексу ГТО, привлечь наибольшее количество обучающихся к сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче.

Задачи:

- Познакомиться с историей комплекса ГТО.
- Развить в себе исследовательские умения.
- Проанализировать научно-методическую литературу.
- Сделать выводы.

Методы исследования:

- Анализ литературных источников по проблеме исследования
- Работа со справочной литературой и архивными документами.
- Поиск информации
- Метод проекта.
- Метод логического заключения

Кто, когда и как определял готовность советских граждан к труду и обороне, сегодня мало кто помнит. А зря. Во время существования физкультурного комплекса ГТО Советская армия не знала проблем с призывниками – никто не стремился «откосить», к защите Родины были готовы все! Пожалуй, ГТО опыт, к которому стоит вернуться...

Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегий социального развития страны, так как они способствуют формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества рабочей силы, а также увеличению продолжительности жизни и снижению смертности населения. В настоящее время значительно возросла роль физической культуры и спорта в жизни современного общества. В связи с вышеизложенными фактами особенно важным представляется формирование единого комплекса по поддержанию здоровья нации, направленного на вовлеченность в физическую культуру и спорт всех категорий граждан. Именно таким универсальным комплексом представляется в настоящее время комплекс «Готов к труду и обороне» существовавший в Советской России и возрождаемый в настоящее время.

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ). Уже к началу 1928 года строятся тир, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки. ГТО. В 1931 году вводится Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), который становится программной и нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Очень быстро спортивно-оборонный комплекс становится популярен. Нормы ГТО сдаются в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Проводятся масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступают Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, делают комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Носить значок ГТО становится престижным.

В 1931 году значкистами ГТО стали 24 тысячи физкультурников, в 1932-м — 465 тысяч и в 1933 году 835 тысяч физкультурников. К весне 1935 года количество значкистов ГТО достигает 1,2 миллионов человек.

Только за 1938 и 1939 годы нормы ГТО 1 и 2 ступени и БГТО («Будь готов к труду и обороне») сдают более 2,5 млн. человек. Количество спортивных сооружений в стране увеличивается с 39 тысяч в 1936 году до 83 тысяч к концу 1939 года. К этому же времени в стране действует 62 тысячи физкультурных коллективов, объединявших 5 млн. человек.

В 1943 году во фронтовой газете «За честь Родины» появились стихи:

«Идут, не отступят ни шагу
Идут, не боясь ничего,
Счастливые дети отваги
Их пропуск — значок ГТО!»

Периодически в нормы комплекса ГТО вносились изменения и дополнения с учётом возрастающей физической подготовки советских людей, а также с появлением новых видов спорта (биатлон, ориентирование, радиоспорт и т.д.)

С 1 марта 1972 г. был введен новый комплекс ГТО. Этот комплекс должен был создавать широкие возможности для решения задачи

превращения массового физкультурного движения во всенародное. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) имел 5 возрастных ступеней:

1. I ступень — «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет
2. II — «Спортивная смена» — 14—15 лет
3. III — «Сила и мужество» — 16—18 лет
4. IV — «Физическое совершенство» — мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет;
5. V — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет

С января 1985 года введен усовершенствованный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Теперь его возрастной диапазон — от 6 до 60 лет

Распад СССР и переход Российской Федерации на рыночные условия повлекли изменения всех сторон жизни страны, в т. ч. развития физкультуры и спорта. Полувековая история развития комплекса ГТО попала в число этих необдуманно ликвидированных сфер

В марте 2013 года на совещании по развитию детско-юношеского спорта Президент РФ Владимир Путин подписал указ о возвращении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Согласно приказу, внедрение нормативов ГТО должно быть произведено с 1 сентября 2014 года. Планируется, что интеграция будет проходить до января 2017 года.

В настоящее время Комплекс содержит 11 ступеней. Для каждой ступени предлагаются собственные названия.

- I ступень: 1—2 классы (6—8 лет);
II ступень: 3—4 классы (9—10 лет);
III ступень: 5—6 классы (11—12 лет);
IV ступень: 7—9 классы (13—15 лет);
V ступень: 10—11 классы, среднее профессиональное образование (16—17 лет);
VI ступень: 18—29 лет;
VII ступень: 30—39 лет;
VIII ступень: 40—49 лет;
IX ступень: 50—59 лет;
X ступень: 60—69 лет;
XI ступень: 70 лет и старше.

Испытания проходят по таким дисциплинам как:

Челночный бег 3×10 м

Бег 30, 60, 100 м

Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м

Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега

Подтягивания нанизкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье
Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
Рывок гири 16 кг
Плавание 10, 15, 25, 50 м
Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км
Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя

Туристический поход с проверкой туристических навыков.

Отличившихся в сдаче норм ГТО будут поощрять бронзовыми, серебряными и золотыми значками. Человеку необходимо будет выполнить определенный минимум упражнений для их получения. Знак отличия ГТО имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного цвета для золотого знака отличия, синего — для серебряного значка, а для бронзового решили выбрать зеленый цвет с изображением восходящего солнца

По словам В.В. Путина, прежнее название решено сохранить как дань традициям. Современная система ГТО урегулирована Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», утвержденным Постановлением Правительства от 11 июня 2014 г.

В Самарской области функционируют 55 центров тестирования комплекса ГТО, определены 436 мест сдачи норм. В 2015 году состоялись первые официальные мероприятия по выполнению нормативов ГТО среди обучающихся образовательных организаций городов и муниципальных районов. В 2016 Самаре состоялся второй этап летнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся образовательных организаций. В летнем 2016 г фестивале ГТО принимали участие 13 команд, представляющие территориальные управления министерства образования и науки Самарской области, а также городские округа Самара и Тольятти. Сборные команды из 8 человек сформированы из участников, показавших лучшие результаты по итогам проведения I этапа фестиваля в III и IV возрастной ступени комплекса ГТО (11-12 лет, 13-15 лет).

В течение двух дней участники фестиваля сдавали нормы ГТО на базе спортивных объектов УСК «Стара-Загора», ФСК «Ипподром-Арена» и УК «МТЛ Арена». Сборная команда Самарской области, составленная из участников, показавших лучший результат на региональном этапе, приняли участие во всероссийском этапе фестиваля, который состоялся во Владимире с 23 по 29 августа 2016.

В 2016 в Министерстве спорта Российской Федерации состоялась церемония вручения золотых знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Министр спорта

РФ В.Л. Мутко передал золотые знаки отличия комплекса ГТО 24-м выпускникам общеобразовательных школ из 10 регионов России, в которых внедрение комплекса ГТО идет наиболее успешно. Так же 2016 г министр спорта РФ В.Л. Мутко вручил и самарским выпускникам золотые знаки ГТО, но лично в руке только двум, а остальным вручал министр спорта самарской области Шляхтин Дмитрий Анатольевич, в этом списке был и я.

Так для чего в России возрождается ГТО?

Положение устанавливает долгосрочные и важные цели возрождения ГТО: – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма; – обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются: – увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации; – повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации; – формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом само- совершенствовании и ведении здорового образа жизни; – повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий; – модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путём увеличения количества спортивных клубов.

Можно сказать, что комплекс ГТО направлен на общее оздоровление населения и улучшение физической формы граждан. Кроме того, особое внимание уделено гармоничному и всестороннему развитию личности и физическому воспитанию подрастающего поколения.

История развития баскетбола в России

Кретова Е.И.

Карнов А.С.

ГБПОУ СК «СУОР (техникум)» г. Ставрополь, 2 курс

Родиной отечественного баскетбола считается город Санкт-Петербург. Это общеизвестный факт и сомнений он не вызывает. А впервые упомянул об этой игре в нашей стране русский пропагандист физической культуры и спорта петербуржец Георгий Дюпперон в 1901 году. Еще в сентябре 1900 года в Петербурге был создан Комитет содействия нравственному и умственному развитию молодых людей. В его программе значилось чтение

лекций по различным разделам жизнедеятельности человека. А уже в 1904 году в программе комитета появилась и физкультура, которая наряду с нравственным и умственным развитием добавила физическое. Обществу дали название “Маяк”. В отчете о его деятельности за 1907 год значилось упоминание о приглашении в Россию американского специалиста Э. Мораллера, который и поведал маяковцам о совершенно новой заморской игре. Получилось так, что с баскетболом в первую очередь были ознакомлены лучшие спортсмены “Маяка”. В конце 1906 года в Обществе были проведены первые баскетбольные поединки. Победителем первых соревнований неизменно становилась команда “лиловых” (по цвету маек), возглавляемая одним из лучших гимнастов общества С. Васильевым, названным впоследствии “дедушкой русского баскетбола”.

В 1909 году состоялось событие, ставшее определенной вехой в истории не только отечественного, но и мирового баскетбола. В Петербург приехала группа членов американской ассоциации христиан. Из них и была составлена баскетбольная команда, которая, к общей радости петербуржцев, проиграла местной команде “лиловых” со счетом 19:28. Именно эта историческая встреча в книге “Мировой баскетбол”, изданной в Мюнхене в 1972 году к 40-летию баскетбольной федерации ФИБА, названа первым настоящим международным баскетбольным матчем. Таким образом, получается, что именно Россия стала местом проведения первого международного баскетбольного матча на планете. Эти два события - первая игра, состоявшаяся в 1906 году, и первый международный матч 1909 года - и дали повод усомниться в определении даты рождения баскетбола в России. Многие годы юбилейные турниры проводились, ведя свой отсчет от 1906 года, вплоть до 80-летия отечественного баскетбола. Но затем была обнаружена одна неточность: в воспоминаниях уже небезызвестного нам “дедушки русского баскетбола” упоминалась та первая игра 1906 года, проведенная в зале общества “Маяк” по Надежденской улице. Архивно установлено, что новый зал общества “Маяк” был введен в эксплуатацию несколько позже. Видимо, на этом основании некоторые горячие головы “решили” считать датой рождения баскетбола в России не 1906 год, а, скажем 1909-й! И это после многократных юбилеев по случаю 50-летия - в 1956 году, 60-летия - в 66-м, 75-летия - в 81-м, наконец, 80-летия - в 86-м?

Вопрос этот не праздный. Его должны разрешить ученые-историки спорта, именно они могут внести необходимую ясность, чтобы поставить в этом вопросе окончательную точку. Но вернемся в Санкт-Петербург. Благодаря усилиям “маяковцев” баскетбол вскоре стал распространяться в других спортивных обществах и учебных заведениях города, а после революции уверенно зашагал по стране и уже в 1920 году был внесен в школьную программу Всеобуча наравне с футболом в качестве обязательной дисциплины.

В 21-м в Петербурге была создана первая в стране баскетбольная лига, председателем которой стал Ф. Юргенсон. И именно эта организация явилась

прообразом нынешней федерации, и именно под ее эгидой в том же году впервые было проведено первенство города по баскетболу.

Большую работу проводили будущие федерации по организации всевозможных чемпионатов, турниров, а с 1923 года - чемпионатов страны сначала среди городов, а затем и среди спортивных обществ. Надо сказать, что ленинградские команды неоднократно становились чемпионами: в 23-м обе команды - и женская, и мужская, затем женская - в 35-м, а мужская - в 36-м. В 1955 году мужская команда Ленинграда стала чемпионом всесоюзных соревнований в закрытых помещениях среди сборных команд союзных республик, а также Москвы и Ленинграда. Затем звание чемпионов страны наши команды завоевывали еще четырежды: женская команда “Спартак” (гл. тренер С. Гельчинский) - в 1974 году и команда “Электросила” (гл. тренер Е. Кожевников) - в 1990 году; мужская команда “Спартак” в 1975 году стала чемпионом Советского Союза, а в 1992 году - чемпионом СНГ. Обе победы были одержаны под руководством тренера В. Кондрашина.

В составе общественной организации, каковой являлась федерация, активно работали люди различных специальностей. Основными направлениями в работе федерации были: массовый баскетбол, подготовка резерва, выступления команд мастеров, вопросы судейства, в том числе и подготовка судей, и пропаганда баскетбола в средствах массовой информации и на телевидении.

СССР внес колоссальный вклад в развитие этого прекрасного вида спорта и занял одно из лидирующих мест в мировом баскетболе, сделав эту игру одной из лучших игр с мячом. А общество “Маяк” дало хороший старт для его развития.

Список информационных источников:

1. Баскетбол для всех и каждого: учебно-методическое пособие / В.В. Тригорлов. – Минск, 2007.
2. Баскетбол. Справочник. М., 1993.
3. Яхонтов Е.Р. Баскетбол для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. [https://ru.wikipedia.org/wiki Баскетбол в России](https://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол_в_России).
5. <http://moibasketball.narod.ru> Мир баскетбола.

Применение информационных технологий в олимпийском движении

*Лобанникова И.Н.
ГБПОУ СК «Ставропольское училище
олимпийского резерва (техникум)»
г. Ставрополь*

В процессе обучения в училище олимпийского резерва уже устоялись термины «компетенция», «компетентность». Их широкое применение вполне оправдано, особенно в связи с необходимостью модернизации содержания образования. Например, в стратегии модернизации содержания общего образования говорится: «...основными результатами деятельности образовательного учреждения должна стать не система знаний, умений и навыков сама по себе. Речь идет о наборе ключевых компетенций обучаемых в интеллектуальной, правовой, информационной и других сферах».

Модель формирования профессиональной компетентности обучаемых в сфере олимпизма построена на взаимосвязи целей профессиональной подготовки, принципов организации образовательного процесса, адекватного им содержания и педагогических технологий, на основе реализации нового механизма социального партнерства и взаимодействия субъектов теоретического и спортивного обучения обеспечивает формирование профессиональной компетентности, подготовку социально адаптированных, конкурентоспособных выпускников учебных заведений профессионального образования.

Внедрение информационных технологий в олимпийское движение является требованием времени. В последнее время было опубликовано много трудов, однако очень немногие авторы касались в своих публикациях возможностей использования информационных технологий в сфере физической культуры, спорта и олимпийском движении. Анализируя большинство опубликованных материалов, можно условно подразделить их применение на три ветви:

- информационное обеспечение спортивных мероприятий, их освещение, презентация и рекламная деятельность;
- помощь в росте спортивного мастерства, проведении и, что более важно, в судействе спортивных мероприятий;
- олимпийское образование как способ донести идеи олимпийского движения до молодого поколения.

Цель работы - теоретическое обоснование основных направлений и возможностей использования информационных технологий в олимпийском движении.

Объект исследования - олимпийское движение.

Предмет исследования - направления использования информационных технологий в олимпийском движении.

История олимпийского движения как всемирного культурно-спортивного события отражает и эволюцию информационных технологий. С момента своего возрождения в 1894 г. Международный Олимпийский комитет (МОК) начал поиск эффективного средства всемирного распространения идеалов и принципов олимпизма, а также сведений об Олимпийских играх. В начале века это были только книги, газеты и журналы, затем в 20-е гг. к ним прибавилось радио, с 1936 г. - телевидение, а в начале 90-х гг., в период повсеместного внедрения новых информационных технологий, в этот процесс включилась глобальная компьютерная сеть Интернет, мультимедийные уроки. [1-5]. Бесспорно, традиционные средства массовой информации пока держат первенство, поскольку являются мощным средством, которое можно использовать для агитации и пропаганды гуманистических идей и принципов олимпизма.

Применение информационных технологий в учебном процессе все больше происходит за счет внедрения мультимедийных учебных материалов. Использование различных способов подачи информации – основная идея мультимедиа. Применение видео и звукового сопровождения текстов, высококачественной графики и анимации позволяет сделать учебный продукт наглядным, информационно насыщенным, удобным для восприятия и более привлекательным для студента. Возможность использования мультимедийных технологий в подготовке по олимпийскому образованию и как следствие повышение качества учебных занятий определили ли актуальность данного исследования. Самыми распространенными формами аудиторной учебной деятельности с использованием информационных технологий в вузе являются мультимедийная лекция и компьютерное тестирование 93,8% и 47,7% соответственно, 18,5% используют электронные ресурсы и мультимедийные учебники. Очень наглядным средством проведения уроков олимпизма являются на сегодня уроки разбора спортивных соревнований с тренерами.

Вторым важным направлением является помощь информационных технологий в повышении спортивного мастерства, проведении и, что не менее важно, в возможном в недалеком будущем судействе соревнований. В рамках педагогического воспитания такая система позволит по-новому формировать интерес к спорту, повысить стремление к честному достижению спортивных результатов.

В настоящее время на передовые позиции выходят компьютерные технологии, перед которыми ставится задача по созданию эффективных систем программно-методического, научного, информационного ресурсного обеспечения идей олимпизма и просвещения населения. Все это говорит о том, что в скором будущем возможно применение автоматических экспертных систем в судейской и тренерской деятельности для повышения ее эффективности и беспристрастности. Необходимо сказать, что данные системы будут комплексными, т.е. включающими весь спектр новейших

технических разработок в тензометрии, видеоанализе и электрофизиологическом оборудовании.

Третья ветвь - просветительская, отражающая способ донесения идеи олимпийского движения до молодого поколения. Поскольку в рамках традиционного физического воспитания справиться с данной задачей чрезвычайно трудно, встает вопрос о создании новых теоретических и технологических подходов к преобразованию прикладного использования средств физической культуры и спорта для освещения культурных основ спортивной деятельности.

Сегодня процесс повышения интереса к спорту и включения детей и молодежи в физкультурно-спортивную деятельность может достигаться созданием on-line уроков победителей различных состязаний на новом техническом уровне. Ведение телеконференций с ведущими спортсменами. Как показали последние исследования, интерес к спортивным сайтам в настоящее время резко возрос. Поэтому сейчас на передовые позиции выходят интернет-технологии, дающие возможность создания эффективных систем программно-методического, ресурсного обеспечения просвещения населения. Не остается в стороне и олимпийское движение.

В 1996 г., на Играх XXVI Олимпиады в Атланте (США), свет увидел первый официальный сайт, набравший за короткий период рекордное число посещений (почти 190 миллионов) и ставший одним из самых крупных ресурсов в мире на то время. А еще через 2 года сайт зимних Олимпийских игр в Нагано после регистрации 634 млн посещений (и рекордной цифры 110 414 посещений в минуту) был назван "самым популярным событием в истории Интернета", а его разработчик (IBM) попал в книгу рекордов Гиннеса как мировой рекордсмен Интернет-трафика. Активно велась видеотрансляция Зимних олимпийских игр в Сочи 2014г.

Стремительно растет число специализированных спортивных сетевых ресурсов. Отрабатываются приемы и технологии реализации различных проектов в новом информационном пространстве. На сайтах МОК, оргкомитетов ИГР, Олимпийского комитета России, большинства национальных олимпийских комитетов уже присутствуют разделы по истории олимпизма и олимпийскому образованию. Это говорит о том, что олимпийское движение старается максимально эффективно использовать новое средство для подобной деятельности и что уже сейчас оно органично вписывается во всемирное информационное пространство.

В заключение можно сделать следующие выводы:

1. Внедрение телекоммуникационных технологий в сферу олимпийского движения в ближайшее время может привести к интеграции информационного обеспечения в единый ресурс. При этом данный процесс не должен заменить собой традиционные источники информации, и МОК уже принял соответствующие решения в этом направлении (решение о разграничении прав на телевизионные и мультимедийные трансляции Олимпийских игр).

2. Существующий уровень развития программно - аппаратных средств вполне позволяет начать в ближайшем будущем практику электронного судейства с использованием информационных технологий. В основу может быть положен видеоанализ траектории перемещения биомеханического профиля спортсмена с определением ее соответствия расчетной "эталонной" технике.

3. Сетевые информационные технологии, уроки по олимпизму, метод кейсов являются ценным средством олимпийского образования молодого поколения. Они побуждают у обучающихся интерес к спортивным дисциплинам, формируют жизненные навыки, формируют активную спортивную позицию, чувство гордости и уважения к спортивному наследию страны и спортивным достижениям россиян в Олимпийских играх. Использование Интернета может объединить в этом направлении усилия всех субъектов олимпийского движения.

Список информационных источников:

1. Барина И.В. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи: Автореф. канд. дис. М., 1994
2. Кружков Д.А., Истягина-Елисеева Е.А. Основные направления публичных отношений в Международном олимпийском движении // Теория и практика физ. культ. 2001, № 7, с.15-17
3. Романов Д.А., Лысенко В.В. Использование видеоанализа при оценке спортивной техники//Тез. межрегион. конф. Краснодар, 2004, с. 81-83.
4. Павлов С.О. Информационное обеспечение Олимпийских игр //Тез. конф. вузов Юга России. Краснодар, 1999, с. 96-98.
5. Федоров М.Е., Кружков Д.А. Информационные технологии в олимпийском движении: Матер. сессии молодых ученых и студентов М., 2004, с. 34-38.

История развития олимпийского движения и олимпийских игр в России и СССР

*Назаров А. О., кандидат исторических наук, профессор,
ГБПОУ МО «УОР №1» г. Краснознаменск, Московской обл.
Малюгина Т. В.
ГБПОУ МО «УОР №1» г. Краснознаменск, Московской обл.*

История олимпийского движения в России по-своему отражает сложный путь, пройденный нашей страной за последние столетие. В этот период движение пережило немало испытаний и социально-экономических потрясений. Первые Российские спортивные федерации начали создаваться после отмены крепостного права, причиной этому послужило бурное развитие промышленности. Огромную роль в популяризации спорта в

Российской империи сыграли люди, которые понимали его значение в социальном развитии общества.

На I Олимпийском конгрессе, который состоялся 23 июня 1894 г. был избран членом Международного олимпийского комитета (МОК) для России А. Д. Бутовский (1894-1900 гг.), он являлся автором многих трудов по теории и методике физической подготовки в армии и учебных заведениях. Педагог, генерал русской армии, как член МОК внес заметный вклад в организацию и проведение Игр I Олимпиады в Афинах. Выступал активным пропагандистом Олимпийских идей в России. Участвовал во многих Олимпийских конгрессах, где выступал с научными докладами [1].

Первая олимпиада современности состоялась в Афинах в 1896 г. Так случилось, что к 1896 г. лишь один-единственный европейский город располагал большим стадионом, и это были Афины. Русские атлеты не выступали на этих Играх. Возникает вопрос, почему они не выступили? Ответ банально прост: на это не было денег. Государственных дотаций спортсменам не выделили, а средств отдельных спортивных союзов не хватило. Киевлянин Николай Риттер сумел самостоятельно доехать до Афин и даже заявиться на участие в соревнованиях по борьбе и стрельбе, выступить в которых так и не смог, предположительно, из-за недомогания.

Первым олимпийским чемпионом стал американский прыгун Джеймс Конноли. За тройной прыжок он получил золотую медаль. В неофициальном командном зачете первенствовали хозяева Олимпиады. На счету греческих спортсменов 46 медалей, десять из которых высшей пробы. У американцев 19 наград, 11 золотых и второе место в командном зачете. Тройку лучших замкнула сборная Германии – 14 медалей, из них семь золотых [1].

В первых трех Олимпиадах современности Россия участия не принимала. А в 1908 г. на игры в Лондон отправилась группа из восьми российских спортсменов. Двое представителей России - борцы Николай Орлов и Алексей Петров завоевали серебрянные медали. Один из них - фигурист Николай Панин-Коломенкин стал первым в истории отечественного спорта олимпийским чемпионом, показав лучший результат в исполнении специальных фигур. В 1897 г. под псевдонимом «Панин» он стал победителем чемпионата «Петербургского кружка любителей спорта» по бегу на коньках с фигурами, а еще через несколько лет одержал другие победы - пять раз становился чемпионом России, был призером первенства мира и Европы по фигурному катанию. Победа Николая Панина-Коломенкина на IV Олимпийских играх в Лондоне в 1908 г. стала самой громкой. В начале XX века проводили только летние Олимпийские игры, но в программу Лондонской олимпиады впервые включили фигурное катание. В это время самым известным фигуристом Европы считался многократный чемпион мира швед Ульрих Сальхов, именно он был главным претендентом на победу в Лондоне. Кроме «школы» и произвольного катания в программу фигуристов входило выполнение специальных фигур, рисунок которых участники заранее вычерчивали на бумаге и отдавали судьям. После

утверждения этих фигур судейской коллегией фигурист должен был, ничего не меняя, «вычертить» эти фигуры на льду. Фигуры, которые предложил Панин-Коломенкин, поразили всех сложностью, и судьи с особым пристрастием следили за правильностью их выполнения. Но придраться было не к чему - русский фигурист блестяще выполнил заявленную программу. Судьи единодушно присудили Панину - Коломенкину первое место. Это была первая золотая олимпийская медаль в истории российского спорта. Надо обратить внимание на то, что самому спортсмену в это время было уже 36 лет - по нынешним меркам, это уже совершенно "нечемпионский" возраст. После своей победы на олимпиаде Панин-Коломенкин тренировал молодых фигуристов, работал в Российском олимпийском комитете, но и сам не оставлял занятия спортом: он 12 раз становился чемпионом России по стрельбе из пистолета [1].

Успешный дебют спортсменов России вызывал широкий резонанс у русской спортивной общественности. Участие в последующих Играх V Олимпиады в 1912 г., взял под свой личный контроль и покровительство император Николай II, что способствовало созданию в 1911 г. Российского Олимпийского комитета (РОК), но просуществовал он не долго. Целью РОК провозглашалось объединение всех российских спортивных и гимнастических организаций для подготовки к участию спортсменов страны в Олимпийских играх. Устав был утвержден только 17 мая 1912 г. Нельзя сказать, что РОК был первым Олимпийским комитетом на территории России. В мае 1907 г. Финляндия, входившая в состав Российской империи, стала членом МОК и получила там своего представителя. С точки зрения хронологии, первым олимпийским комитетом в России может считаться олимпийский комитет Финляндии. После образования РОК были созданы его филиалы на местах: Петербургский, Киевский, Одесский и Прибалтийский олимпийские комитеты [1, 2].

Возглавил РОК председатель Петербургского общества любителей бега на коньках В. И. Срезневский - основатель и бессменный руководитель Санкт - Петербургского общества любителей бега на коньках, а секретарем был избран Г. А. Дюперрон.

Российская делегация на Играх V Олимпиады в 1912 г. была представлена в Стокгольме 170 спортсменами и 50 официальными лицами и являлась самой представительной. Несмотря на это спортсменам удалось завоевать лишь две серебряные и две бронзовые медали. Результатом такого провального выступления стала слабая подготовка российских спортсменов [2].

По итогам Олимпиады РОК принял решение, что к Играм необходимо готовиться более основательно, шире развивать спорт в целом и олимпийские виды в частности. А для выявления молодых талантов – проводить всероссийские олимпиады. Первая из них прошла в августе 1913 г. в Киеве. Вторая, собравшая примерно 900 участников из 29 городов, - в июле

1914 г. в Риге. Торжественное закрытие рижских стартов было намечено на 1 августа, но церемонию отменили, в тот день началась Первая мировая война.

В Уставе РОК от 1914 г., говорилось, что комитет учреждается не только для подготовки и участия в Олимпийских играх, но и для подготовки Российских Олимпийских игр. Там также оговаривалась возможность создания местных Олимпийских комитетов на территории Российской империи, подчиняющихся РОК, были выделены юридические права комитета. Дальнейшая деятельность РОК была парализована Первой мировой войной, а в 1917 г. комитет, как и другие организации, объявленные большевиками буржуазными, был упразднен.

После октябрьских событий 1917 г. Россия, а затем и СССР по политическим мотивам оказались вне олимпийского движения.

С окончанием Великой Отечественной войны в советском спорте начались серьезные преобразования. Отношения с ведущими капиталистическими странами, хотя и ненадолго, стали лучше. И советские руководители решились на участие в Играх 1952 г. Они должны были проводиться в Хельсинки. В стране рос интерес к спорту у молодежи, была начата интенсивная подготовка тренеров, развивалась спортивная наука, ведущие спортсмены стали получать поддержку государства. И все это вместе взятое сразу же привело к успехам на чемпионатах мира и Европы. Советский спорт вышел на передовые позиции.

Созданный 23 апреля 1951 г. Национальный олимпийский комитет СССР (НОК СССР) преемником Олимпийского комитета Российской империи себя не посчитал. 7 мая 1951 г. 45-я сессия МОК вынесла решение о признании НОК СССР, как общественной организации, представляющей советский спорт в международном Олимпийском движении. В соответствии с Олимпийской хартией, НОК СССР содействовал развитию Олимпийского движения, физической культуры и спорта в стране, расширению и укреплению международных спортивных связей, направлял спортсменов на олимпийские состязания, осуществлял контроль за их выступлением на играх, обеспечивал финансирование, экипировку, проезд и размещение команд на Олимпийских играх. Комитет избирался сроком на 4 года, высшим органом его был пленум, который созывался не реже одного раза в год. НОК СССР сотрудничал с другими спортивными организациями, входящими в признанные МОК международные спортивные объединения [2].

В Играх 1952 г. в Хельсинки участвовало около 5 тысяч спортсменов из 69 стран. Команда СССР (около 300 человек) впервые участвовала в Олимпийских играх. Героем игр стал советский гимнаст Виктор Чукарин (4 золотых и 2 серебряных награды). В неофициальном командном зачете команда СССР разделила первенство с командой США - и те и другие набрали по 494 очка. Советские спортсмены завоевали 71 медаль: 22 золотые, 30 серебряных, 19 бронзовых. В соревнованиях по гимнастике, вольной и классической борьбе, стрельбе и тяжелой атлетике спортсмены СССР заняли первые места в неофициальном командном зачете, а в

соревнованиях по боксу, легкой атлетике, баскетболу и академической гребле - вторые места. Выступление советских спортсменов оказалось триумфальным [2].

В итоге женских соревнований по легкой атлетике по наибольшему количеству занятых призовых мест лучшей была команда СССР. В девяти видах легкой атлетики для женщин было обновлено восемь олимпийских рекордов, в том числе пять мировых. Один из них - в толкании ядра - установила советская спортсменка Галина Зыбина. Она стала одной из лучших толкательниц ядра пятидесятых годов, с 1952 по 1956 гг. установила восемь мировых рекордов. Прекрасного результата добились советские метательницы диска. Во время награждения победительниц все три верхние ступеньки пьедестала почета были заняты спортсменками с гербом СССР на груди. Первой была москвичка Нина Ромашкова, второй - тоже москвичка Елизавета Багрянцева и третьей - Нина Думбадзе из Тбилиси. Две серебряные медали (в метании копья и прыжках в длину) и бронзовую (в прыжках в высоту) завоевала Александра Чудина. В итоге женских соревнований по легкой атлетике по наибольшему количеству занятых призовых мест лучшей была команда СССР.

Настоящую сенсацию вызвали выступление советских гимнастов, впервые принимавшие участие в официальных международных соревнованиях. И мужчины, и женщины в великолепном стиле выиграли первые места. Две золотые и пять серебряных медалей получила абсолютная чемпионка Олимпиады харьковская гимнастка Мария Гороховская [2].

Игры в Хельсинки вошли в олимпийскую историю как Игры, которые не были закрыты. Тогдашний президент МОК Зигфрид Эдстрем на торжественной церемонии, посвященной окончанию Игр, произнес большую речь, но забыл закончить ее предписанными Олимпийской хартией словами: «Объявляю Игры XV Олимпиады закрытыми» [2].

С 1952 г. советские спортсмены участвовали во всех Олимпийских играх (за исключением Олимпийских игр в Лос-Анджелесе, 1984 г.) и почти всегда побеждали.

В 1974 г. на Венской сессии МОК было принято решение о том, чтобы предоставить право проведения Игр XXII Олимпиады Москве.

Московская Олимпиада 1980 г. - одна из наиболее ярких страниц в истории отечественного спорта. Вся страна 6 лет готовилась к грандиозному спортивному празднику масштабно и планомерно. Как показала практика в организации таких всемирных спортивных форумов, огромное значение здесь имеет строительство, причем строительство уникальное, с каждым четырехлетним циклом все более сложное. По существу, Олимпиада для страны – Организатора Игр своеобразное испытание ее архитектурно - строительных и технических возможностей. Москва взяла на вооружение заповедь знаменитого зодчего Витрувия, который сформировал задачи архитектуры в их триединстве: «Полезьа, прочность и красота!» Чрезвычайно важен был и другой аспект олимпийского строительства в Москве. Все новые

сооружения были предусмотрены Генеральным планом развития и реконструкции столицы, Олимпиада лишь ускорила их возведение. Спорткомплексы размещались на карте города так, чтобы в дальнейшем ими могли пользоваться миллионы москвичей [2].

Красочный олимпийский фестиваль, начиная с торжественной церемонии открытия, отражал все богатство предстоящих Игр, многообразие национального искусства народов СССР, из всех союзных республик приезжали в столицу хоровые и танцевальные ансамбли, театральные труппы. Каждый день в культурном центре Олимпийской деревни, в Главном пресс-центре и на многих других сценических площадках шли представления, дополнявшие спортивный праздник, превращавшие его в крупнейшее культурное событие. Зарубежные обозреватели обращали внимание на особую, праздничную атмосферу в олимпийской Москве, на радушие и гостеприимство жителей столицы. Это не могло не сказаться на настроении спортсменов, а значит, и их спортивных результатах.

Московская Олимпиада, впервые проходившая в России, вписала яркую страницу в историю олимпийского движения современности, даже несмотря на бойкот, объявленный США и ряда других государств, Игры XXII Олимпиады стали заметной вехой в развитии международного олимпийского движения. Участники Олимпиады и в настоящее время вспоминают четкую организацию соревнований и безграничное радушие москвичей. По 21 виду спорта соревновались около 6 тыс. атлетов из 81 страны. Призерами Игр стали спортсмены 36 стран. Беспрецедентны были и спортивные итоги Олимпиады: установлено 36 мировых и 74 олимпийских рекорда, сотни континентальных и национальных достижений.

Безусловно, очень активно готовились к Играм и российские спортсмены. Итог их напряженной подготовки известен: наши атлеты завоевали 80 золотых, 69 серебряных и 46 бронзовых медалей.

Подготовка церемонии закрытия Игр шла параллельно с подготовкой церемонии открытия. Принятый порядок церемонии закрытия Игр строго соответствовал требованиям Олимпийской хартии. Оргкомитет «Олимпиада - 80» учитывал опыт своих предшественников и в то же время предусмотрел в сценарии немало нового, оригинального. На трех предыдущих Олимпийских играх наряду с официальной эмблемой организаторами избирался и талисман. Изучая общественное мнение, Оргкомитет «Олимпиада - 80» совместно с редакцией всесоюзной телевизионной программы «В мире животных» и редакцией газеты «Советский спорт» провел опрос телезрителей и читателей, чтобы узнать, каким они хотят видеть талисман Игр XXII Олимпиады. Большинство из 45 тысяч авторов писем предложили избрать талисманом медвежонка. Из всех представленных вариантов был выбран эскиз «Миша», предложенный московским художником Виктором Чижиковым [2].

Во второй половине 80-х годов в советском обществе начался процесс, получивший название «перестройка». Он затронул все сферы жизни, включая

спорт, и уже 1 декабря 1989 г. был образован Всероссийский олимпийский комитет (ВОК), который 13 августа 1992 г. был переименован в Олимпийский комитет России (ОКР), его представителем был избран олимпийский чемпион по прыжкам в воду Владимир Васин. После распада СССР ВОК стал самостоятельной организацией. По предложению Васина, его президентом был избран Виталий Смирнов. Вскоре национальные олимпийские комитеты появились и в других советских республиках. Именно они уже после распада СССР делегировали спортсменов в состав так называемой Объединенной команды, которая, несмотря на известные организационные и финансовые трудности, успешно выступила на XVI зимних Олимпийских играх в Альбервилле, заняв второе место по общему числу завоеванных медалей [2, 3].

Национальные олимпийские комитеты бывших советских республик 9 марта 1992 г. получили временное условное признание МОК. Временное - до сессии Международного олимпийского комитета 1993 г. Условное, поскольку на Играх 1992 г. в Барселоне они должны были выступить единой командой. И выступили прекрасно, заняв первое место в неофициальном командном зачете.

В 1994 г. победную эстафету подхватили спортсмены России. Выступая на XVII зимних Олимпийских играх самостоятельной командой, они завоевали в норвежском Лиллехаммере 11 золотых медалей - больше, чем посланцы любой другой из 69 стран, участвовавших в этих Играх. 17 россиян стали олимпийскими чемпионами.

По-своему знаменательной была для отечественного спорта Олимпиада-96 в Атланте. Впервые после 1912 г. наши атлеты участвовали в летних Играх под российским флагом. Команда насчитывала 408 спортсменов из 53 территорий Российской Федерации и заняла второе место, завоевав: 26 золотых, 21 серебряную и 16 бронзовых медалей. Из Атланты, где от каждого спортсмена для победы требовались усилия, подчас выходявшие за рамки общепринятых представлений о возможностях человека, 31 россиянин вернулся на Родину олимпийским чемпионом, 63 - стали призерами Игр. Особенно успешными для нашей команды оказались такие виды спорта, как фехтование, пулевая стрельба, спортивная гимнастика, вольная борьба, плавание, прыжки в воду [3].

Игры Олимпиады 2000 г. проводились в Австралии (Сидней) и побили все рекорды. В них приняли участие 10651 спортсмен из 199 стран, были разыграны 300 комплектов наград в 28 видах спорта. Впервые в олимпийскую программу был введен триатлон. В составе сборной России на Олимпийских Играх 2000 г. выступали 454 спортсмена из 43 регионов. По итогам Игр XXVII Олимпиады на счету нашей команды 32 золотые медали, 28 серебряных и 28 бронзовых. Победителями Олимпийских Игр в Сиднее стали 63 россиянина.

Игры XXVIII Олимпиады состоялись в 2004 г. в Греции (Афины). Сборная России на Олимпийских Играх в Афинах завоевала 92 медали - 27

золотых, 27 серебряных и 38 бронзовых. На этот раз олимпийские медали получили 182 из 457 российских спортсменов, участвовавших в Играх. Из них 45 завоевали титул олимпийских чемпионов, 47 – серебряные медали и еще 90 спортсменов – бронзовые. Всего в Играх XXVIII Олимпиады олимпийские медали получили представители 39 территорий России.

Игры XXIX Олимпиады 2008 года в Пекине стали самыми представительными в олимпийской истории. В них приняло участие рекордное количество стран – 204 и 11028 олимпийцев (45% из которых – женщины). Отличались они высокой конкуренцией – медали завоевали спортсмены 87 стран. Установлено 43 мировых и 137 олимпийских рекорда. Сборная России на Олимпийских Играх в Пекине насчитывала 467 спортсменов из 59 территорий страны и показала третий результат, завоевав 72 медали (23, 21, 28). Наиболее высоких результатов спортсмены сборной России на Олимпийских Играх 2008 г. добились в таких видах спорта, как легкая атлетика и борьба – по 6 золотых медалей. Также россиянкам досталось все разыгрываемое золото в художественной гимнастике и синхронном плавании. 137 спортсменов сборной России вернулись с Олимпийских Игр с наградами, среди которых 41 золотая медаль, 43 серебряные и 53 бронзовые [3].

Таким образом, можно абсолютно точно сказать, что Олимпийские игры в России имеют огромное значение. Это главный турнир, который с нетерпением ждали и всегда ждут не только профессиональные спортсмены, но и простые люди по всей стране. Для миллионов россиян Олимпиада – это настоящий праздник, на котором сбываются мечты. Россия имеет богатую олимпийскую историю. Безусловно, в ней есть и феерические победы, и неожиданные поражения. Российский спорт переживал периоды бурного развития и временного спада, но есть в нашей истории немало спортсменов, которые смогли подняться на вершину спортивного Олимпа. Олимпийское движение в России всегда было и будет олицетворением красоты, силы и стойкости человеческого духа. Каждый человек поддерживал спортсменов-олимпийцев, защищающих честь страны, и делал это не зря. Ведь наши спортсмены показали и показывают достойный уровень спортивной подготовки, занимая лучшие места в каждом виде спорта.

Что же касается Олимпийского комитета РФ, то согласно Хартии, в ОКР в качестве коллективных членов входит более 60 федераций по олимпийским и неолимпийским видам спорта. А еще – представители от 89 спортивных организаций - субъектов Российской Федерации: краев, областей, автономных округов, республик, а также Москвы и Санкт-Петербурга, 12 региональных олимпийских академий и 20 других спортивных организаций [3].

Вся деятельность ОКР, в том числе его плодотворное взаимодействие с общероссийскими спортивными федерациями и территориальными органами управления физической культурой и спорта субъектов РФ, построена на основе Устава ОКР. Это наша «олимпийская хартия». Высший орган

Комитета – Олимпийское собрание. Только оно может принимать наиболее важные решения. Например, об изменениях в Уставе, выборах руководства, о выдвижении какого-то города России кандидатом на проведение Олимпийских игр. Эта созданная десятилетиями система, подкрепляемая в наши дни российскими законами и поддержкой государственных органов, помогает нашему спорту оставаться в авангарде мирового олимпийского движения.

Список информационных источников:

1. Базунов Б. А. «Эстафета олимпийского огня» / Б. А. Базунов. - М. - 2014.
2. Кулагина Г. А. Сто игр по истории. / Г. А. Кулагина.- М.: Просвещение. - 1993.
3. «Твой Олимпийский учебник» // Под ред. Родиченко В. С., Иванов С. А., Контанистов А. Т., Кофман Л. Б., Силкова Л. П., Смирнов А. М., Столбов В. В., Столяров В. И., Чернецкий Ю. М. Издательство: «Советский спорт». - М. - 2010.

Гребной слалом и его популяризация

Преснов П.О.

ГБПОУ «МССУОР № 2» Москомспорта, 1 курс

Гребной слалом - это олимпийский вид спорта, суть которого заключается в прохождении на байдарках и каноэ участков горной реки либо бурной воды с естественными и искусственными препятствиями на время. Гребной слалом - экстремальный вид спорта, требующий от спортсмена не только хорошей физической подготовки, но и достаточно высокого уровня психологической готовности к преодолению трудностей, связанных с риском в мощных потоках горных рек с порогами. Но - это и красивый вид спорта, сопровождающийся потрясающей картиной окружающей природы, усиливающий эмоциональный подъем, сближающий спортсменов разных командных сообществ.

Фактическая история слалома на бурной воде началась в 1932 г. в Швейцарии. Идея пришла от горных лыж, слоган «Зима, Снег и Лыжный слалом» был преобразован в «Лето, Вода и Гребной слалом». Несмотря на красивую легенду, гребной слалом был рожден на «ровной воде». Но уже очень скоро этот молодой вид спорта был перенесен на бурную воду с порогами и естественным течением рек. Первый чемпионат мира был проведен в 1949 г. недалеко от Женевы. На протяжении нескольких десятилетий ведущими странами в этом виде спорта были ГДР, ФРГ, Чехословакия, Австрия. Бурное развитие гребного слалома позволило внести его в программу Олимпийских игр 1972 г. на правах одного из видов спорта,

включаемых по предложению организаторов. Соревнования проводились в г. Аугсбурге в 70 км от Мюнхена на искусственном слаломном канале. Немецкие спортсмены заняли почти все призовые места. Два спортсмена из СССР также принимали участие в этой Олимпиаде. Это Гоги Наскидашвили из Грузии и Бирута Кемере из Латвии. Однако никаких выдающихся результатов они не показали, так как сборная команда СССР по гребному слалому была создана в спешном порядке менее, чем за 4 года до начала Олимпийских игр. Естественно, что за такое время подготовить конкурентов для западных спортсменов, которые уже давно занимались слаломом, было невозможно. Тем не менее, именно в это время в СССР гребной слалом стал известен, и было положено начало его развитию через секции по гребле на байдарках и каноэ.

После плохого выступления в Мюнхенской олимпиаде в руководстве советского спорта о гребном слаломе сразу забыли. Им продолжали заниматься только энтузиасты. Сборная команда СССР практически перестала существовать, спортсмены не имели возможности участвовать в международных соревнованиях и чемпионатах мира. В стране, занимавшей в то время одно из лидирующих положений в мире в гребле на байдарках и каноэ, гребной слалом не получил должного развития. Повторно гребной слалом был включен в программу Олимпийских игр 1992г. в Барселоне и с тех пор постоянно там представлен. В настоящее время признанными центрами гребного слалома в России являются Москва и Санкт-Петербург, а также республика Алтай (Горноалтайск), Свердловская обл., Красноярский край, Пермский край, Тюменская обл., республика Башкортостан (Уфа). В этих городах тренируются члены взрослой, молодежной и юношеской сборных команд России, работают массовые спортивные клубы и детские секции гребного слалома.

К сожалению, в нашей стране гребной слалом, несмотря на всю свою привлекательность, не так популярен, как, например, игровые виды спорта – футбол, гандбол, баскетбол и др. Рассматривая данную ситуацию как *проблему*, можно назвать несколько причин, среди которых – недостаточная информированность молодых людей об этом виде спорта.

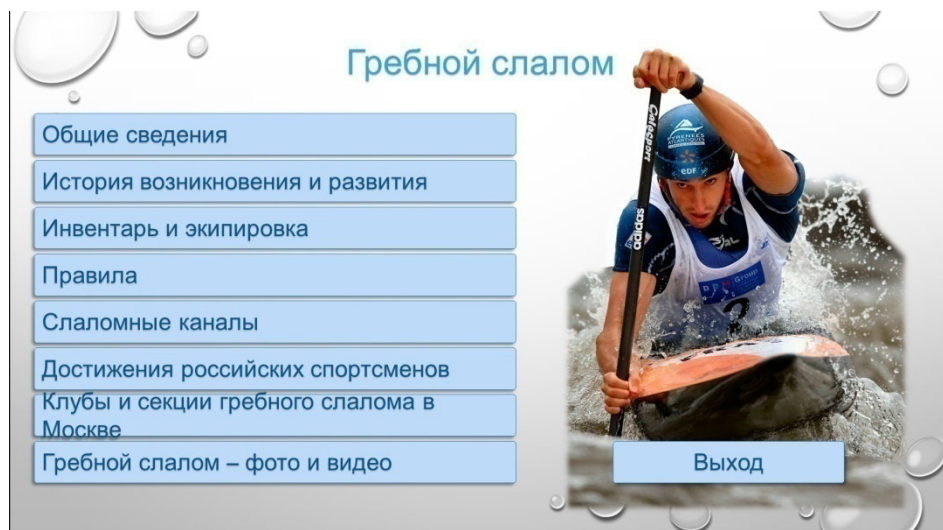
С целью выявления уровня знаний о гребном слаломе, было проведено специальное исследование. Для этого школьникам было предложено ответить на ряд вопросов анкеты. В качестве респондентов выступили 126 учащихся 8-9 классов различных школ города Москвы. Среди прочего было выявлено, что о гребном слаломе в общих чертах знают 52% опрошенных, 8% информированы о центрах подготовки слаломистов. О достижениях на мировой арене не знал никто.

Полученные данные и определили *цель проекта*: повысить уровень знаний о гребном слаломе. Для реализации проекта был создан информационный электронный продукт (презентация).

Задачи проекта:

1. Формирование ценностных ориентаций, направленных на здоровый образ жизни.
2. Повышение уровня информированности о гребном слаломе с целью его популяризации.

Содержательные элементы презентации представлены на рисунке



Сама презентация имеет разветвленную структуру, которая отражает основные сведения о гребном слаломе. Особенно информационно наполнено видео.

После представления информационного электронного продукта (презентации) учащимся, на вопрос анкеты «Знаком ли ты с гребным слаломом?» ответ «Нет, совсем» не выбрал ни один респондент.

Разработанный электронный продукт может быть использован на классных часах, посвященных спортивной тематике, в том числе олимпийскому движению, достижениям российских спортсменов, начинающим спортсменам-слаломистам и всем интересующимся гребным слаломом.

Особенности развития дзюдо как вида спорта

Рябченко М.И.

СПб ГБОУ СПО «КОР №1», г. Санкт-Петербург, 3 курс;

Бекасова С.Н., преподаватель, канд. пед. наук, доцент

СПб ГБОУ СПО «КОР №1», г. Санкт-Петербург

В первом семестре 2016/2017 учебного года проведено исследование, целью которого явилось выявление особенностей развития дзюдо как вида спорта в Колледже олимпийского резерва №1.

Задачи исследования:

1. Выделение этапов истории развития дзюдо в мире, в России и в Санкт-Петербурге.

2. Анализ результатов выступлений спортсменов отделения дзюдо Колледжа олимпийского резерва №1 с 2014 года.

3. Выявление средств пропаганды дзюдо в мире.

Датой основания дзюдо считается май 1882 года. В это время в токийском буддийском храме Эйсёдзи 21-летний японец Дзигоро Кано основал школу под названием «Кодокан». Дзигоро Кано, поступив в Токийский императорский университет, параллельно начинает изучать джиуджитсу. Вскоре он создал дзюдо – новую борьбу, означающую «мягкий путь». По мысли основателя, дзюдо должно было стать «боевым спортом для физической тренировки и общего образования молодежи, философией, искусством повседневной жизни», хранилищем бесценных национальных традиций.

Согласно одной из легенд, жизненные принципы дзюдоиста сформулировал врач Сиробэй Акияма, заметив, прогуливаясь рано утром по саду, что ветки больших деревьев сломаны вчерашним снегопадом, и только маленькое деревце гордо стоит как ни в чем не бывало: его ветки сбросили тяжесть, прогнувшись к земле, и выпрямились вновь (Михайлова Д.А., 2016).

Добившись долгожданного, но главное, официального признания у себя на родине, Дзигоро Кано приступил к осуществлению грандиозного замысла о популяризации дзюдо во всем мире.

Развитию дзюдо за пределами Японии положило появление в 1887 году в «Кодокан» первых иностранных учеников – братьев Истлэйк. Стремление «подарить» дзюдо всему миру подтолкнуло Дзигоро Кано развернуть свою деятельность в Европе. В 1889 году он лично открывает первую школу во Франции. Позднее дзюдо добирается до других Европейских государств. Интерес к диковинной борьбе проявил и президент США Теодор Рузвельт, регулярно занимаясь в специально оборудованном помещении Белого дома.

В 1909 году Кано избирается первым японским представителем в Международном Олимпийском Комитете. В 1926 году, в Кодокане открывается секция **дзюдо** для представительниц женского пола. Организатором этого направления среди женщин считается супруга Кано. Но развитие дзюдо было приостановлено из-за начала Второй мировой войны. Несмотря на это, популярность дзюдо возрастала. В 1948 году в Японии состоялся чемпионат по дзюдо, позже в Лондоне была создана Британская ассоциация дзюдо. В 1951 году образовалась Международная федерация дзюдо. Ее руководителем стал сын Дзигоро Кано – Рисэй. Целью федерации было распространение этого вида боевых искусств в мире. В 1956 году был проведен первый чемпионат мира среди дзюдоистов, а с 1962 года аналогичные чемпионаты стали проводиться в Европе, и в 1964 году дзюдо стало составляющей официальной программы Олимпийских игр в Токио.

Дзюдо активно пропагандируется в литературе и искусстве:

- 1) Выходит почтовая марка, посвящённая дзюдо.
- 2) Дзюдо посвящается роман, по которому был снят фильм «Гений дзюдо».
- 3) Дзюдо для одноруких занимался бывший жокей и детектив Сид Холли – герой ряда романов английского писателя Дика Френсиса.
- 4) Дзюдо посвящена песня-бестселлер японской певицы и актрисы Хибари Мисоры.

Изначально японские дзюдоисты были непобедимы на мировой арене, но на сегодняшний день ведущие позиции в мире по этому боевому искусству принадлежат также Франции, Южной Корее, Германии, Монголии, Грузии, Бразилии и России.

Начало развитию дзюдо в СССР положил Василий Сергеевич Ощепков, детство и юность которого прошли в Японии. В октябре 1911 года он поступает в знаменитую школу Кодокан и уже в 1914 году получает первый дан по борьбе дзюдо. После возвращения в Россию он активно развивал дзюдо, где основал свою первую школу на Дальнем Востоке. Благодаря его усилиям, в 1931 году была открыта в Москве кафедра дзюдо в Государственном институте физической культуры (Михайлова С.А., 2012).

В 1972 году по распоряжению Спорткомитета СССР была создана Федерация дзюдо СССР и проведены первые всесоюзные соревнования. С этого времени советские дзюдоисты побеждали на Олимпийских играх.

Период начала и середины 90-х годов негативно отразился на российском спорте, но уже в конце прошлого и начале нового столетия благодаря активной работе Федерации дзюдо России, поддержке ряда крупных компаний, ситуация стала меняться, наши спортсмены снова стали занимать лидирующие позиции в мире. Дзюдо начинает набирать популярность, и спортивные школы снова заполнились детьми. Во многом этому способствовало и то, что президент России В.В. Путин активно занимается на татами, часто упоминает, что в своей работе во многом опирается на базовые принципы дзюдо.

Первым основателем школы дзюдо в Ленинграде является Анатолий Семенович Рахлин. Его тренером стал борец С.В. Дашкевич, который в свое время боролся с самим Иваном Максимовичем Поддубным. В 1959 году А.С. Рахлин окончил факультет физической культуры в Педагогическом институте имени А.И. Герцена. В 1964 году он набрал первую группу учеников. В неё пришли те, кто потом станут большими спортсменами, бизнесменами и президентами.

В 1972 году была создана Федерация дзюдо Ленинграда. Поднимаясь по ступеням мастерства, ленинградские дзюдоисты покоряли пьедесталы почёта на всесоюзных и международных соревнованиях. Сборная города по дзюдо в комплексном зачёте постоянно входила в тройку сильнейших команд страны.

Также неотъемлемый вклад в Ленинградское дзюдо дал Ярослав Михайлович Керод. Его тренерский стаж равен 48 годам, из которых 18 лет

Я.М. Керод был старшим тренером сборной команды СССР и России. Он воспитал трёх чемпионов мира по дзюдо. Сегодня Я.М. Керод востребован в петербургском дзюдо и продолжает заниматься развитием воспитанников в клубе дзюдо «Турбостроитель».

В разные годы высоких достижений добивались ленинградские и петербургские мастера и становились победителями Игр Доброй воли, призерами чемпионатов Европы и мира, Олимпийских игр. Ленинградские и петербургские дзюдоисты, медалисты Олимпийских Игр: Арон Боголюбов – бронзовый призер (Токио, 1964 год), Елена Петрова – бронзовый призер (Барселона, 1992 год), Тея Донгузашвили – бронзовый призер (Афины, 2004 год), Тагир Хайбулаев – победитель (Лондон, 2012 год) (Михайлова Д.А., 2016).

На основе распоряжения Совета Министров РСФСР, решений Исполкома Ленсовета и Исполкома Выборгского райсовета в январе 1971 года начинает работать в Ленинграде школа-интернат № 62 спортивного профиля. С 1 сентября 1971 года школа приняла в свои ряды 480 учащихся 5-10 классов. Так начинается история Санкт-Петербургского Колледжа олимпийского резерва № 1. Преподаватели Колледжа создали и подготовили за длительное время: 61 заслуженного мастера спорта, 330 мастеров спорта международного класса. С 2014 года отделение дзюдо входит в состав спортивных дисциплин, спортсмены этого отделения многократно прославили Санкт-Петербургский Колледж олимпийского резерва № 1 на российских и мировых аренах.

В возрастной категории до 18 лет наиболее важными являлись соревнования – кубок Европы в Твери, так как это первый из многих отборочных этапов на первенство Европы, на нем борются все участники, попавшие в состав национальной сборной данных весовых категорий. Спортсмены Колледжа не раз доказывали свое преимущество на данном этапе, чем показывали свое желание работать дальше. В возрастной категории до 18 лет Агаян Армен четыре раза занимал первые места. В возрастной категории до 21 года в 2015 году не только юноши показывали свое мастерство на кубках Европы, но и юниоры. В составе команды России достойно выступал на отборочных этапах, становясь победителем и призером, Шапи Суракатов.

В 2016 году самыми успешными среди юниоров, безусловно, были выступления у Владлены Зершиковой. Она не только приносила медали с этапов кубков Европы в копилку России и Колледжа Олимпийского резерва, но и завоевала медаль на главном соревновании сезона – первенстве Европы.

Самым важным соревнованием является чемпионат России, так как он является отбором в Национальную Сборную России по дзюдо. Тем самым спортсмены обеспечивают себе право отбираться на главное в жизни каждого состязание – Олимпийские игры. Результаты трех последних чемпионатов России показали большие успехи в дзюдо Алены Прокопенко.

Анализ истории развития дзюдо в мире, в России, в Санкт-Петербурге и Колледже, результаты, достигнутые спортсменами Колледжа олимпийского резерва, показывают большой потенциал спортсменов и высокий уровень профессионального мастерства тренеров.

Исследовательская работа предполагала и проведение анкетирования спортсменов нашего Колледжа. История развития дзюдо и анализ анкетирования позволили выявить особенности занимающихся дзюдо:

1. Знание истории дзюдо, биографий спортсменов и оценка трудностей их пройденного пути.

2. Умения использовать принципы дзюдо в учебной и спортивной работе, и во взаимоотношениях с людьми.

3. Использование опыта занятий дзюдо в учебной и спортивной работе в Колледже олимпийского резерва № 1.

4. Высокий уровень нравственно-волевых качеств.

5. Наличие эстетических чувств.

6. Знание тренеров и преподавателей Колледжа олимпийского резерва №1 методик обучения, воспитания и развития обучающихся; организация и полная отдача в работе; качественное проведение учебно-тренировочных занятий; доброжелательное отношение к воспитанникам.

Список информационных источников:

1. Михайлова Д.А. Дзюдо как японская национальная система физического воспитания и прообраз «безопасного дзюдо» как интернационального проекта и передовой российской психотелесной практики / Д.А. Михайлова, А.Г. Левицкий; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный научный конгресс, 16-18 декабря 2016 г., СПб, Россия: материалы конгресса: в 2 ч. Ч.2 / НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2016. - С. 530-534.

2. Михайлова С.А. Дзюдо времён Российской империи, спорт разведчиков и отличное средство коммуникации между народами / С.А. Михайлова // Детский тренер. - 2012. - № 4. - С. 128-136.

Проектирование экскурсионного маршрута «Моя олимпийская прогулка»

Слепцова А., студентка 3 курса

Руководитель: Корнилова А.К.

ГБПОУ РС(Я) «РУ(К)ОР им. Р.М. Дмитриева»

г. Якутск

«Экскурсия представляет собой наглядный процесс познания человеком окружающего мира, построенный на заранее подобранных

объектах, находящихся в естественных условиях или расположенных в помещениях предприятий, лабораторий, научно-исследовательских институтов и т.д.» [1, с. 21]. Создание новой экскурсии по любой теме – сложный процесс, требующий активного участия целого коллектива работников. Содержание будущей экскурсии, ее познавательная ценность находятся в прямой зависимости от знаний методистов и экскурсоводов, их компетентности, степени практического усвоения ими основ педагогики и психологии, умения выбрать наиболее эффективные способы и приемы влияния на аудиторию.

На сегодняшний день туристические компании Якутска, такие как «НТК Якутия», «Сатал тур» и др. предлагают гостям и жителям Республики такие экскурсионные программы как «Обзорная экскурсия по Старому городу», «Якутия – сокровищница недровых богатств России», «Якутск – удивительный город», «Культурно-этнографический комплекс Ус-Кут» (местность Чочур Мыран)» и др. В результате анализа предлагаемых маршрутов туристическими компаниями Якутска, мы пришли к выводу, что на сегодняшний день недостаточно разработаны экскурсионные программы по формированию и совершенствованию знаний об Олимпийских играх и олимпийском движении, об истории спорта, о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта, что и обусловило **актуальность** нашей темы.

Объектом исследования является экскурсоведение и экскурсионная методика.

Предмет исследования – экскурсионные ресурсы г. Якутска.

Цель научной работы – ресурсное обоснование экскурсионных маршрутов и разработка маршрута «Олимпийская прогулка».

Для достижения данной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучить основы экскурсоведения и экскурсионной методики.
2. Провести опрос среди учащихся и студентов УОР, касающихся истории спорта Республики, памятных мест и дат.
3. Дать характеристику экскурсионного потенциала г. Якутска.
4. Проанализировать туристские ресурсы г. Якутска.
5. Разработать экскурсионный маршрут «Олимпийская прогулка».

В феврале 2015 года нами был проведен опрос среди учащихся и студентов училища Олимпийского резерва, касающийся истории спорта Республики Саха (Якутия), памятных мест, дат. Всего в опросе участвовало 57 респондентов.

Были получены следующие результаты:

Более 90% респондентов знают, как называется стадион, где прошли открытия Международных спортивных игр «Дети Азии» и где установлен памятник трем прославленным Олимпийским Чемпионам Якутии.

Более половины (71,93%) опрошенных знают название книги о Романе Дмитриеве. Многие ознакомились с данной книгой в рамках подготовки к V Республиканскому конкурсу «Знатоки Олимпийского движения», так как вопросы одного блока были составлены именно по данной книге. И по

нашему мнению, при проведении отдельных конкурсов следует вести такой опыт работы.

Следующие 5 вопросов нашего опроса вызвали некие трудности у респондентов. Правильные ответы дали менее 50% опрошенных.

Таким образом, проведенный нами опрос показывает необходимость разработки экскурсионного маршрута «Моя олимпийская прогулка» для учащихся и студентов, а в последующем и для учеников других школ, с целью культурного просвещения, расширения кругозора, приобщение детей и молодежи к гуманистическим идеалам и ценностям олимпизма. И проектируемая экскурсионная программа «Моя олимпийская прогулка» предполагает формирование и совершенствование следующих **знаний**:

1) об Олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях олимпизма);

2) знания об истории спорта, о его социальных функциях и связях с другими социальными явлениями (сферой производства, экономикой, политикой, культурой, окружающей средой и др.) на различных этапах развития общества, в том числе в современных условиях;

3) о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта (о его значении в системе средств, обеспечивающих здоровый образ жизни и физическую культуру личности, о заключенных в нем возможностях для позитивного воздействия на нравственную, эстетическую, коммуникативную, экологическую культуру человека, на его интеллектуальные, творческие и другие способности, а также о значении спорта как средства социальной интеграции, для укрепления дружбы и взаимопонимания народов) и о путях реализации этого потенциала;

4) о концепции и основных идеях гуманизма в целом, его идеалах и ценностях, касающихся отношений между людьми и человеческой личности.

На сегодняшний день разрабатывается примерный экскурсионный маршрут «Моя олимпийская прогулка», который будет рассказывать об истории спорта Республики, о наших тренерах, спортсменах. Обязательными объектами для посещения являются государственный объединённый музей истории и культуры народов Севера имени Е. Ярославского, музей физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия), музей училища Олимпийского резерва, памятники Д.П. Коркину, спортсменам, спортивные объекты города Якутска, образовательные учреждения, готовящие специалистов в области физической культуры и спорта.

Основным моментом разработки нашего экскурсионного маршрута на данный момент занимает написание контрольного текста экскурсии, методика проведения экскурсии, выбор наиболее эффективных методических приемов показа и рассказа во время проведения экскурсии.

Таким образом, подводя итог о проделанной работе можно сказать, что экскурсионный потенциал «Моя олимпийская прогулка» имеет большое значение для расширения экскурсионной программы г. Якутска и

приобщения детей и молодежи к гуманистическим идеалам и ценностям олимпизма, привития любви к спорту.

Список информационных источников:

1. Емельянов Б.В. Экскурсоведение: Учебник. – 5-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
2. Столяров В.И. Олимпийское образование и спартианская система воспитания // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - Вып. 6. - С. 71-233.

Создание и организация деятельности олимпийского комитета России в период 1992 - 2001 гг.

*Тетерина Н.С, Семейко Д.А.
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»*

В Советском Союзе общественные спортивные организации (национальный олимпийский комитет, федерации) при главенствующей роли государственных органов управления физической культурой и спортом не имели достаточной самостоятельности.

Политические и социально-экономические преобразования, происходившие в России в конце 1980-х и начале 1990-х годов, не могли не оказать влияния на физкультурно-спортивное и олимпийское движение нашей страны.

Демократизация общества, утверждающийся приоритет общечеловеческих интересов, суверенизация, изменения в международном спорте (прежде всего коммерциализация и профессионализация) стали серьезными предпосылками для преобразований в отечественном спортивном и олимпийском движении.

Стремление в большей, чем ранее, степени соответствовать модели мирового спортивного и олимпийского движения, переход к правовому государству, разделение законодательной, исполнительной и судебной власти явились причинами, определившими необходимость поиска форм сочетания деятельности государственных и общественных организаций в области спорта. В этой связи возрастала роль общественных спортивных организаций, которые и заняли определенную нишу в современном спортивном и олимпийском движении России.

Уже более 20 лет в России действуют самостоятельные общественные спортивные организации (Олимпийский комитет России (далее - ОКР), спортивные федерации, ассоциации, союзы). Однако деятельность этих организаций, их роль в спортивном движении страны исследована крайне недостаточно.

Задачи исследования:

- изучить новейшую историю создания Олимпийского комитета России и формы взаимодействия с органами исполнительной власти Российской Федерации в области физической культуры и спорта;

- проанализировать основные направления деятельности олимпийского комитета России в исследуемый период.

Процессы, происходящие в обществе в связи с политикой перестройки, не могли не вызвать преобразований и в спортивном движении. Демократизация общества, приоритет общечеловеческих интересов, суверенизация, изменения в международном спорте (прежде всего коммерциализация и профессионализация) стали серьезными предпосылками этих преобразований.

В 1988 г., сразу после Игр XXIV Олимпиады, в Латвии, Литве и Эстонии были воссозданы национальные олимпийские комитеты (далее - НОК). За ними последовала Грузия, создав свой НОК в 1989 г. Эти центробежные процессы поставили Россию перед выбором дальнейшего собственного пути.

Инициатором создания Всероссийского олимпийского комитета (далее - ВОК) стал председатель Госкомспорта РСФСР, член МОК В.Г. Смирнов. Учредительный съезд ВОК (1 декабря 1989 г.) принял решение о создании Всероссийского олимпийского комитета как самостоятельной общественной организации, утвердил его Устав, избрал председателем ВОК олимпийского чемпиона В.А. Васина и принял резолюцию, в которой были отражены основные направления деятельности олимпийской организации России.

В этот же период обновленный ОК СССР, несмотря на активизацию своей деятельности, в силу исторических событий просуществовал менее двух лет, но его опыт имел важное значение для становления Олимпийского комитета России.

Деятельность ВОК в 1991 г. и первой половине 1992 г., в основном, характеризовалась поиском возможных путей сохранения спортивного потенциала России, по возможности безболезненного вхождения в мировое спортивное сообщество при существующих де-юре признанных МОК союзных спортивных структурах (ОК СССР, НСФ).

После провала августовского путча 1991 г. V съезд народных депутатов СССР признал за союзными республиками статус суверенных государств и поддержал их стремление стать субъектами международного права, в связи с чем возникли вопросы, связанные с участием спортсменов суверенных государств в приближающихся Олимпийских играх 1992 г. Важное значение в решении этих вопросов сыграла консультативная встреча руководителей ОК СССР и НОКов республик, входящих в СССР с участием генерального директора МОК Ф. Каррара, прошедшая в Москве 21 декабря 1991 г., на которой было принято решение выступать объединенной делегацией, оговорены вопросы ее комплектования и протокола.

Наряду с этим стремление республик к суверенизации привело к тому, что к концу 1991 г. ряд НОКов республик приняли решение обратиться в МОК по вопросу их признания.

Всероссийский олимпийский комитет на расширенном заседании Исполкома 19 декабря 1991 г. также принял соответствующее решение.

Окончание 1991 г. было ознаменовано еще одним важным событием в молодом олимпийском движении России. 21 ноября Министерство юстиции РСФСР зарегистрировало Устав Всероссийского олимпийского комитета.

В конце 1991 - начале 1992 г. в Российской Федерации были созданы все предпосылки к тому, чтобы ВОК и НСФ при выполнении определенных условий МОК, связанных с участием в предстоящих в 1992 г. Олимпийских играх, стали полноправными членами мирового спортивного сообщества.

Огромное значение для формирования спортивной структуры новой России имели:

- встреча Президента РФ Б.Н. Ельцина с президентом МОК Х.-А. Самаранчем (25 января 1992 г.), на которой последний подчеркнул роль НОКов и других национальных спортивных общественных организаций в мировом олимпийском движении;

- Олимпийское собрание, проведенное 6 марта 1992 г., на котором были окончательно решены вопросы участия в Играх XXV Олимпиады в Барселоне и, что очень важно, подан пример (в первую очередь национальным спортивным федерациям) цивилизованного и демократического решения организационных вопросов;

- появление 1 июня 1992 г. Указов Президента РФ «О Всероссийском олимпийском комитете» и «О структуре государственного управления физическим воспитанием и спортом в Российской Федерации».

Полное признание МОКом Всероссийского олимпийского комитета в августе 1992 г., признание большинства российских НСФ соответствующими МСФ во 2-й половине 1992 г. можно считать началом интенсивного развития большого блока общественных спортивных организаций в стране.

Период формирования ОКР характеризовался различными подходами к организации его структуры и выбором наиболее приемлемой ее модели применительно к условиям России и с соблюдением всех требований Олимпийской хартии.

Анализ формирования и изменения структуры ОКР как демократической общественной организации показывает, что ОКР как ведущая общественная спортивная организация отражает весь спектр спортивного и олимпийского движения страны. Основные принципы организации, деятельности и структуры ОКР были избраны правильно и сохранились до настоящего времени, несмотря на многие социально-политические и организационно-управленческие изменения в стране.

Анализ деятельности выборных органов ОКР, изменения их составов в изучаемый период, проблематика рассматриваемых вопросов показал, что состав выборных органов ОКР, их деятельность на протяжении изучаемого

периода соответствовали требованиям Олимпийской хартии и собственного Устава ОКР.

Принятие в большинстве своем единогласных решений по самому широкому спектру рассматриваемых вопросов выборными органами ОКР, а также то, что в их работе постоянно принимали участие в качестве приглашенных самые широкие круги спортивной общественности, указывает на открытость ОКР как общественной организации, правильность подходов к выработке решений с учетом мнений всех членов ОКР и единство олимпийского движения России в целом.

Анализ формирования и совершенствования структуры аппарата ОКР показывает, что аппарат формировался и изменялся адекватно тем задачам, которые стояли перед ОКР на определенном этапе его развития. В самой структуре аппарата ОКР заложена система взаимоотношений ОКР со всеми его членами.

Изучение вопросов взаимоотношений ОКР с его членами и другими организациями, с которыми он сотрудничал, показали, что ОКР активно взаимодействовал с всероссийскими спортивными федерациями как наиболее важным звеном олимпийского движения России, что предусмотрено специальными положениями Олимпийской хартии.

Отмечено, что опыт становления и изменения структуры управления спортом в России в период 1989-1992 гг. нетипичен для других союзных республик, поскольку в связи с развалом СССР союзные структуры управления спортом оказались не у дел, т.к. в России уже существовали соответствующие структуры (ОКР, НСФ), что в 1992 г. породило такие конфликтные ситуации, когда в одном виде спорта функционировали две, а то и три альтернативные федерации, претендующие на признание соответствующей МСФ.

В каждом случае эти конфликты решались по-разному, но при обязательном участии ОКР, который предпринял ряд организационных мер по разрешению этой проблемы. Это позволило довольно быстро добиться того, что в конкретном виде спорта в России действовала единая национальная федерация, обладающая всеми правами по развитию этого вида спорта в России и представлению его интересов с соответствующей МСФ.

Одним из основополагающих документов, регламентирующих взаимоотношения: ОКР с НСФ, стали разработанные по инициативе ОКР договоры о сотрудничестве между этими организациями. Деятельность ОКР по оказанию помощи и отстаиванию интересов НСФ на этапах их становления как полноправных субъектов - как в России, так и на международной арене, совместная активная работа ОКР с национальными федерациями позволили добиться того, что в принятом в 1998 г. Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» государство признало наличие в стране НСФ, наделило их

определенными правами и поддерживает их деятельность по развитию спорта, что является признанием авторитета этих организаций.

Анализ работы ОКР по взаимодействию с органами государственной власти субъектов РФ показывает, что руководство и Исполком ОКР в период его создания и становления не пошли по пути образования собственных структур ОКР в субъектах РФ, а сосредоточили свое внимание на сотрудничестве с соответствующими государственными структурами, постоянно выступая за сохранение самостоятельности этих структур. Сотрудничество федеральных общественных организаций (ОКР и НСФ) с территориальными государственными структурами в управлении физкультурно-спортивным движением в стране явилось абсолютно новым шагом в совершенствовании управления отраслью. Это сотрудничество строилось на основе постоянной, кропотливой работы с местными государственными организациями, основанной не на административном ресурсе, а на общем понимании единых целей и равноправном партнерстве. И это дало свои результаты. Во многом активное сотрудничество ОКР и НСФ с отраслевыми территориальными госорганами в период коренных социальных, политических и экономических преобразований в России помогло сохранить престиж России как великой спортивной державы.

Анализ взаимоотношений ОКР с такими категориями своих членов как ведомственные спортивные организации федерального уровня позволяет высказать обоснованное предположение о том, что с улучшением экономической ситуации в стране у отдельных отраслей народного хозяйства в лице министерств или крупных отраслевых компаний появится стремление конкурировать не только в производственной сфере, но и в спортивной деятельности, в связи с чем в отраслевые спортивные организации могут поступать серьезные финансовые вливания. Это делает перспективу развития спортивных организаций оптимистичной и в свою очередь может оказать серьезное положительное влияние на развитие физкультурно-спортивного и олимпийского движения России, авторитет российского спорта на международной арене.

Большое внимание ОКР уделял вопросам взаимодействия с государственными организациями федерального уровня. На протяжении нескольких десятков лет спортивное движение в нашей стране управлялось государством, и появление в отрасли в начале 1990-х годов большого блока федеральных общественных спортивных организаций вызвало необходимость выработки определенной модели взаимоотношений между ними и органами государственной власти РФ.

Учитывая многолетние традиции госуправления отраслью, ОКР с первых дней стремился к самому тесному сотрудничеству с ними. Это подтверждается многими фактами. Более четверти делегатов Олимпийского собрания представляют различные государственные отраслевые структуры. Госкомспорт РСФСР был первой госорганизацией, с которой ОКР заключил договор о сотрудничестве. Несмотря на частую смену руководителей

федерального отраслевого органа, почти весь изучаемый период президент ОКР был членом Коллегии этого госоргана, а руководитель госоргана соответственно членом Исполкома ОКР.

В изучаемый период ОКР успешно сотрудничал также с Минобразованием РФ, Минздравом РФ, Минюстом РФ, МВД, ФСБ, Министерством иностранных дел РФ по различным направлениям своей деятельности.

Особое внимание уделялось взаимодействию с администрацией Президента РФ, Правительством РФ, Государственной Думой и в целом Федеральным собранием РФ.

И эта работа, проводимая ОКР совместно с государственными и общественными спортивными организациями, имела конкретные результаты. По отраслевым вопросам в изучаемый период Президентом и Правительством РФ издано большое количество указов, распоряжений и постановлений, оказавших конкретную помощь спортивному и олимпийскому движению России.

В 1993 г. введены в действие «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте», а в 1999 г. принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который установил правовые, организационные, экономические и социальные основы отрасли, в том числе закрепил место и роль общественных спортивных организаций в физкультурно-спортивном и олимпийском движении страны.

Тесное взаимодействие и сотрудничество ОКР с госструктурами РФ во многом способствовало сохранению потенциала спортивного движения страны.

Одним из важнейших направлений является деятельность по олимпийскому образованию и распространению олимпийских идеалов. С учетом этого ОКР взял курс на создание в стране системы олимпийского образования.

В целях стимулирования научных исследований по олимпийской тематике ОКР с 1990 г. организовал ежегодное проведение научно-практической конференции «Олимпийское движение и социальные процессы».

Вопросы изучения олимпийской тематики были включены в программу физвоспитания учащихся 8-х классов и в экзаменационные билеты по физкультуре в 9-х и 11-х классах общеобразовательных школ.

За счет ОКР и других организаций к июлю 2001 г. было выпущено 5 изданий учебного пособия «Твой олимпийский учебник» общим тиражом 131 тысяча экземпляров, которое рекомендовано Минобразованием РФ для учреждений образования страны.

ОКР осуществлял также активную деятельность по стимулированию научных исследований проблем олимпийского движения.

Отдельное место в пропаганде олимпийских идей занимает движение «ФэйрПлэй», которое во многом обеспечивает противовес негативным сторонам спорта, в первую очередь, агрессивности, насилию и нечестности.

Одним из наиболее важных направлений деятельности ОКР в соответствии с Олимпийской хартией является обеспечение достойного представительства спортсменов России на Олимпийских играх.

Выводы:

1. Олимпийский комитет России с первых дней стремился к самому тесному сотрудничеству с органами исполнительной власти Российской Федерации в области физической культуры и спорта, что позволило на основании договоров о сотрудничестве координировать деятельность и ресурсы Госкомспорт России, Олимпийского комитета России, общественных спортивных организаций, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и иных заинтересованных в развитии спортивного движения организаций.

2. В исследуемый период усилия ОКР были направлены на:

- развитие системы олимпийского образования и распространение олимпийских идеалов, были созданы 12 олимпийских академий на базе ВУЗов физической культуры и спорта, вопросы изучения олимпийской тематики были включены в программу физвоспитания учащихся 8-х классов и в экзаменационные билеты по физкультуре в 9-х и 11-х классах общеобразовательных школ;

- расширение сотрудничества со средствами массовой информации, в этот период на постоянной основе ОКР взаимодействовал с 50 печатными изданиями, 5 радиостанциями, 6 телекомпаниями, являлся учредителем ряда крупных спортивных изданий.

3. Важнейшим направлением деятельности ОКР являлось обеспечение достойного представительства спортсменов России на Олимпийских играх.

ОКР координировал деятельность различных спортивных организаций и сотрудничал с органами государственной власти путем разработки и контроля за реализацией Концепции, Сводного плана и Комплексных целевых программ подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации к Олимпийским играм.

Список информационных источников:

1. Актуальные вопросы истории, социологии, управления и экономики физической культуры и туризма: Сборник научных работ (Виноградов П.А., Ефимов В.К., Жолдак В.И., Какузин В.А., Починкин А.В. и др.). - Малаховка: МГАФК, 1995. - 86 с.

2. Гуськов С.И. Государство и спорт. - М., 1996. - 176 с.

3. Социальные, экономические и управленческие аспекты функционирования и развития физической культуры и спорта в современных условиях: Матер.науч. конф. /Под ред. Ю.А.Фомина. - М.: ВНИИФК, 1993. - 119 с.

4. Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений

образования России /В.С.Родиченко и др.- М.: Физкультура и спорт, 2005.- 144 с.

5. Физическая культура и спорт в новых экономических условиях: Тезисы сообщений на Международном конгрессе «Человек: социальная политика в период осуществления экономических реформ» /Ред. Л.А.Калинкин, В.А.Кабачков, Л.Н.Нифонтова. - М.: ВНИИФК, 1994. - 74 с.

Анализ развития фехтования советского периода в Омской области

Шпунов В.П.

ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР» г. Омск, 5 курс

Зарождение фехтования в Омске приходится на послевоенный этап советского периода. Фехтование в Омске берёт свое начало на базе подготовки в военных училищах. В начале 1942-1943 гг. в Омск были переведены 7 военных училищ. В программе которых были включены занятия фехтованием на рапирах, саблях и штыках, это явило собой предпосылки развития фехтования в Омске. Особо бурное развитие оно приняло, как и во всех вооруженных силах, в пятидесятые и начале шестидесятых годов. Во всех частях и училищах, а училищ было 5, работали фехтовальные секции. Руководителями – тренерами, как правило, были преподаватели и начальники физической подготовки и спорта училищ и частей. Центром работы по фехтованию было *Омское пехотное училище*, в которое стремился поступить юный В.В. Вышпольский, легендарная личность в фехтовании. Владимир Владимирович Вышпольский, входил в сборную СССР с 1936 по 1953 год [5]. Спортивные достижения Владимира Владимировича отражены в таблице 1.

Таблица 1

Спортивные достижения В.В. Вышпольского

Виды программ	Спортивные достижения
Рапира (личные)	Чемпион СССР 1940, 1944, 1945, 1946, 1948 и 1949 годов.
Шпага (личные)	Чемпион СССР 1938, 1946, 1947, 1950 годов.
Сабля (личные)	Чемпион СССР 1939, 1940, 1944, 1945, 1952, 1953 годов.
Многоборье	Чемпион СССР 1940, 1944 — 1946 годов.

Уже в 21 год Вышпольский стал выступать за сборную команду Советского Союза. За свою жизнь он добился того, о чём многие не смеют даже мечтать: 22 раза становился чемпионом Советского Союза по фехтованию, 25 раз – чемпионом Москвы, 15 раз – чемпионом Ленинграда и 12 раз – чемпионом Вооружённых Сил. Если бы в те годы СССР активно участвовал в международных соревнованиях по фехтованию, то многие

награды, без сомнения, принадлежали бы Владимиру Вышпольскому. В 1954-1957 гг. организовались секции в Ветеринарном, Сельскохозяйственном институтах города Омска.

В 1956 году выступали 2 команды от области и города. Начали вывозить Омских спортсменов на Международные соревнования и соревнования ДСО – «Наука» - «Буревестник». Омские спортсмены приняли участие в чемпионате РСФСР, которые проводились в городе Ростов-на-Дону 1953 году. В состав команды входили: рапира (м) – Н.С. Трубин, О.П. Крикорьянц., сабля – А. Гордеев, Д. Копеев, рапира (ж) – Н. Лопатина, Т. Рокаева, шпага (м) – М. Моисеенко, Г.И. Сарин. На этих соревнованиях Омская команда заняла для себя почетное пятое место, что явилось несомненным успехом, так как массовому развитию фехтования шел 3-й год. С этого момента и началось активное развитие фехтования в городе Омске. Большую роль в этом развитии сыграл городской комитет физической культуры, где работал энтузиаст физического развития Спиридонов, по его инициативе в городскую Спартакиаду было включено фехтование, что явилось толчком развития фехтования вузов города.

В 1973 году открылась спортивная школа фехтования ДЮСШ-10, директором этой школы был назначен В.А. Дмитриенко, завучем – В.П. Пуртов. Остро встала проблема спортивных залов для детской школы. Самая мощная спортивная база была в молодом, спортивном обществе «Зенит» - объединяющем заводы оборонной промышленности. Поэтому в 1974 году был заключен договор между ДЮСШ- 10 и СО «Зенит» о развитии фехтования в спортивных клубах «Энергия» - тренер А.В. Зайцев, «Молния» - тренеры В.П. Пуртов, А.И. Денисенко, Н.А. Гренер.

В 1976 году открылась СДЮШОР № 12 по фехтованию. Следующим выдающимся фехтовальщиком Омской области стал Виктор Андреевич Баженов (ЗМС СССР по фехтованию на саблях 1989 г.). Баженов занимался под руководством Крикорьянца Оганеса Павловича (основателя школы фехтования в г. Омске) [4;5]. Спортивные достижения Виктора Андреевича Баженова отражены в таблице 2.

Таблица 2

Спортивные достижения В.А. Баженова

Виды соревнований	Спортивные достижения
V Всероссийские студенческие игры (1966 год)	1 место (личные)
Первенство мира среди молодежи (1966 год)	1 место (командные)
Чемпионат СССР (1970 год)	5 место (личные)
Всемирная универсиада (1970 и 1973 год)	1 место (командные)
Чемпионат мира (1971 год)	1 место (командные)
XX летние Олимпийские игры	2 место (командные)
Чемпионат мира (1978 год)	2 место (командные)

Успехи Баженова вывели фехтование в число ведущих видов спорта в Омске. При институте физкультуры открылась школа высшего спортивного мастерства. Основал ее тренер Баженова Оганес Павлович Крикорьянц, заслуженный тренер РСФСР. С открытия школы начинается новая страница омского фехтования. Рапиристы Валерий Пуртов и Валерий Петренко в составе сборной РСФСР завоевывают звание чемпионов страны, Владимир Павленко выигрывает чемпионат мира среди молодежи в фехтовании на саблях, становится чемпионом Всесоюзных студенческих игр ученик Баженова — Вячеслав Анисимов. В Омске сложилась школа фехтования. Это подтверждают результаты выступлений омских фехтовальщиков на республиканских и Всесоюзных соревнованиях.

Анализ архивных материалов БУ ДО «СДЮСШОР №12 им. О.П. Крикорьянца» и протоколов соревнований по фехтованию показал следующий результаты:

Фехтование в Омской области стало популярным видом спорта, о чем свидетельствует первенство РСФСР 1977 года, которое проходило в г. Уфа, туда приехали 19 спортсменов, выступающих за Омскую область. Из них отличились Савлов и Брыгюк, занявшие 1 и 2 места соответственно [1;2;3]. В 1978 году с 28 января по 1 февраля в Омске прошел первый турнир «Омская сабля» с участием команд городов РСФСР и Москвы, где омские саблисты выступили очень убедительно (см. таблицу 3).

Таблица 3

Турнир «Омская сабля»		
Турнир «Омская сабля» с участием команд городов РСФСР и Москвы	Спортсмены	Место
	Белокрылов	2
	Сёмькин	3
	Власов	6
	Бородин	10

В 1983 году на XVII Спартакиаде школьников РСФСР, которая проводилась с 3 по 12 января в г. Саратове, команда саблистов в составе Крикорьянца, Кинайкина, Дриго и Горохова завоевала бронзу. В 1990 году с 10-19 декабря в г. Омске прошёл первый турнир памяти В.В. Вышпольского, в котором приняли участие юноши и девушки 1975 г. и младше. Соревнования проводились на всех видах оружия. В соревнованиях на сабле выступило 7 представителей г. Омска (см. таблицу 4).

Таблица 4

Турнир памяти В.В. Вышпольского (сабля юн. 1975 г. и мл.)

Фамилия	Место
Горохов А.	2
Дьяченко А.	3
Рапзев А.	8
Берменин А.	9
Карп Н.	10
Горбачев М.	16
Гаврилин В.	17

Для обобщения полученных данных решено было составить логистическую кривую динамики спортивных достижений омских фехтовальщиков советского периода на всесоюзных соревнованиях (см. рисунок 1).

Мы взяли лучшие спортивные достижения омских фехтовальщиков советского периода и, обобщив их, представили в рисунке 1, на котором изображен спад спортивных достижений омских фехтовальщиков. На изображении видно, что послевоенный период для омских фехтовальщиков складывался достаточно успешно практически до 80-х годов, омские спортсмены показывали высокие спортивные результаты на многих всесоюзных соревнованиях. Однако с середины 80-х годов наметился спад спортивных результатов, что является следствием нарастания кризисных явлений в спорте, связанных с сокращением финансирования и недостаточным развитием кадрового обеспечения.

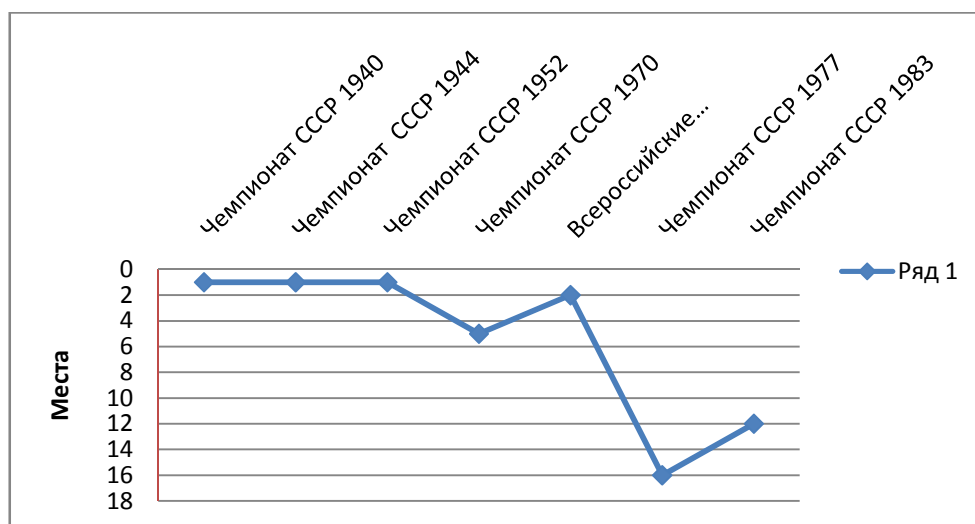


Рис.1 Спортивные достижения Омских фехтовальщиков на всесоюзных соревнованиях

Обобщив рассмотренные выше данные, мы представили их в табличном виде. Рассматривая историю развития фехтования в городе Омске, мы выделили три этапа развития фехтования советского периода (см. таблицу 5).

Таблица 5

Этапы развития фехтования в Омской области в советский период

1-ый этап (1945-1950 г.)	- зарождение фехтования в Омской области; - фехтование формируется на базе военных училищ; - фехтование преподаётся, как средство боевой подготовки.
2-ой этап (1950-1976 г.)	- фехтование преподаётся как спортивная дисциплина; - значительное увеличение числа спортивных секций по фехтованию; - фехтовальные секции работают только при ВУЗах.
3-ий этап (1976-1991 г.)	- открывается самостоятельная школа по фехтования; - окончание этапа связано со снижением спортивных результатов.

Таким образом, анализ спортивных достижений омских фехтовальщиков советского периода показал, что, несмотря на то, что спортсмены и представляли достойно омский регион на всесоюзных соревнованиях в довоенном периоде (примером является Владимир Владимирович Вышпольский), тем не менее, можно вполне определенно говорить о том, что это были подготовительные шаги, способствующие возникновению и популяризации данного вида спорта в Омской области. Иначе говоря, формировались предпосылки создания омской школы фехтования, зарождение которой происходило преимущественно на базе военных училищ. Однако недостаточность кадрового обеспечения и материально-технической базы требовали применения кардинальных мер. Для решения данных задач на базе Омского государственного института физической культуры в 1950 году была создана кафедра, в состав которой входили специализация бокс, фехтование, борьба и тяжелая атлетика, и на базе института физической культуры был оборудован тренировочный зал для занятий по фехтованию, открываются секции по фехтованию и на базе других учебных заведений. При институте физкультуры открылась школа высшего спортивного мастерства, которую основал тренер Виктор Баженова Оганес Павлович Крикорьянц. С открытием школы начинается новая страница омского фехтования, которая ознаменована высокими спортивными результатами омских фехтовальщиков. Проанализировав динамику спортивных достижений, был отмечен спад результативности во второй половине 80-х годов, который продолжался до конца 90-х годов и связан с системными изменениями в управлении спорта и общим кризисом в стране, связанным с распадом СССР и реорганизацией всех систем государства.

Список информационных источников:

1. Аркадьев В.А.; Хозиков Ю.Т. Фехтование: Индивидуальный урок. – М.: Советская Россия, 1962. – С 31 – 35.
2. Воробьев А.Н. Научно-спортивный вестник. 1987. №1
3. Гашеев В. С мечтой о чемпионате России. Омский вестник – 1997 – 5 февраля. Фехтование. Спорт в Омске.
4. Звезды спортивного Омска: Омское книжное издательство, 1983 – 136 с.
5. Колчанова Т.И. Фехтование в лицах. — М.; ООО «Глосса-К», 2005. — 220 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Биомеханика внешних сил и их учет в подготовке спортсмена в аспекте повышения спортивного результата

Бедило Л.И.

Григорьева А.А.

ГБПОУ СК «СУОР (техникум)» г. Ставрополь, 11 кл.

Все виды спорта связаны с движением. Иногда движущимся объектом является сам спортсмен в таких спортивных дисциплинах легкой атлетики как бег, прыжки, ходьба. Здесь спортсмену необходимо как можно быстрее перемещаться или как можно выше прыгнуть, тут же мы сталкиваемся и с перемещением других предметов: обувь спортсмена или его одежда. В некоторых видах спорта самое главное заставить перемещаться с максимальной скоростью на возможно дальнее расстояние снаряды: диск, ядро, мяч. В других видах спорта предметы перемещаются при помощи различных приспособлений: бейсбольной биты, теннисной ракетки.

Сила- причина изменения скорости, она может вызвать или остановить движение. Наиболее значимыми из таких сил являются силы гравитации, силы трения, силы сопротивления при движении в жидкости и газе. В некоторых видах спорта рациональное использование этих сил может способствовать улучшению спортивного результата. Например, во время спуска велосипедиста после преодоления горного подъема гравитация служит ему помощником.

Окружающая среда (вода, воздух) может помочь повышению спортивного результата (при сопутствующем потоке воздуха или воды). Рекордные результаты в беге или в прыжках в длину фиксируются при скорости попутного ветра 2 м/с. Но чаще внешние силы препятствуют достижению успеха в спорте. Прыгуны в высоту и с шестом преодолевают гравитацию. Горнолыжник испытывает сопротивление встречному потоку воздуха, пловец - воды. Ухудшает спортивный результат лыжника и сила трения при таянии снега. Наиболее значительная сила, действующая на нас – это сила земного притяжения (сила тяжести). Величина этой силы зависит от расстояния от центра Земли и массы тела, включая одежду. Чем ближе к центру, тем сила тяжести больше. Таким образом, сила тяжести и спортивный результат зависят от географической широты (в полярных широтах сила тяжести на 0,5% больше, а спортивный результат в некоторых видах спорта ниже, чем в экваториальных широтах). Значит, спортивные результаты могут быть улучшены, если соревнования проходят на значительной высоте или в экваториальных широтах.

Сопротивление жидкой и газообразной среды зависит от многих факторов. Одним из них является природа жидкости или газа. Все спортивные упражнения выполняются в воздушной или водной среде, и поскольку плотность воздуха меньше плотности воды, то сопротивление воздуха меньше. Некоторые внешние факторы могут повлиять на плотность этих сред. На значительных высотах плотность воздуха и сопротивление движению меньше. Так как с высотой снижается и сила тяжести, то такое сочетание способствует улучшению спортивных результатов. Сопротивление окружающей среды приобретает особое значение для спортсменов, которые перемещаются с высокой скоростью. Сопротивление воздуха и воды возрастает не прямо пропорционально увеличению скорости движения спортсмена, а пропорционально квадрату скорости. При увеличении скорости бега в 2 раза с 5 м/с до 10 м/с сопротивление возрастает в 4 раза. Сопротивление жидкости или газа обусловлено площадью сечения предмета, перпендикулярной силе действующего сопротивления и зависит от размеров и структуры поверхности. Чем больше и грубее поверхность, тем сильнее тормозной эффект. Это сопротивление можно снизить, уменьшая площадь поверхности движущихся тел или конструктивно уменьшая поверхностное торможение. Для этого создаются специальные костюмы для спринтеров, бегунов и пловцов.

Один из способов повышения спортивного результата заключается в придании телу спортсмена такого положения, которое бы максимально способствовало снижению сопротивления воздуха или воды, препятствующих движению. Совершенствование положения тела пловца в воде в различные фазы гребка может уменьшить сопротивление воды. Анализ механических усилий рук пловца и гребца, взаимосвязи движений рук и ног у лыжника-гонщика, старта легкоатлета-спринтера, последовательности движений ног и рук у прыгуна в высоту во время выполнения прыжка могут способствовать становлению более эффективной техники. Анализ положения кисти и предплечья у пловца в различные фазы гребка обеспечивает наиболее эффективную площадь поверхности и угла во время гребка. Это позволяет максимально использовать прилагаемую силу и обеспечить оптимальный подъемный эффект.

В зависимости от вида спорта положение или площадь поверхности тела может снижать сопротивление движению. В высокоскоростных видах спорта, таких как велосипедный спорт, скоростной бег на коньках, скоростной спуск на лыжах и бобслей выбор обтекаемого потоком воздуха оптимального положения спортсмена может значительно уменьшить сопротивление. В некоторых видах спорта спортсмены стараются придать своему телу изогнутую форму, аналогичную падающей капле. Такая конфигурация сводит к минимуму площадь поверхности, подставленную ветру, вследствие чего поток воздуха плавно огибает поверхность тела, и встречное сопротивление воздуха при этом снижается. В высокоскоростных видах спорта использование такой техники имеет важное значение,

поскольку 90% общего сопротивления движению приходится на сопротивление воздушному потоку.

Сопротивление воздуха можно снизить и другими способами. При езде на высокой скорости велосипедист, едущий за спиной ведущего спортсмена, может развивать на 30% меньше мощности, чем идущий впереди. Тактика за спиной ведущего может создавать преимущество в беге около 6-7%.

Еще одна сила – это сила трения, возникающая при соприкосновении твердых тел (трение покоя, трение скольжения, трение качения). Сила трения зависит от двух факторов: 1- от массы одного предмета, приложенного к поверхности другого (чем больше масса, тем выше сила трения); 2 – от качества двух соприкасающихся поверхностей (чем грубее поверхность, тем сила трения больше). В спорте трение несет двойную нагрузку. В одних случаях оно должно быть возможно большим, а в других, наоборот – возможно меньшим. Например, для спринтера важно, чтобы между подошвой обуви и поверхностью беговой дорожки существовало определенное трение, позволяющее спортсмену эффективно перемещаться вперед. Если это трение очень низкое, например, из-за износа шипов или из-за покрытия дорожки песком или водой, то нога может проскальзывать, и эффективность продвижения вперед снижается. В то же время, если шипы кроссовок будут слишком длинными, то это приведет к значительному увеличению сил трения, что отрицательно скажется на скорости бега. Поэтому шиповки спринтеров, также как и бутсы футболистов подбираются индивидуально под покрытие беговой дорожки или футбольного поля.

В различных видах спорта имеют место и сила сопротивления, и сила трения. Так велосипедисту приходится преодолевать не только сопротивление воздуха, препятствующего движению спортсмена и велосипеда, но и силы трения между деталями самого велосипеда, между колесами и поверхностью дороги.

Любой вид спорта сопряжен с преодолением спортсменом сил трения, сил сопротивления, сил тяготения и других сил физической природы. Чтобы свести к минимуму вредную часть этих сил нужно разбираться в их природе. Таким образом, для правильной подготовки спортсмен должен владеть глубокими знаниями по основным естественным дисциплинам и спортивной биомеханике, которая охватывает различные области тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Список информационных источников:

1. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений М: Просвещение, 1989.
2. Курьсь В.Н. Биомеханика. Познание физических упражнений. Ставрополь: ООО изд-во «Книжкин дом», 2012.
3. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений. /под ред. В.П. Зинченко Воронеж: МОДЭК, 2004.
4. Назаров В.Т. Движения спортсмена. Минск: Полымя, 1984.

Модельные характеристики реализации функциональных возможностей высококвалифицированных гребцов в соревновательной деятельности

*Киракосян Т., Баранов Д.В., студенты 5 курса
Квашук П.В., д.п.н., профессор
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»*

Гребля на байдарках и каноэ относится к видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. Поэтому спортивный результат гребцов в значительной степени зависит от уровня функциональных возможностей физиологических систем, обеспечивающих специальную физическую работоспособность [1, 3].

Задачи исследования:

- выявить динамику реализации функциональных возможностей высококвалифицированных гребцов на байдарках в соревновательной деятельности на этапах годичного цикла подготовки;
- разработать модельные характеристики реализации функциональных возможностей высококвалифицированных гребцов на байдарках на соревновательной дистанции 1000 м.

В гребле на байдарках в классах лодок К1, К2, К4 мужчины соревнуются на дистанциях 1000 м, время преодоления дистанции составляет 3,0 - 3,5 мин. Таким образом основными критериями функциональных возможностей высококвалифицированных гребцов на байдарках являются показатели мощности, подвижности и устойчивости механизмов энергообеспечения соревновательной деятельности [4].

Для выявления максимальных функциональных возможностей спортсменов в практике спортивной физиологии применяются тесты со ступенчато повышающейся мощностью нагрузки [2].

Для исследования особенностей реализации функциональных возможностей высококвалифицированных гребцов на байдарках в соревновательной деятельности изучались функциональные показатели работоспособности гребцов при выполнении тестов, моделирующих прохождение соревновательной дистанции 1000 м по критериям мощности, подвижности и устойчивости механизмов энергообеспечения.

В таблице 1 представлены показатели функциональных возможностей высококвалифицированных гребцов на байдарках, зарегистрированные в ступенчатом тесте на обще подготовительном этапе годичного цикла тренировки.

И проводился сравнительный анализ результатов, зарегистрированных в ступенчатом тесте и тесте моделирующем нагрузку соревновательного упражнения.

Таблица 1

Функциональные показатели работоспособности
высококвалифицированных гребцов на байдарках на обще подготовительном
этапе годичного цикла тренировки

№ п/п	Показатели	$M \pm \sigma$	min	max
1.	VE, л/мин	183,6±15,1	165,6	204,0
2.	VO ₂ , л/мин	5,36±0,67	4,723	6,501
3.	VCO ₂ , л/мин	5,71±0,61	5,099	6,800
4.	VO ₂ , л/мин/кг	59,7±6,1	53,6	71,5
5.	O ₂ пульс, мл/уд	29,1±4,6	23,3	35,5
6.	RER	1,08±0,11	0,95	1,25
7.	ЧСС _{max} , уд/мин	185,5±13,5	168	203
8.	La, мМоль/л 3 мин	14,1±1,9	12,4	15,9
9.	La, мМоль/л 8 мин	8,7±1,7	6,2	10,4

В таблице 2 представлены функциональные показатели работоспособности гребцов при выполнении теста, моделирующего прохождение соревновательной дистанции 1000 м на специально подготовительном этапе годичного цикла тренировки.

Таблица 2

Реализация функциональных возможностей гребцов на байдарках на
специально подготовительном этапе годичного цикла тренировки

Функциональные критерии работоспособнос ти	Показатели	$M \pm \sigma$	min	max
Мощность энергообеспечен ия	VE л/мин	182,2±27,9	154,2	195,6
	VO ₂ л/мин	4,82±0,96	4,242	5,923
	VO ₂ л/мин/кг	52,6±7,4	48,4	65,3
	VCO ₂ л/мин	5,32±0,76	4,347	6,129
	La _{max} , мМоль/л	13,4±2,1	12,6	15,8
Устойчивость энергообеспечен ия	t увеличения VE/VO ₂ , с	74±23	62	96
	RER	1,06±0,12	0,92	1,17
Подвижность (лабильность) энергообеспечен ия	t достижения 80% VE _{max} , с	108,3±19,6	82	134
	t достижения 80% VO ₂ max, с	110,7±23,1	88	141
	V утилизации Lac 3 по 8 мин восстановления мМоль/мин	0,25±0,04	0,14	0,36

В таблице 3 представлены функциональные показатели работоспособности гребцов при выполнении теста, моделирующего прохождение соревновательной дистанции 1000 м на соревновательном этапе годичного цикла тренировки.

Анализ показателей, представленных в таблицах 1, 2 и 3 свидетельствует, что в реализации функциональных возможностей гребцов в соревновательной деятельности имеются определенные особенности.

Таблица 3

Реализация функциональных возможностей гребцов на байдарках на соревновательном этапе годичного цикла тренировки

Функциональные критерии работоспособности	Показатели	$M \pm \sigma$	min	max
Мощность энергообеспечения	VE л/мин	194,7±21,3	185,4	209,6
	VO ₂ л/мин	5,48±0,59	4,803	6,428
	VO ₂ л/мин/кг	63,6±4,8	59,7	71,7
	VCO ₂ л/мин	5,86±0,49	5,234	6,893
	La _{max} , ммоль/л	16,4±2,5	13,2	17,6
Устойчивость энергообеспечения	t увеличения VE/VO ₂ , с	107±21	86	128
	RER	1,16±0,06	1,02	1,31
Подвижность (лабильность) энергообеспечения	t достижения 80% VEmax, с	63±19	58	76
	t достижения 80% VO ₂ max, с	74,8±21,2	64	86
	V утилизации Lac 3 по 8 мин восстановления ммоль/мин	0,42±0,11	0,26	0,59

Так на специально подготовительном этапе годичного цикла метаболические и функциональные показатели мощности аэробного механизма энергообеспечения не реализуются в полной мере.

На рисунке 1 отражена динамика реализации функциональных возможностей аэробного и лактатного механизмов энергообеспечения гребцов в соревновательной деятельности на специально подготовительном и соревновательном этапах годичного цикла тренировки.

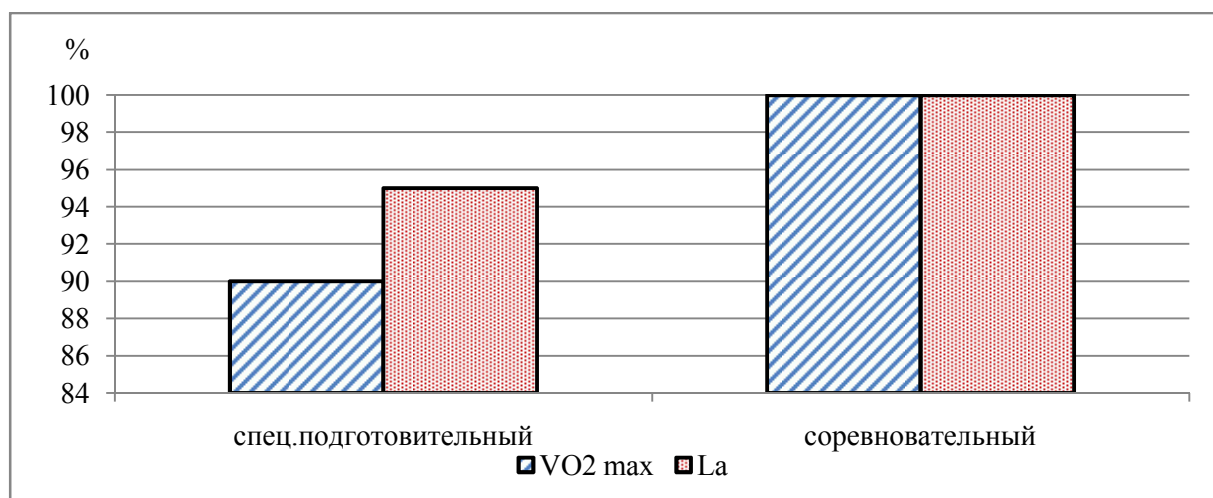


Рис. 1. Реализация аэробного и лактатного механизмов энергообеспечения гребцов в соревновательной деятельности по критериям метаболической мощности

Установлено, что на специально подготовительном этапе потенциал аэробного и лактатного механизмов энергообеспечения гребцов на байдарках утилизируется соответственно на 90 и 95%, а в соревновательном периоде подготовки в процессе преодоления соревновательной дистанции потенциал аэробного и лактатного механизмов энергообеспечения гребцов на байдарках утилизируется полностью (на 100%).

Существенные отличия на специально подготовительном и соревновательном этапах годичного цикла наблюдаются в реализации критериев устойчивости и подвижности метаболических процессов энергообеспечения соревновательной деятельности высококвалифицированных гребцов на байдарках.

В соревновательном периоде отмечено существенное увеличение реализационных возможностей гребцов по критериям устойчивости и лабильности метаболических процессов энергообеспечения. Так процессы снижения экономичности дыхания и нарастания метаболического ацидоза в соревновательном периоде наступают позже на 30-35 с, что увеличивает время эффективной адаптации к соревновательной нагрузке на 30%.

В соревновательном периоде наблюдается отчетливое увеличение скорости развертывания аэробного механизма энергообеспечения и скорости утилизации лактата.

В частности, время достижения 80 процентного уровня потребления кислорода сокращается со 110 с в подготовительном периоде до 74 с в соревновательном периоде, что на 32% быстрее (таблицы 2, 3). При этом скорость утилизации La в соревновательном периоде по сравнению с подготовительным периодом увеличивается на 68%.

В таблице 4 представлены модельные показатели реализации функциональных возможностей высококвалифицированных гребцов на байдарках по функциональным критериям работоспособности в соревновательной деятельности на специально подготовительном и соревновательном этапах годичного цикла.

Таблица 4

Модельные показатели реализации функциональных возможностей высококвалифицированных гребцов на байдарках на соревновательной дистанции 1000 м

Функциональные критерии работоспособности	Показатели	Этап подготовки	
		Спец. подготовит.	Соревноват.
Мощность энергообеспечения	VE л/мин	170 - 180	180 - 200
	VO ₂ л/мин	5,0 – 6,0	5,5 – 6,5
	VO ₂ л/мин/кг	58,0 – 65,0	64,0 – 70,0
	VCO ₂ л/мин	5,5 – 6,4	6,5 – 6,8
	Lamax, ммоль/л	13,0 – 15,0	16,0 – 17,0
Устойчивость энергообеспечения	t увеличения VE/VO ₂ , с	60 - 90	90 - 120
	RER	1,05 – 1,15	1,15 – 1,25

Подвижность (лабильность) энергообеспечения	t достижения 80% VEmax, с	90 - 120	60 - 70
	t достижения 80% VO2 max, с	90 - 120	70 - 80
	V утилизации Lac 3 по 8 мин восстановления, мМоль/мин	0,20 – 0,30	0,40 – 0,50

В результате выполненного исследования показано, что реализация функциональных возможностей гребцов в соревновательной деятельности является важным компонентом функциональной подготовленности высококвалифицированных байдарочников.

Выводы:

1. Выявлены особенности динамики показателей реализации функциональных возможностей в процессе преодоления соревновательной дистанции 1000 м высококвалифицированными байдарочниками. Показано, что потенциал аэробного и лактатного механизмов энергообеспечения гребцов на байдарках в подготовительном периоде утилизируется соответственно на 90 и 95%, а в соревновательном периоде на 100%.

В соревновательном периоде отмечено существенное увеличение реализационных возможностей гребцов по критериям устойчивости на 30% и лабильности метаболических процессов энергообеспечения, аэробного на 30-35%, лактатного на 60-70% по сравнению с подготовительным периодом тренировки.

2. Разработаны модельные показатели реализации функциональных возможностей высококвалифицированных гребцов на байдарках в соревновательной деятельности на подготовительном и соревновательном этапах годичного цикла тренировки.

Список использованных источников:

1. Квашук П.В. Методические аспекты определения индивидуальной нормы функционального состояния юных спортсменов / П.В. Квашук // Вестник спортивной медицины России. – М., 1997. - №2. – С.61.

2. Корженевский А.Н. Модельные характеристики функциональной подготовленности спортсменов высокого класса в различных видах спорта: Дисс. ... канд.пед.наук / А.Н. Корженевский. – М., 1983. – 176 с.

3. Матсин Т.А. Функциональная устойчивость регулирующих и регулируемых систем как фактор спортивной работоспособности и основа выносливости / Т.А. Матсин, А.А. Виру // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 11. – С. 19-22.

4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. – Киев: Здоров'я, 1990. – 200 с.

Особенности пищевого поведения студентов училищ олимпийского резерва

Крамаренко А.Д., студентка 1 курса

Алексеева А.В., преподаватель

*ГБОУ РО ПО Ростовское областное училище
(колледж) олимпийского резерва, г. Ростов-на-Дону*

Образ жизни студента училища олимпийского резерва имеет кардинальные отличия от образа жизни студентов других учреждений профессионального образования. Основное отличие заключается в том, что студенты УОР кроме обучения в аудиториях посещают в среднем по 2 тренировки в день.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, максимальный объём аудиторной учебной нагрузки в очной форме обучения составляет 36 академических часов в неделю [1]. При шестидневной неделе обучения это составляет 6 академических часов, то есть 3 пары по 45 минут в день. Кроме этого, студенты УОР ежедневно тренируются. В соответствии с Нормативами максимального объёма тренировочной нагрузки, количество часов в неделю на этапе совершенствования спортивного мастерства по спортивной гимнастике составляет 24-28 часов. То есть в среднем две тренировки в день по 2-3 часа. Приблизительно такие же нормативы и в других видах спорта. Эти Нормативы прописаны в Федеральном стандарте спортивной подготовки по олимпийским видам спорта [2].

При таких физических и умственных нагрузках энергозатраты очень велики. Их необходимо восполнять с помощью правильного и здорового питания. Тут и возникает проблема. Пищевое поведение формируется под воздействием образа жизни и окружения. Основные пищевые привычки закладываются в раннем детстве в семье. Затем они могут подвергаться изменениям в зависимости от той социальной среды, где человек проводит большую часть своего времени. А как мы видим, на базе училища студент проводит суммарно минимум 10 часов (6 аудиторных плюс 4 тренировочных). Это в том случае, если он не проживает в общежитии училища. То есть большую часть суток спортсмен проводит в стенах училища или вообще живёт там.

Рацион питания спортсменов в столовой училища расписан в зависимости от вида спорта и энергозатрат. Меню рассчитывается на неделю и контролируется ежедневно диет-сестрой. Если бы этот рацион соблюдался на 100%, то всё было бы хорошо. Но чаще всего спортсмены питаются за пределами учебного заведения. Ну разве можно удержаться от булочки или шаурмы на обратной дороге с гребного канала после тренировки, когда все в автобусе жуют? Или от печенья с чаем и бутербродом перед сном, когда

выдался свободный часик и можно немного посмотреть телевизор или почитать учебник? А иногда так хочется утром поспать, что лучше пропустить завтрак, но полежать в кровати на полчаса больше. Или у кого-то праздник, а время скушать именинный пирог выдаётся только вечером. А иногда день так загружен, что не получается вообще добраться до столовой. В дни соревнований совсем нет времени и возможности подумать о правильном питании. Ну и, конечно же, выходные дни, рацион питания в них намного отличается от будней. А вот кто-то рассказал о чудодейственной диете, благодаря которой можно за месяц сбросить до 30 кг веса! Круто! Надо срочно попробовать! Ситуаций и соблазнов много.

А между тем, такое нерегламентированное пищевое поведение ведёт не только к проблемам желудочно-кишечного тракта, нарушениям пищеварения, но и расстройствам иммунной, эндокринной, нервной и сердечно-сосудистой систем. Кроме проблем со здоровьем появляются проблемы с работоспособностью. Повышенная утомляемость, эмоциональная неустойчивость, перепады настроения, проблемы с коммуникацией – тоже последствия неправильного питания. Результат – избыточный или недостаточный вес тела.

Для определения идеального веса существует несколько формул. Одна из них, самая распространённая – это вычесть цифру сто от роста человека в сантиметрах. Но она не точна и не всегда подходит. Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) определён индекс массы тела (ИМТ). Согласно формуле, индекс массы тела равен: вес тела человека в килограммах, разделенный на рост человека в метрах, возведенных в квадрат ($\text{ИМТ} = \text{кг}/\text{м}^2$). Для нормального веса у женщин индекс должен показывать от 18,5 до 25. Если же ИМТ от 25 до 30 – вес избыточный. Об ожирении 1 степени говорит цифра 30-35, об ожирении 2 степени – ИМТ от 35 до 40. Когда ИМТ от 40 и выше, то диагноз звучит как ожирение 3 степени. Например: вес студента 62 кг, рост 1,68 метра. Решаем формулу в двух действиях: 1) $1,68 \times 1,68 = 2,8$ 2) $62 : 2,8 = 22$. В данном случае, индекс массы тела соответствует норме.

При этом мы должны не забывать, что спортсмены в училища олимпийского резерва поступают только при наличии медицинской справки, свидетельствующей о полном состоянии здоровья. Так же мы учитываем, что на основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 года №134н, спортсмены проходят углублённое медицинское обследование (УМО) не реже одного раза в полгода. Так что физиологических причин недостаточного или избыточного веса тут быть не может. Остаются только психологические. Разберём их.

Самые распространённые виды психологического расстройства пищевого поведения это булимия и анорексия.

Булимия (греч. bulimia, от bus – бык и limos – голод, синонимы: «волчий» голод, кинорексия) – резкое усиление аппетита, наступающее обычно в виде приступа и сопровождающееся чувством мучительного

голода, общей слабостью, болями в подложечной области. Часто булимия приводит к ожирению.

Анорексия (др.-греч. α без-, не-, ὄρεξις — позыв к еде) — отказ от приёма пищи в связи с отсутствием аппетита или под влиянием психопатологических расстройств.

Нервная анорексия (anorexia nervosa) – полный отказ от еды или резкое ограничение приёма пищи в целях похудения или для профилактики набора лишнего веса под влиянием сверхценных или бредовых идей соответствующего содержания. Например, подражание популярной супер-модели или фито-няшке, которые в настоящее время заполнили телевидение, интернет и социальные сети своими фотографиями и личными советами для похудения, которые не имеют под собой никакой научной основы.

Самые распространённые физиологические последствия избыточного веса:

1. Нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Страдают, подвергаются деформации суставы и кости;
2. Нарушение обмена веществ;
3. Нагрузка на сердце и всю сердечно-сосудистую систему;
4. Как следствие – нарушение артериального давления;
5. Затруднение дыхания, отдышка;
6. Риск заболевания сахарным диабетом;
7. Сокращение срока жизни.

А вот самые распространённые физиологические последствия недостатка веса:

1. Эндокринные заболевания;
2. Проблемы с желудочно-кишечным трактом;
3. Появление онкологии;
4. Нарушение репродуктивной функции.

Но выход есть! Мы предлагаем практические рекомендации для студентов училищ олимпийского резерва по формированию правильного пищевого поведения:

1. Не отчаивайтесь, если ваш вес не соответствует принятым ВОЗ нормам. Вспомните выдающегося Академика Павлова, который произвёл настоящую революцию в области высшей нервной деятельности в своё время. Напомним, что Павлов Иван Петрович (14.09.1849 - 27.02.1936) – выдающийся русский физиолог, создатель учения о высшей нервной деятельности. В 1904 г. за работы по пищеварению и кровообращению получил Нобелевскую премию. В его учении единицами поведения выступают безусловные, врожденные рефлексy, возникающие в ответ на определенные (безусловные) раздражители из внешней среды, и условные рефлексy, возникающие после связывания вначале безразличного раздражителя с безусловным. То есть, наше пищевое поведение мы можем не только скорректировать, но и закрепить его в нашем подсознании на уровне

рефлекса. Для образования условного рефлекса существуют несколько условий. Одно из них: полушария головного мозга во время выработки основного рефлекса должны быть свободны от других видов деятельности. Таким образом, нужно приступать к своей цели осознанно, сконцентрировано, не отвлекаясь ни на что другое. Позднее было определено, что для выработки рефлекса, говоря иначе – привычки, человеку требуется 21 день. Всего 21 день систематичной, регулярной и упорной работы над собой.

2. Соблюдать режим дня. Спать ложиться в одно и то же время. Кушать в одно и то же время. Опять же, формируем рефлекс (привычку). Желудочный сок будет вырабатываться в нужное время, если ежедневно принимать пищу по расписанию, в одно и то же время.

3. Соблюдать в питании три золотых правила: 1) еда должна соответствовать энергозатратам: рассчитать основной обмен. При расчёте использовать формулу Харриса-Бенедикта. Для мужчин: $66,5 + (13,7 \times \text{вес в кг}) + (5 \times \text{рост в см}) - (6,8 \times \text{возраст в годах})$. Для женщин: $665 + (9,5 \times \text{вес в кг}) + (1,8 \times \text{рост в см}) - (4,7 \times \text{возраст в годах})$. Затем умножить получившееся цифры основного обмена на коэффициент активности. Он будет различным в разных видах спорта; 2) пища должна быть сбалансирована: жиры, белки и углеводы; 3) приёмы пищи нужно распределить на 3-5 раз. Завести дневник питания и записывать в него калораж принятой за день пищи.

4. Во время соревнований или других особых дней, когда нет возможности покушать стационарно, готовить контейнеры с едой дома накануне и брать их с собой в дорогу или на мероприятия.

5. Ежедневные прогулки на свежем воздухе.

6. Получать положительные эмоции (общение с друзьями, совместные походы в кино, участие в культурно-массовой работе учебного заведения, в конкурсах, интеллектуальных викторинах).

7. Во время каникул путешествовать, проводить больше времени на природе. Учиться слушать звуки волн моря или реки, шелест листвы, пенье птиц. Переключать своё внимание.

8. Завести хобби: учиться игре на гитаре, вышиванию, снимать видеоролики.

9. Десять минут оставлять перед сном на размышления, на положительное формирование своих мыслей. На успешное планирование предстоящего дня.

В общем, распланировать свою жизнь, свой день так, чтобы не было времени на мысли о лишней, ненужной еде. Только та пища, которая необходима для поддержания здоровья, успешной учёбы и высоких спортивных результатов.

Список информационных источников:

1. Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

3. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н “О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Приложение №2.

4. Энергообеспечение и питание в спорте Учебно-методическое пособие: под ред. В. А. Заборовой. - М.: Физическая культура, 2011.-107 с.

Спортивный травматизм в художественной гимнастике, причины, профилактика, методы реабилитации

*Мизюряева Н.Н., врач спортивной медицины
Матвеева Е., студентка 4 курса
ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара*

Травматизм в спорте всегда являлся актуальной темой и учитывался при разработке новых тренировочных программ. Ведь зачастую именно травмы мешают спортсменам добиваться наивысших спортивных результатов и почти всегда являются причиной прекращения спортсменами своей профессиональной карьеры.

Развитие современной техники выполнения движений в различных видах спорта базируется на предельных по мощности и длительности чрезмерных физических нагрузках и напряжении. Это предъявляет высокие требования к организму спортсмена, особенно функции суставов и околоуставных тканей.

Имеются существенные различия между понятием «здоров» для обычной жизни и «здоров» для большого спорта. На пути становления спортивного мастерства необходимо преодолевать значительные по интенсивности и объему тренировочные нагрузки, которые предъявляют высокие требования к организму спортсмена.

Поэтому даже небольшие нарушения учебно-тренировочного процесса приводят к травмам и заболеваниям спортсменов.

Таким образом, наиболее важной и актуальной задачей в дальнейшем развитии спорта является снижение травматизма, факторов рисков при занятиях физическими упражнениями.

Медицинская реабилитация спортсменов, перенесших острую травму, хроническую микротравматизацию и их последствия, предусматривает раннее использование патогенетически обоснованных методик, непрерывность и преемственность на всех этапах лечебно-восстановительного процесса, развития компенсаторных и адаптационных механизмов.

По показаниям восстановительного лечения применяют физические методы, включающие лечебную физкультуру и массаж.

Спортивные травмы составляют 3% от всех травм по статистике.

Успешная борьба со спортивными травмами возможна при знании причин их возникновения, к которым относятся:

1. Недочеты и ошибки в методике проведения занятия по ФК и С (от 10 до 20%);
2. Недочеты в организации занятий и соревнований (от 5 до 10%);
3. Недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований (от 10 до 20%);
4. Неблагоприятные метеорологические и санитарные условия при проведении тренировок и соревнований (от 2 до 6%);
5. Нарушение требований врачебного контроля (от 4 до 10% от всех травм);
6. Недисциплинированность спортсмена (от 4 до 6% от всех травм).

Таблица 1

Классификация спортивных травм по степени тяжести

Степень тяжести травм	Время нетрудоспособности
Легкие	<10 дней
Средние	До 30 дней
Тяжелый	Длительная потеря нетрудоспособности. Иногда инвалидизация спортсмена.

Эпидемиологическое исследование острых травм в художественной гимнастике проводилось очень мало.

Исследования итальянского автора Adamasco Cupistu позволяют сделать заключения, что девушки, занимающиеся художественной гимнастикой, получают больше травм, чем спортсменки, за счет большого количества физических тренировок.

В то же время уровень травматизма в художественной гимнастике меньше, чем в спортивной гимнастике. Это позволяет утверждать, что художественная гимнастика достаточно безопасна в отношении острых травм.

Исследование Cipistu показало, что чаще всего острые травмы локализуются в области нижних конечностей:

- голеностопный сустав 38%;
- голень и коленный сустав 19%;
- бедро и тазобедренный сустав 15%;

Из других травм повреждения спины составляют 17%.

Частые прыжки и приземления во время постоянных тренировок увеличивают риск хронических травм.

В результате чрезмерного сгибания и разгибания плюснефалангового сустава большого пальца стопы развиваются повреждения капсулы сустава и его связки. Это приводит к появлению «молоткообразного» пальца.

Травмы сопровождается боль, отек, опухоль, ограничения движения в суставе. Частые тренировочные нагрузки не дают возможности зажить микротравмам и накапливаются, что приводит к воспалению и дегенерации тканей связок.

Боль может быть достаточно терпимой, что зачастую приводит к откладыванию похода к врачу и приводит к усугублению заболевания, прогрессированию дегенеративных процессов в тканях, связках, а иногда, и к их разрыву.

Одной из целей исследования Zetaruka и его коллег заключалось в выявлении факторов риска травм в художественной гимнастике.

Полученные ими результаты позволили с уверенностью утверждать, что такие факторы как продолжительность занятий и времени потраченного на растяжку, тесно связаны с уровнем травм мышц и сухожилий гимнасток.

Было доказано, что каждый дополнительный час занятий художественной гимнастикой увеличивает риск таких травм на 29 %, а каждая дополнительная минута растяжки в день уменьшает риск травмы на 11%.

Среди факторов риска в художественной гимнастике выделяют «женскую» триаду:

- беспорядочное (неправильное) питание;
- нарушение менструального цикла;
- остеопороз.

Эти три взаимосвязанных компонента триады являются достаточно серьезным синдромом у физически активных девушек, которые могут привести к снижению работоспособности и результативности спортсменок, осложнению течения острых и хронических заболеваний.

В одном из их исследований сообщалось, что гимнастки имеют тенденцию потреблять менее 80% необходимых калорий в сутки.

В работе Munoz и соавторов сообщалось, что гимнастки потребляют 1828 ± 500 ккал в день, что ниже рекомендуемого уровня.

В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения человек с индексом массы ниже 18,5 кг/м² имеет недостаточную массу тела.

У девушек недостаточный вес может привести к нарушению менструального цикла.

Нарушение менструального цикла приводит к преждевременному остеопорозу, что, в свою очередь, увеличивает риск переломов из-за ослабления костной ткани.

Также к факторам риска травм в художественной гимнастике относят неправильную технику и методику тренировок, твердую поверхность для занятий и дисбаланс между мышцами антагонистами нижних конечностей.

При наблюдении в течение 10 лет в группе спортсменок из 30 человек была отмечена следующая статистика спортивных травм:

- у 10 спортсменок были переломы нижних конечностей;
- у 12 человек - вывихи мелких суставов;
- ушибы у 30 гимнасток;
- растяжения мышц – 3 случая;
- растяжения связок – 9 случаев.

Спортсмены тренировались 6 дней в неделю по 4 часа. 5 человек закончили тренировочную деятельность из-за частых травм.

К моменту исследовательской работы группа активно тренирующихся спортсменок составила 12 человек.

Спортивная квалификация спортсменок – 6 гимнасток КМС и 6 МС.

К окончанию спортивной деятельности все 12 человек (100%) имели патологию опорно-двигательного аппарата.

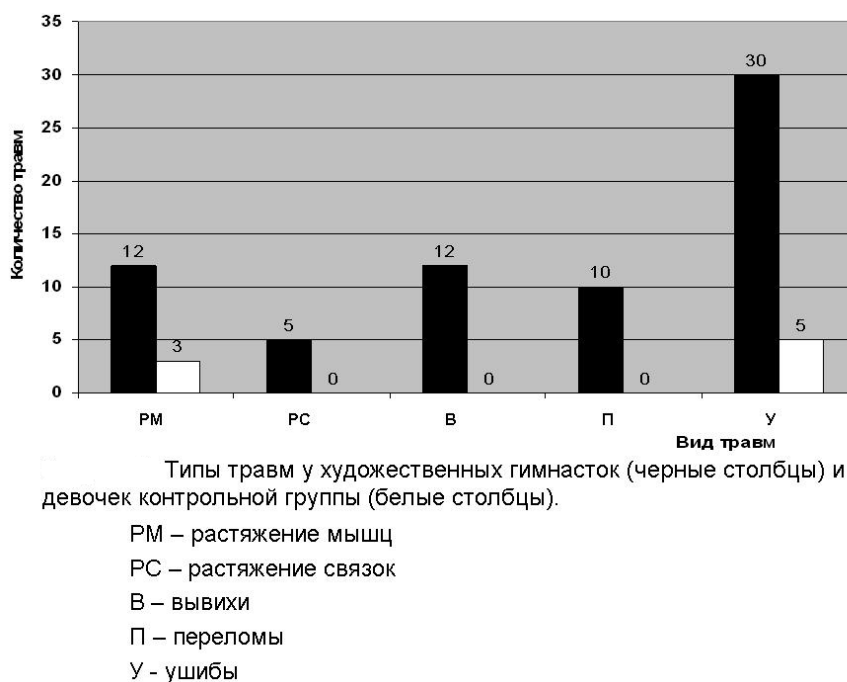
Таблица 2

Анализ заболеваемости в группах художественной гимнастики

Группа	Остеохондроз	Артрит	Повреждение связочного аппарата
А - 12 человек	7 человек	4 человек	6 человек
В - 7 человек	-	-	-

В контрольной группе из 15 человек юных спортсменок 5-7 лет были зарегистрированы:

- ушибы у 5 человек;
- растяжения связок – 2 человека;
- переломов и растяжений мышц – не наблюдалось.



В реабилитации спортсменок были использованы методики ЛФК, массаж, мазовые аппликации, лечебное плавание, дыхательные упражнения статического и динамического характера, многофункциональная кровать «Нуга-бест»

К задачам комплексной реабилитации относятся:

1. Поддержка уровня ОФП спортсмена приблизительно равного исходному до получения травмы;
2. Использование методов лечебно-спортивной тренировки (ЛСТ) для функционального восстановления.

Травмы опорно-двигательного аппарата, полученные во время выполнения физических упражнений, тренировок и спортивных соревнований представляют собой комплексную проблему, внимание к которой все более и более нарастает.

При систематических физических упражнениях с высокими нагрузками опорно-двигательный аппарат реагирует целым рядом адаптационных реакций, вовлекающих мышцы и суставы. Это выражается физиологической гипертрофией мышц, изменением костной стриктуры, изменением кровоснабжения суставных сумок.

Основными причинами возникновения спортивных травм являются грубые ошибки в методологии спортивной тренировки, одна из которой – быстрое увеличение тренировочных нагрузок, особенно в детском возрасте, а также преждевременное включение в тренировочный процесс спортсменов после заболеваний, микротравм, хирургических вмешательств различной локализации и тяжести.

Включение спортсменов в тренировки и соревнования при неполном восстановлении приводит к возникновению хронических форм патологий и возникновению новых травм.

При занятии художественной гимнастикой важно соблюдать оптимальную продолжительность занятий (20-30 часов в неделю), ОФП – не более 5-6 часов в неделю.

Для своевременного выявления патологий у гимнасток необходимы регулярные и эффективные медосмотры и четкое соблюдение врачебных рекомендаций, в том числе по сбалансированному правильному питанию.

Список информационных источников:

1. Геселевич В.А. Актуальные вопросы спортивной медицины. М., 2004.
2. Чашин М.В., Константинов Р.В. Профессиональные заболевания в спорте. М., 2010.
3. Дубровский В.И. Лечебный массаж. М., 2002.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М., 2002.
5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., 1991.
6. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. 9-е издание. Изд-во «Академия», 2013.
7. Cupisti A., и соавторы. J Sports Med Phys Fitness, 2007.
8. Zetaruka M.N., и соавторы. Appunts Med Esports, 2006.

Взаимосвязь скоростных показателей пловцов с особенностями внешнего дыхания

*Мухамадуллина А.Ф., Речкалова О.Л.
ГБПОУ "Курганское училище (колледж) олимпийского резерва, г.
Курган*

Подготовке спортсменов высокой квалификации всегда уделялась огромное значение. В настоящее время появилось большое количество научных работ, посвященных выявлению зависимостей между результативностью пловца и различными морфофункциональными характеристиками.

Так, Н.Ж. Булгаковой среди пловцов высокой квалификации выявлена высокая зависимость результатов от возраста, длины и массы тела, площади дельтовидного сечения плеча, предплечья, бедра, длины рук и кисти; среди стайеров – отрицательная зависимость от силовых показателей; у плавающих баттерфляем – зависимость от массы тела, высоты стопы, обхвата груди – плеча, подвижности плечевых, голеностопных суставов, силовыми показателями дельтовидного сечения плеча, бедра; у брассистов – от подвижности в коленном, голеностопном суставах, обхвата бедра, длины плеча, сечения бедра [1].

Несколько исследований выявили связь между дыхательной емкостью и производительности спринта в бассейне. Объем форсированного выдоха в первую секунду заплыва негативно коррелирует с результатом заплыва на 100 м у юношей и девушек, а форсированная жизненная емкость легких отрицательно коррелирует с результатом заплыва у девушек. Антропометрические и условные переменные не показывают значительную корреляцию у пловцов [5].

Викулов А.Д. и др. выявили сильную корреляционную связь между показателем общей физической работоспособности по PWC170 и индексом анаболизма, между PWC170 и показателями внешнего дыхания. Это свидетельствует о связи внешнего дыхания в покое у пловцов с обменными процессами (углеводным и липидным обменом), интенсивными процессами анаболизма при восстановлении после тренировочных и соревновательных нагрузок [3].

Исаевым А.П. представлены ключевые морфометрические показатели юных пловцов высокой квалификации и анализ показателей системы внешнего дыхания. Было выявлено, что наибольшее значение в спортивной практике имеют следующие величины: дыхательный объем (ДО), жизненная емкость лёгких (ЖЕЛ), функциональная остаточная емкость, максимальная вентиляция лёгких [4].

Эти данные имеют определяющее значение в создании модели пловца для оптимального проведения спортивного отбора детей, в выборе специализации, комплектовании сборных команд.

Целью настоящей работы явилось изучение взаимосвязи между показателями дыхательной системы и скоростными показателями у пловцов.

В связи с поставленной целью нами были определены следующие задачи исследования:

1. Исследовать особенности системы внешнего дыхания у пловцов-разрядников разных возрастных групп.
2. Определить скорость прохождения спортсменами дистанций 50 и 100 м вольным стилем.
3. Изучить взаимосвязь показателей дыхательной системы со скоростными способностями у пловцов разного возраста.

Методика исследования. Данное исследование проводилось на базе бассейна «Олимп» г. Кургана. Было выбрано две группы спортсменов-пловцов, количество испытуемых составило 15 человек в каждой группе. В первую группу вошли пловцы, средний возраст которых составил $11 \pm 0,45$ лет, вторая группа состояла из спортсменов, средний возраст которых составил $13,6 \pm 0,4$ лет. Разряд испытуемых 1 юношеский. Работа выполнялась под наблюдением тренера высшей категории, мастера спорта СССР Полукаровой Н.В.

Для решения поставленных задач юным спортсменам в условиях обычной тренировки предлагалось проплыть с максимальной скоростью дистанции 50 и 100 метров способом кроль на груди. В качестве

исследуемых показателей системы внешнего дыхания использовались следующие: ЖЕЛ, ДО, максимальная скорость выдоха, окружность грудной клетки, а также результаты проб Штанге и Генчи.

В ходе исследования нами были получены показатели системы внешнего дыхания у юных пловцов (рис. 1).

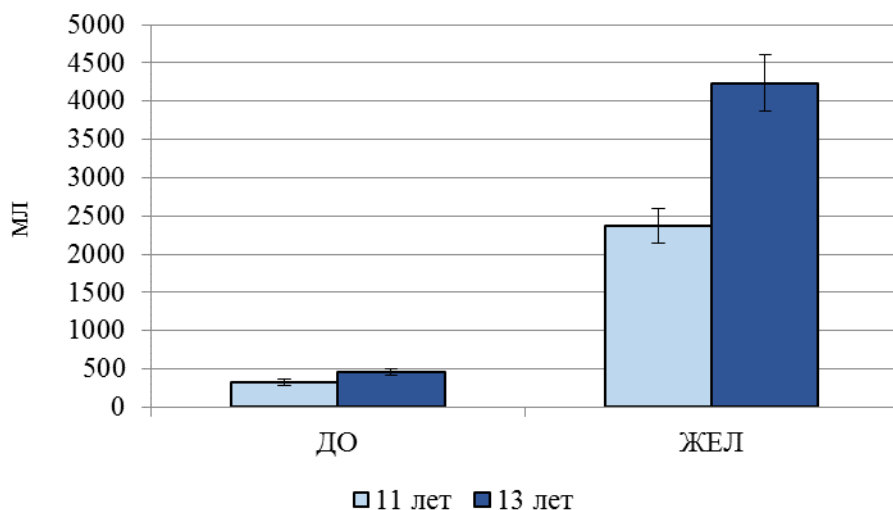


Рис. 1. Показатели системы внешнего дыхания у юных пловцов (n=30).

Дыхательный объем у спортсменов 11 лет составил $326,6 \pm 70,37$ мл, а ЖЕЛ $2366,6 \pm 411,7$ мл. С возрастом изменяется общая емкость легких, которую составляют остаточный объем и ЖЕЛ, причем остаточный объем увеличивается меньше, чем ЖЕЛ. Общая емкость легких в 10 лет составляет половину величины взрослых. У юных спортсменов отмечено более значительное увеличение с возрастом общей емкости легких – как в абсолютных, так и в относительных величинах [2]. Показатель ДО у испытуемых 13 лет был равен 460 ± 66 мл, а ЖЕЛ - 4233 ± 664 мл.

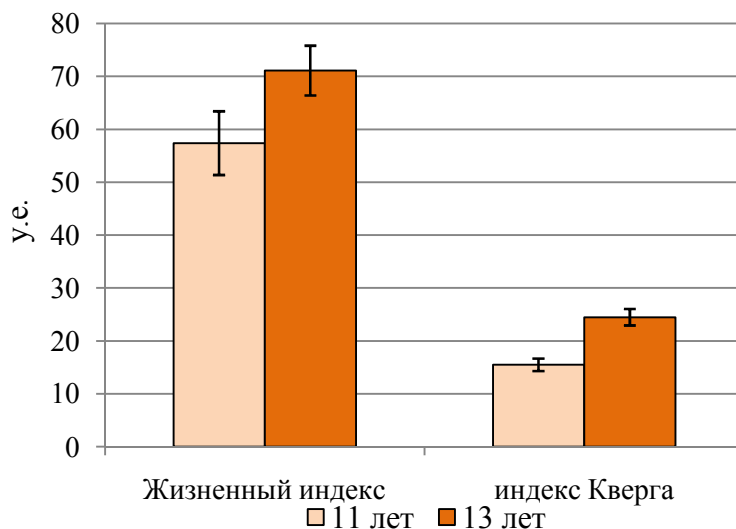


Рис. 2. Показатели морфофункциональных индексов у юных пловцов (n=30).

Чем выше показатель жизненного индекса, тем лучше развита система внешнего дыхания и выше уровень физического развития.

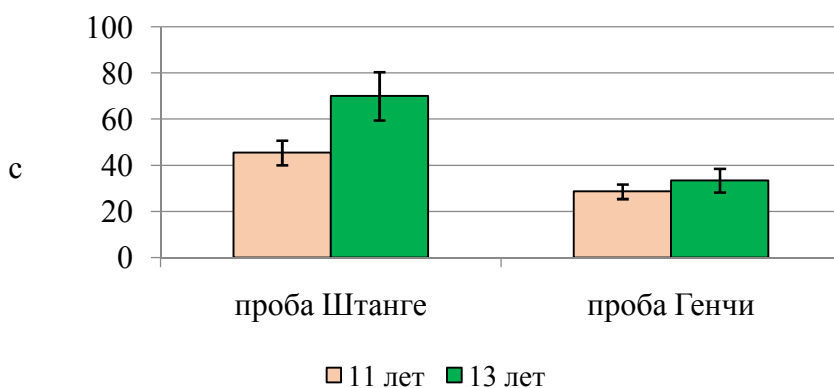


Рис. 3. Результаты дыхательных проб у юных пловцов (n=30).

У спортсменов 11 лет средний результат пробы Штанге составил $45,5 \pm 2,58$ с, а пробы Генчи - $28,6 \pm 1,53$ с. У пловцов 13 лет средний результат пробы Штанге составил $70 \pm 5,1$ с, а пробы Генчи – $33,5 \pm 2,48$ с. Проба Штанге позволяет оценить устойчивость организма к гипоксии и отражает общее состояние кислород обеспечивающих систем организма при выполнении задержки дыхания на фоне глубокого вдоха, а проба Генчи используется для суждения о кислородном обеспечении организма и оценки общего уровня тренированности человека[6].

При анализе корреляционных связей между показателями системы внешнего дыхания и скоростью заплыва на 100 м у спортсменов 11 лет нами была установлена непосредственная зависимость с индексом Кверга, то есть с увеличением данного индекса скорость прохождения дистанции 100 м вольным стилем увеличивается (рис. 4).

100 метров

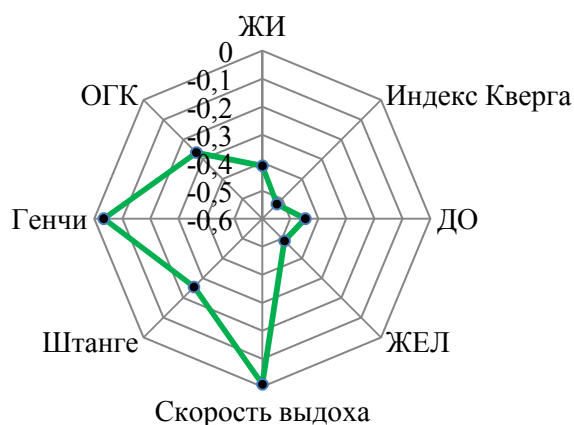


Рис. 4. Взаимосвязь показателей внешнего дыхания у пловцов 11 лет со скоростью прохождения дистанции 100 м вольным стилем.

При анализе корреляционных взаимосвязей между результатами заплыва на 50 м и показателями системы внешнего дыхания у пловцов 11 лет

наиболее тесная отрицательная зависимость отмечена с показателями индекса Кверга и ДО, то есть с увеличением ДО время прохождения дистанции 50 м вольным стилем уменьшается (рис. 5).

Наименее значимые связи в данной возрастной группе отмечены с показателями скорости выдоха и временем задержки дыхания на выдохе.



Рис. 5. Взаимосвязь показателей внешнего дыхания у пловцов 11 лет со скоростью прохождения дистанции 50 метров вольным стилем.

В группе пловцов 13 лет наиболее тесная взаимосвязь скорости на дистанции 100 м и 50 м была выявлена с индексом Кверга, ЖЕЛ, ДО, то есть с увеличением данных показателей скорость прохождения дистанции 100 м вольным стилем увеличивается (рис. 6, 7).

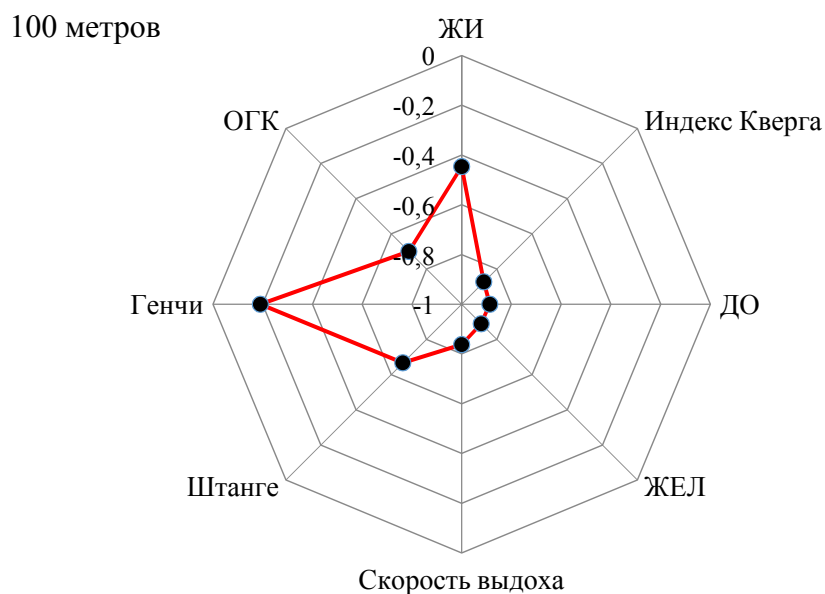


Рис. 6. Взаимосвязь показателей внешнего дыхания у пловцов 13 лет со скоростью прохождения дистанции 100 м вольным стилем.

Из литературы известно, что длина тела является определяющим фактором развития. Высокая положительная корреляция между длиной тела, конечностями и их сегментами, а также их высокая генетическая обусловленность позволяют ориентироваться на них при отборе. На основании полученных результатов мы можем заключить, что соотношение длины тела и ЖЕЛ (индекс Кверга), используемое в нашем исследовании, так же может служить одним из ключевых маркеров при спортивном отборе.

50 метров

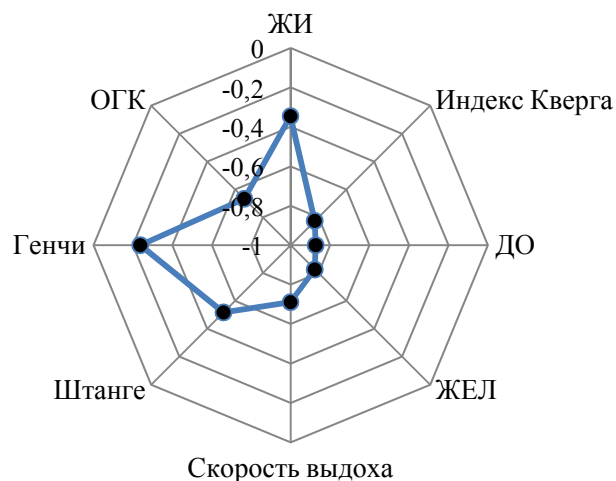


Рис. 7. Взаимосвязь показателей внешнего дыхания у пловцов 13 лет со скоростью прохождения дистанции 50 м вольным стилем.

На основании полученных в исследовании результатов нами были сформулированы следующие выводы:

1. Показатели системы внешнего дыхания у пловцов соответствовали средним возрастным результатам.
2. Проведенная оценка скоростных способностей показала результаты, соответствующие уровню тренированности спортсменов.
3. Наиболее тесная корреляционная связь при проплывании 50 м выявлена с показателем дыхательного объема. При прохождении дистанции 100 м близкая корреляционная связь отмечена с индексом Кверга. Данные зависимости характерны для обеих возрастных групп.

Список информационных источников:

1. Булгакова, Н.Ж. Морфологические особенности пловцов, специализирующихся в разных способах плавания и на разных дистанциях / Н.Ж. Булгакова, Э.Г. Мартиросов, И.Е. Филимонова // Проблемы спортивной морфологии. - М.: ВНИИФК. - Вып. 2, 1977. - С.38 – 47.
2. Булгакова, Н.Ж. Оценка физического развития и двигательной подготовленности пловцов и школьников 11-16 лет, не занимающихся спортивным плаванием / Н.Ж. Булгакова, И.В. Чеботарева // Теория и практика физической культуры. – 1996, №1. – С. 49-52.

3. Викулов, А.Д. Функциональные особенности внешнего дыхания высококвалифицированных спортсменов-пловцов в зависимости от состояния показателей общей физической работоспособности, биохимических показателей крови и вариабельности сердечного ритма / А.Д. Викулов, В.А. Маргазин, Д.В. Каунина и др. // ЛФК и массаж, 2014. -№ 3. - С.4-9.

4. Исаев, А.П. Особенности адаптации морфофункциональных показателей и системы внешнего дыхания у пловцов / А.П. Исаев, С.А. Личагина, В.В. Эрих // Вестник ЮУрГУ, № 4(44) – 2005, С. 180-186.

5. Скорость дыхания пловца определяет его скорость на дорожке. <http://swimmingscience>

6. Сунцов, Д. Оценка факторов риска и их влияние на формирование устойчивости к кислородной недостаточности у студентов КазГМУ / Д. Сунцов, А. Жанузакова, З. Омарова. <http://go.mail.ru/udir?q>

Физиологические аспекты влияния гиповентиляционного дыхания на кардиореспираторную систему спортсменов

*Никитина К.А., Волобой М.В.
ГБПОУ МО «УОР №2», 3 курс, г. Звенигород*

Повышение физической работоспособности спортсменов и аэробной мощности организма одна из ключевых задач и актуальных проблем спортивной медицины. К числу наиболее эффективных путей ее решения относится применение методов тренировки и стимуляции организма за счет дополнительных функциональных нагрузок на дыхательную систему, усиливающих влияние тренировочных нагрузок на организм спортсмена, способствующих формированию более совершенных адаптационных механизмов.

Современные тенденции развития футбола, связанные с повышением тренировочных нагрузок, а также проведение тренировок и соревнований в различных климато-географических условиях вызывают необходимость разработки и внедрения технологий оптимизации подготовки спортсменов.

Таковыми методами являются различные формы гипоксии-гиперкапнических тренировок, основанных на стимулирующем и адаптирующем действии дыхания воздухом с уменьшенным содержанием кислорода и увеличенным содержанием углекислого газа, которое создается при возвратном дыхании через дополнительное «мертвое пространство». Происходит имитация среднегорных, высокогорных условий, повышается сопротивление дыханию, произвольная гиповентиляция, более полное усвоение кислорода. Поэтому, на наш взгляд, представляется актуальным проведение специальных исследований по практическому применению

интервальной гиперкапнической гипоксической тренировки при подготовке спортсменов.

Цель: исследование влияния физиологических аспектов гиповентиляционного дыхания на кардиореспираторную систему и аэробную мощность организма.

Задачи: 1. Изучение динамики *функционального состояния организма под влиянием* гипоксии-гиперкапнической тренировки с использованием гиповентиляционного дыхания.

2. Изучение динамики адаптационного потенциала системы кровообращения в условиях гипоксии-гиперкапнической тренировки.

Методы и организация исследований. В исследовании участвовали 48 спортсменов ГБПОУ МО УОР 2 г. Звенигорода отделения футбола. Среди них чемпионы России 2015 г., победители спартакиады России. Возраст спортсменов составил от 14 до 20 лет.

Для этого были созданы 3 группы по 16 человек. Все группы тренировались по единой программе. I группа – контрольная (КГ). Контрольную группу составили лица, у которых в течение базисного периода тренировочного процесса изучалась динамическая работоспособность и функциональное состояние организма без использования гипоксии-гиперкапнических тренировок. II – учебно-тренировочная группа, III – группа спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Во II и III группах исследования проводились в базисный период тренировочного цикла с использованием гипоксии-гиперкапнических тренировок.

Для определения потенцирующего воздействия гипоксии-гиперкапнических тренировок использован анализ функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем: функциональная проба - 20 приседаний за 30 секунд, проба с задержкой дыхания (Штанге, Генчи), ортоклиностагическая проба, двойное произведение, адаптационный потенциал системы кровообращения.

Использовалась методика *задержки дыхания, ступенчатое дыхание и «Дыхательные наклоны»*. *Задержки дыхания, ступенчатое дыхание* осуществлялось в начале тренировки после 15-минутной разминки, а *«дыхательные наклоны»* - в конце тренировки.

Задержки дыхания. Вначале необходимо сделать обычный по глубине вдох, потом обычный выдох и в таком положении задержать дыхание. Задержки дыхания выполнялись 5 раз. Промежутки между задержками составляют 2 минуты.

Ступенчатое дыхание направлено на то, чтобы растянуть вдох-выдох по времени, тем самым, усилив гипоксию-гиперкапнию. Вдох и выдох растягивается на 5 ступеней с задержкой по 5 секунд, и так 5 циклов.

«Дыхательные наклоны» позволяют максимально задействовать собственное «мертвое пространство». Делается вдох при наклоне туловища и

выдох при выпрямлении по 5 подходов в 20 циклов. Таким образом, вдох делается, в основном, в «мертвое пространство», усиливая гипоксию.

Анализ показателей, проведенный на протяжении базисного периода учебно-тренировочных сборов, показал, что у спортсменов I группы отсутствовала динамика функционального резерва организма и адаптационного потенциала системы кровообращения. У спортсменов II группы наблюдалось динамическое повышение функционального состояния и вместе с этим возросла динамика адаптации системы кровообращения. Данные изменения позволили перевести спортсменов из группы учебно-тренировочной в группу спортивного совершенствования с более высоким исходным уровнем работоспособности и аэробной мощности организма. Результаты анализа гипоксии-гиперкапнической тренировки III группы позволили повысить резерв кардиореспираторной системы, что нашло благотворное отражение на освоении новых элементов спортивного мастерства, проведение последующего предсоревновательного этапа и соревнований на более интенсивном уровне.

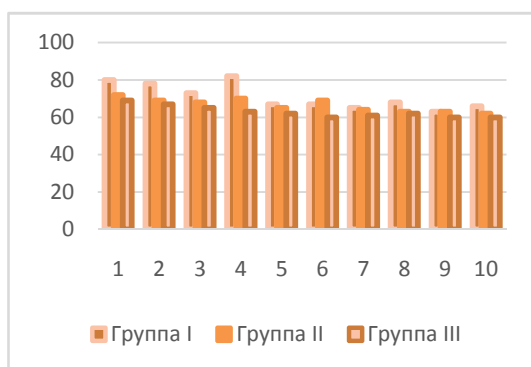


Рис.1. Изменение абсолютных значений в контрольной группе(I) и в группах II, III пробы с 20 приседаниями за 30 сек.

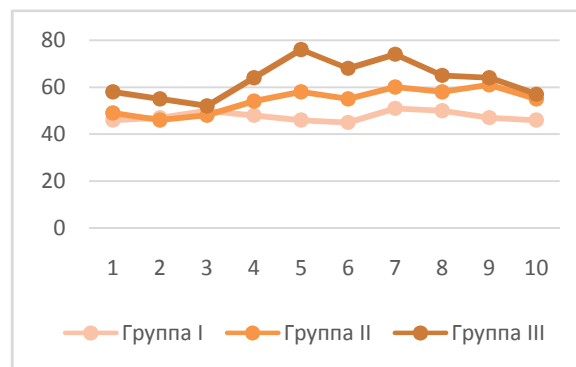


Рис.2. Изменение абсолютных значений в контрольной группе (I) и в группах II, III пробы Штанге.

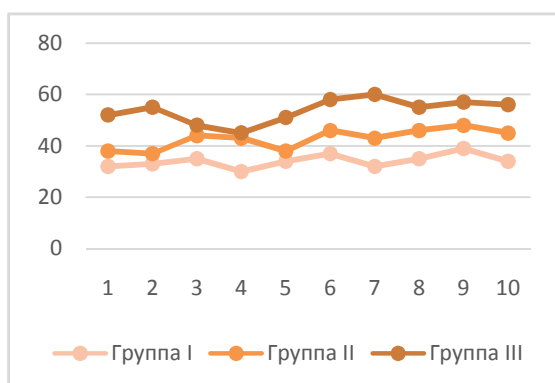


Рис.3. Изменение абсолютных значений в контрольной группе (I) и в группах II, III пробы Генчи.

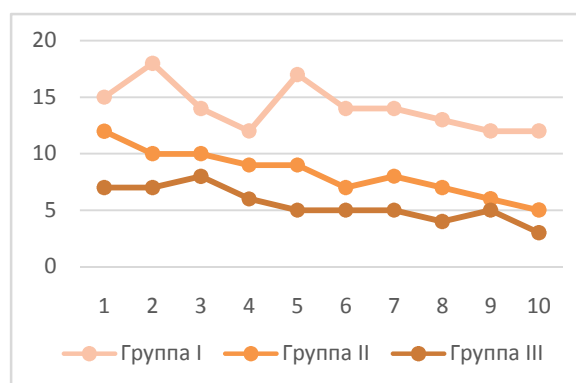


Рис. 4. Динамика показателей ортоклиностатической пробы Мартине группы I, II, III

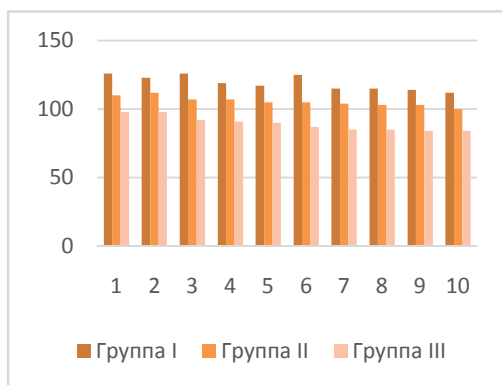


Рис.5. Динамика изменений Двойного произведения (индекса Робинсона) группы I, II, III.

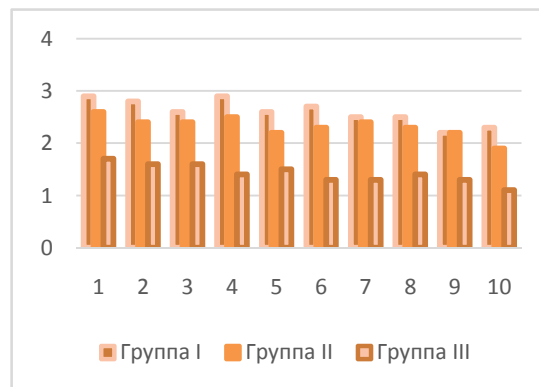


Рис.6. Изменение абсолютных значений в контрольной группе(I) и в группах II, III адаптивного потенциала системы кровообращения.

Выводы: 1. Мы изучали динамику функционального состояния организма под влиянием гипоксии-гиперкапнических тренировок с использованием гиповентиляционного дыхания и изменение адаптивного потенциала системы кровообращения, полученные результаты показывают возрастание функциональных резервов кардиореспираторной системы организма, адаптацию, что способствует повышению физической работоспособности, а так же аэробной мощности организма.

2. Дыхательные упражнения, направленные на достижение в организме гипоксии-гиперкапнии, на мой взгляд, имеют преимущество перед другими способами повышения функциональных резервов организма, так как они не требуют интенсивного движения, как во время выполнения аэробных упражнений, поэтому их можно выполнять в период реабилитации опорно-двигательного аппарата. Они не требуют поездок в горы, как при горноклиматической тренировке. Для выполнения таких упражнений не нужно специальное оборудование в виде гипоксикаторов, барокамер, гермокамер и других аппаратов.

3. Преимуществом этой методики является и то, что она не нарушает планового тренировочного процесса спортсменов и может применяться в сочетании с основными средствами подготовки или отдельно от них, для стимуляции и завершения восстановительных процессов.

4. Применение упражнений с гиперкапнической гипоксией позволяет за более короткие сроки повысить тренировочный эффект.

Все это позволяет рекомендовать проведение тренировок по футболу с использованием данной методики.

Я сама, как спортсмен, в настоящее время применяю этот метод на себе, контролирую свое функциональное состояние и подготовленность к соревнованиям. И, как будущий тренер, планирую использовать его в своей работе.

Список информационных источников:

1. Цыганова Т.Н. Эффективность интервальной гипоксической тренировки в спорте // Лечебная физкультура и спортивная медицина.-2015. - с.47.
2. Давыдов В.Г., Дергунов А.В., Цыган В.Н., Апчел А.В. Физическая работоспособность после курса интервальных гипоксических тренировок // Вестник военно-медицинской академии.-2013.-№3 (43).-с.99-101.
3. Матюшев Т.В., Дворников М.В., Богомоллов А.В. Математическое моделирование динамики показателей газообмена человека в условиях гипоксии // Математическое моделирование.-2014.-т.26.№4.-с.51-64.
4. Ушаков И.Б., Богомоллов А.В. Информатизация программ адаптационной медицины // Вестник Российской академии наук.2014.-№5-6.- с.124-128.

Спортивная травма у спортсменов-баскетболистов

*Раднаев В.У., ДМН, профессор, преподаватель
Трапезников К.А., студент 3 курса
ГБПОУ МО «Училище олимпийского резерва №3»
г.о. Химки Московской области*

Актуальность проблемы:

Возрастающие нагрузки на спортсмена при систематических физических нагрузках и возникающие при занятии спортом различные травмы у спортсменов-подростков требуют разработки комплексных мероприятий, способных обеспечить высокую эффективность профилактики различных спортивных травм. Эффективность, правильность и своевременность лечения, а также профилактика травматизма в спорте во многом зависит от согласованности работы врачей, преподавателей, тренеров и самих студентов, занимающихся физической культурой. При этом именно на них возлагается основная функция как в реализации практических мер по выявлению, лечению и профилактике травм, так и в проведении специальных реабилитационных мероприятий по восстановлению функций организма, утраченных в результате повреждений. Для решения этих задач необходимо знать основные причины и условия, при которых возникают различные травмы, и разбираться в особенностях проведения специальной реабилитации. Кроме того, нужно знать, как правильно оказывать первую взаимопомощь и медицинскую помощь, знать клиническую и инструментальную картину спортивных травм, так как от этого во многом зависит результат лечения и сроки восстановления физической активности. Вместе с тем следует отметить, что профилактике травм при занятиях спортом уделяется мало внимания и активная пропаганда необходимости

профилактических мероприятий желает оставаться лучше. Поэтому занимающиеся особо не уделяют пристального внимания к мерам профилактики травматизма и вспоминают о них только тогда, когда уже получают травму.

Более высокая вероятность получения травмы имеется у спортсменов в игровых видах спорта, особенно у баскетболистов, где технические приемы и тактические действия выполняются в условиях активного противодействия соперника. Задуманные технические приемы и запланированные действия отдельного игрока и команды в целом часто выполняются в сложных, иногда рискованных ситуациях. Баскетбол - это подвижный, контактный вид спорта, где важно быстро реагировать, быстро двигаться: прыгать, наклоняться, совершать броски, ставить блоки.

Исследование проводилось с целью оценки влияния комплекса средств, применяемых у спортсменов для снижения количества травм в баскетболе. Нами предполагалось по данным литературных источников и его теоретического анализа, а также собственного исследования получить возможность уменьшить спортивную травму у спортсменов-подростков.

Исходя из этого нами для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) Проанализировать специальную литературу по проблеме исследования;
- 2) Определить количество травм полученных в ходе тренировочного процесса и в игровых условиях;
- 3) Разработать комплекс средств направленных на предотвращение и профилактику травматизма;
- 4) Оценить показатели эффективности разработанных методик для предотвращения спортивных травм.

Для достижения цели и выполнения задач применялись методы анкетирования и медико-педагогическое наблюдение. Для сравнения результатов мы взяли группу спортсменов - баскетболистов, бокс и современное пятиборье, обучающихся в УОР 3.

В анкетировании смешанных групп для сравнения и выявления травм участвовали 35 спортсменов, из них занимались баскетболом 18 спортсменов, боксом - 8, современным пятиборьем - 9 спортсменов. В результате анкетирования выявлены следующие виды полученных травм, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Виды травм/ виды спорта	Баскетбол (n-18)	Бокс (n-8)	Современное Пятиборье (n-9)	Итого
1. Закрытый переломы костей	6 случаев	2		8
2. Ушибы мягких тканей, растяжение связок	9	2		11

3. Частичные разрывы связочного аппарата (2), разрыв мениска (1), полный разрыв крестообразной связки (1), вывих (1)	5	1	1	7
4. Травма глаза (кровоизлияние в камеру глаза)	1			1
5. Сотрясение головного мозга	3			3
Итого:	24	5	1	30

Итого, всего выявлено 30 случаев спортивных травм у спортсменов-подростков. Наиболее часто спортивные травмы встречаются в баскетболе - 24 случая, 5 наблюдений встретились в боксе и 1 - в современном пятиборье.

По тяжести травмы мы выделили три степени: легкая, средняя и тяжелая травма (таблица 2).

Таблица 2

Тяжесть травмы/виды спорта	баскетбол	бокс	Современное пятиборье	Всего
легкая	9	2		11
средняя	8	3	1	12
тяжелая	7			7
Итого	24	5	1	30

Легкие травмы- это травмы, не вызывающие нарушений в организме, и потеря спортивной работоспособности составляет до 10 дней, к ним отнесли осаднения, ушибы, растяжения связок (11 случаев).

Средняя травма - это травмы, связанные с незначительными изменениями в травмированном органе, и потеря спортивной трудоспособности составляет до 30 дней. К данной категории травм относятся частичные разрывы связок, переломы мелких костей, вывихи без оперативного пособия. В 12 случаях это имело место в данной группе.

Тяжелая травма - это травма, вызывающая тяжелые изменения в органе и приводящая к потере спортивной трудоспособности сроком выше 30 дней.

В эту группу вошли полные разрыв крестообразной связки колена (1), разрыв мениска (1), переломы костей (1), которым понадобилось оперативное лечение, сотрясение головного мозга (3), которым также понадобилось длительное лечение и нейрореабилитация, и в 1 случае выявлена травма глаза, с кровоизлиянием, которому тоже понадобилось длительное лечение. К данной группе отнесено 7 случаев, и все они были в группе баскетболистов.

Таким образом, наиболее часто встречались ушибы мягких тканей (11 случаев), они часто имели место в баскетболе (9). В 8 случаях выявлены

переломы костей (кость, стопа) из них наиболее часто они имелись у баскетболистов (6) и только в 2 случаях у боксеров. В 1 случае у баскетболиста имела тяжелая травма в виде перелома ладьевидной кости правой кисти, когда понадобилась операция и длительная до полугода восстановительные мероприятия.

Заключение

Таким образом, спортивные травмы, по данным литературы, происходят по многим причинам, и это зависит от квалификации тренерского состава, от преподавателей и их ошибок в методике проведения тренировок и занятий, нехватки полученных знаний в тренировочном процессе, а также от медико-педагогического наблюдения. Не уделяется достаточного внимания комплексам упражнений на укрепление связочного и опорно-двигательного аппарата, предупреждающих возникновение данных травм. Помимо вышеназванных причин спортивных травм еще существует ряд факторов влияющих на травматизм, такие как несоблюдение спортсменами правил дисциплины, плохая разминка и заминка и внешние факторы, как, например, нестандартное покрытие спортивного зала или освещение зала

Кроме того, мы в своей работе отметили, что при ступенчатом развитии спортсмена от СОШ до УОР имеет также постепенный ступенчатый рост всех показателей при педагогическом и медицинском тестировании, особенно это заметно у спортсменов УОР, и у этих спортсменов мы не встретили тяжелых и средней степени спортивных травм, а имелись единичные легкие травмы в виде ушибов мягких тканей.

При сравнительной оценке спортсменов-подростков, занимающихся разными видами спорта (баскетбол, бокс, современное пятиборье) выявлено, что наиболее часто подвергаются травме спортсмены-баскетболисты, где наиболее часто встречаются тяжелые виды травм.

Самой распространенной из тяжелых травм у этих спортсменов выявлен разрыв крестообразной связки, и он встретился только у баскетболистов. Такая травма требовала долгого восстановления и во многих случаях лишала спортсмена профессионального спорта.

Список информационных источников:

1. Вайнек Ю. Спортивная медицина (пер. с нем.). М., Из-во Академия, 2008.
2. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М., Просвещение, 1993.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой: метод. пособие/ Готовцев П.И., Дубровский В.И. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина. 2011.
5. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2012г.

7. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов вузов / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: ИЦ «Академия», 2014.
8. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М., Из-во Академия, 2010.
9. Кузьменко В.В., Журавлев С.М. Травматологическая и ортопедическая помощь. М.: Медицина, 2012.
10. Миронова З.С. Спортивная травматология: учебник/ Миронова З.С., Морозова Е.М. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
11. Макмаон П. Спортивная травма. Пер. с английского.- М.: Практика, 2011.
12. Попов Г.И. Биомеханика. М., Из-во Академия, 2012.
13. Портнов Ю.М. Спортивные игры и методика преподавания: учебник для студ. институтов физ. культуры / под общей редакцией Ю.М. Портнова. - Изд. 3-е. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.1251-03».
15. Сапин М.Р. Анатомия человека: учебник/ Сапин М.Р., Лысов П.К. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.
16. Холзер А.Н. Выбор спортивной одежды и обуви. – М.: Физическая культура в школе, № 5, 2009.
17. Черный В.Г. Спорт без травм. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
18. Шойлев Д. Спортивная травматология. – София, 2013.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Анализ результатов теоретической подготовленности обучающихся начального этапа спортивной подготовки по фехтованию

Вильгусевич В.В.
ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР», г. Омск

Проблема теоретических знаний и подготовки достаточно подробно описана в психолого-педагогических науках. Анализ специальной литературы и статей по данной проблематике тренировки спортсменов показывает то, что среди ученых, преподавателей профессионального образования и тренеров – преподавателей не существует двух мнений по

вопросу о важности теоретической подготовки спортсменов. Многие сходятся во мнении, что теоретической подготовке уделяется недостаточно внимания.

Многие теоретики спорта отмечают актуальность формирования знаний обучающихся. По мнению Л.П. Матвеева, в подготовке спортсменов важную роль играет их интеллектуальная подготовка. Она направлена на осмысление сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов, и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов [4,5].

Как отмечают практики в своих научно-методических и практических исследованиях, проблемы реализации теоретической подготовки связаны с нежеланием тренеров «тратить» ограниченное тренировочное время на данный раздел подготовки и нехваткой тренировочного времени [2]. Поэтому теоретическая подготовка не нашла своего должного освещения в научных и методических разработках специалистов отрасли.

Возникает противоречие между наличием теоретической подготовки в системе спортивной подготовки и реальными условиями ее реализации в процессе подготовки спортсменов, также необходимостью владения спортсменом и тренером – преподавателем информацией об уровне теоретической подготовки и отсутствием в нормативных документах механизма определения уровня теоретической подготовки.

В практике встречаются исследования по определению уровня теоретической подготовки спортсменов, в частности дзюдоистов, где А.А. Шахов, П.А. Балбеков, Е.Б. Исаева отмечают целесообразность данной подготовки и предлагают перенести ее в летний период во время тренировочных сборов [11]. Другие исследования касались вопросов методики проведения теоретических занятий. Так А.П. Королева считает, что теоретическая подготовка учащихся ДЮСШ по фехтованию должна проводиться в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, зачетов и в других формах. По ее мнению, эффективность освоения теоретических знаний повысилась, если бы были созданы пособия для тренеров по проведению теоретических занятий, что позволило бы в известной мере повысить качество подготовки спортивных резервов в фехтовании и явилось бы новым стимулом в решении задачи всестороннего воспитания и направленного формирования личности спортсменов-фехтовальщиков в процессе многолетней подготовки [2].

Значительные расхождения возникают вокруг вопроса о том, какой должна быть теоретическая подготовка по своему содержанию, как распределять объем теоретических знаний по этапам подготовки, как оптимально сочетать в теоретической подготовке фехтовальщиков систему знаний, сконцентрированных в дисциплинах, сложившихся в науке о спорте, а также выработанных теорией и методикой фехтования и спортивных единоборств. Но все исследователи сошлись во мнении, что этот вид подготовки является основой практического изучения и совершенствования

спортивной техники, физической и других видов подготовки в спорте.[1,6,11].

По мнению, Ю.Ф. Курмашина, интеллектуальная подготовка состоит из двух важных разделов: интеллектуальное (теоретическое) образование и развитие интеллектуальных способностей. Также он утверждает, что для успешной тренировочной и соревновательной деятельности необходима следующая совокупность разнообразных знаний:

а) знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера, т. е. знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности, общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений в частности;

б) знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;

в) знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена (общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности и т. д.);

г) спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методики построения тренировки, внутренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических, организационно – методических условиях занятий спортом и т. д. [3].

М.П. Пытина, Ю.А. Брискина, О.Р. Задорожная пришли к выводу, что блоки теоретических знаний имеют различия в весомости влияния на рост спортивного мастерства фехтовальщиков на разных этапах многолетней подготовки. Весомость формирования блоков теоретических знаний на этапах многолетней подготовки фехтовальщиков различна:

- На этапе предварительной базовой подготовки наибольшую весомость - уровень выше среднего - имеют знания по истории зарождения и развития фехтования. Важность формирования других блоков знаний находится в пределах среднего уровня.

- На этапе специализированной базовой подготовки наблюдается рост необходимости формирования практически всех блоков знаний до уровня выше среднего, за исключением знаний по олимпизму, весомость которого находится в пределах среднего уровня.

- На этапе подготовки к высшим достижениям уровень весомости таких компонентов теоретической подготовки, как основы теории и методики подготовки спортсменов, техника, тактика и соревновательная деятельность в фехтовании, возрастает до высокого уровня. Сравнительно меньше на данном этапе значимость знаний по истории зарождения и развития фехтования и олимпизму - уровень выше среднего.

- На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей весомость формирования почти всех блоков знаний возрастает в пределах высокого уровня, кроме блока по истории зарождения и развития фехтования, весомость которого остается стабильной в пределах уровня выше среднего [6].

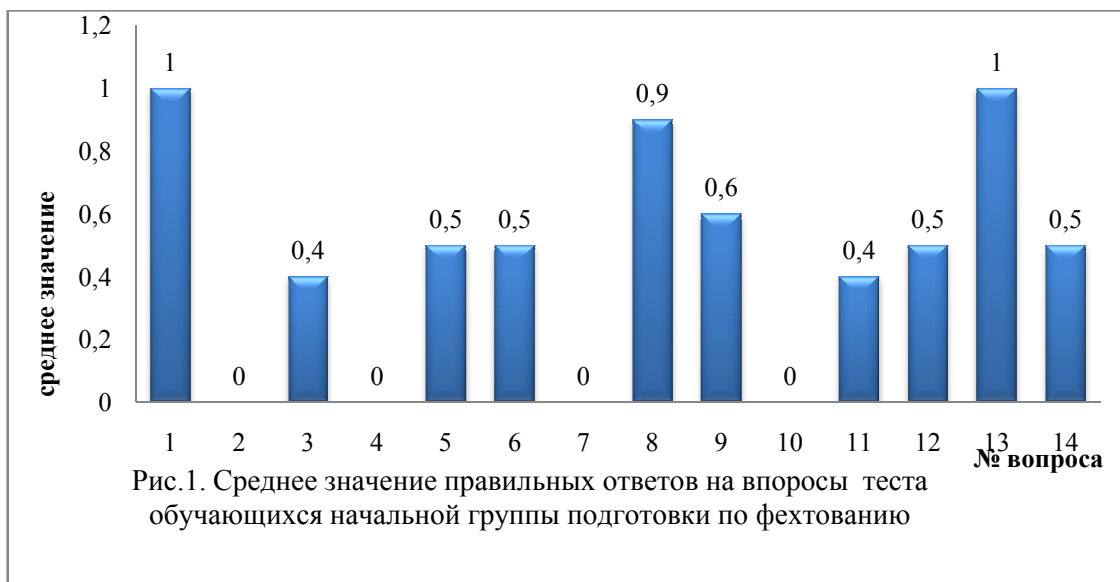
Также проанализировав нормативные документы, регламентирующие реализацию спортивной подготовки, пришли к выводу, что в Федеральных государственных требованиях представлены минимальные требования к содержанию теоретической подготовки. В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта фехтование представлены результаты освоения теоретических знаний. На основании данных документов каждая спортивная школа разрабатывает программы спортивной подготовки, в которых обязательным компонентом является оценка уровня подготовленности на всех этапах спортивной подготовки. Но анализ программ спортивной подготовки показал отсутствие материалов по оценки уровня теоретической подготовки [9,10].

Поэтому целью данной статьи является представление анализа уровня теоретической подготовленности обучающихся по фехтованию (сабля). В тестировании приняло участие 28 обучающихся, из них 17 мальчиков и 11 девочек начальной подготовки. Исследование проводилось в БУ ДО «СДЮСШОР №12» на базе С/К «Юность» имени С.С. Бовкуна.

Для определения уровня теоретической подготовленности обучающихся был разработан тест для обучающихся групп начальной подготовки по избранному виду спорта фехтование (сабля). Вопросы теста составлялись в соответствии с данными Федерального государственного требования, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование и на основе изученного содержания дополнительных предпрофессиональных программ по избранному виду спорта фехтование.

Тест состоял из тестовых заданий с выбором одного правильного варианта ответа, но также были задания множественного выбора правильных ответов (на определение соответствия). Для оптимизации подсчета верных и неверных ответов использовался принцип подсчета 0 – неправильные ответы, даже если в заданиях множественного выбора ответов один из вариантов являлся неправильным, 1 балл – правильны все ответы и совпадают с ключом ответов.

Анализ результатов выполнения тестовых заданий по теоретической подготовке спортсменов фехтовальщиков начальной группы подготовки представлен на диаграмме.



Проанализировав результаты ответов, пришли к выводу, что обучающиеся не знают ответы на следующие вопросы:

- ✓ Даты включения фехтования в Олимпийские игры.
- ✓ Специальная одежда фехтовальщика.
- ✓ Действия, выполняемые саблей в фехтовании.
- ✓ Соотнести название приема с предложенной характеристикой.

Среднее значение правильных ответов составили от 0,4 до 0,6, что является показателем того, что обучающиеся не достаточно хорошо владеют знаниями в области фехтования, а именно:

- ✓ Где проходили Олимпийские игры по фехтованию (вопрос 3).
- ✓ Что входит в обязанности участника соревнований (вопрос 5).
- ✓ Что запрещается участникам соревнований (вопрос 6).
- ✓ По каким причинам могут возникнуть травмы на тренировочном занятии по фехтованию (вопрос 11).
- ✓ Какие физические качества являются ведущими (вопрос 12)
- ✓ Определить части оружия (сабля) (вопрос 14).

Большая часть обучающихся правильно ответили на такие вопросы:

- ✓ В каком веке фехтование возникло как вид спорта.
- ✓ Какие способы передвижений разрешены в фехтовании саблей.
- ✓ Какой размер составляет фехтовальная дорожка.

Среднее значение правильных ответов находится в диапазоне от 0,9 до 1.

Для определения результатов правильных ответов на тестовые испытания обучающимися начального этапа учитывались все правильные ответы, в том числе и в заданиях с множественным выбором, даже если один из выборов был неправильным.



Проанализировав результаты ответов, выяснили, что 1 человек набрал 83% правильных ответов, 1 испытуемый – 82%, 3 из опрошенных 80% правильных ответов. Минимальный процент правильных ответов на задания тестов составляет 61%. Таким образом, большая часть обучающихся хорошо подготовлена, владеет знаниями по фехтованию.

Далее полученные результаты ответов решили распределить по уровням подготовленности, используя общепринятую в педагогике и психологии шкалу оценивания результатов тестирования: до 85% - оценка «Отлично»; до 75% - оценка «Хорошо»; до 55% - оценка «Удовлетворительно»; менее 54% - оценка «Неудовлетворительно».

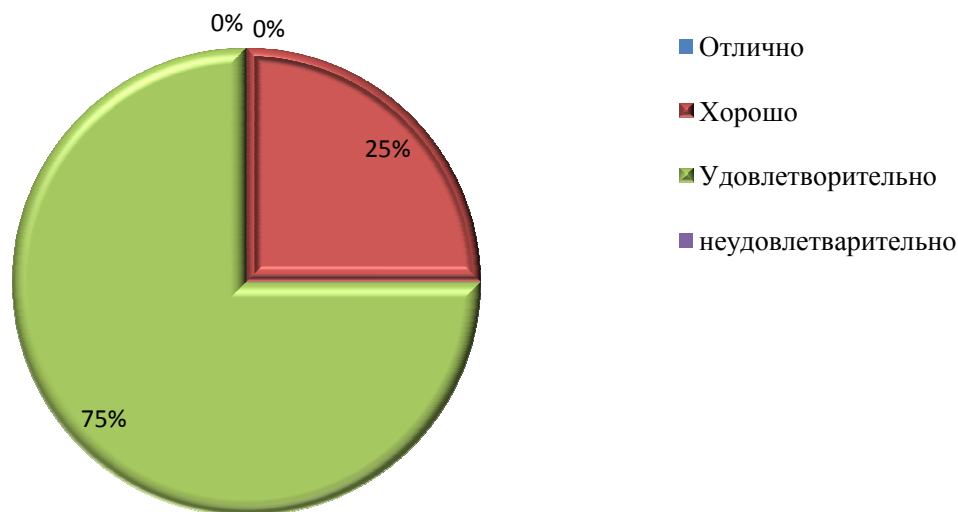


Рис.3. Уровень теоретической подготовки обучающихся начального этапа по фехтованию

Таким образом, 75% обучающихся ответили на вопросы теста «удовлетворительно», и 25% на уровень «хорошо». Обучающиеся спортивной школы показали удовлетворительный уровень теоретической подготовки.

Таким образом, теоретическая подготовка важна, так как она позволяет дать знания спортсменам о процессах, протекающих в организме в

результате воздействия на него комплекса тренирующих и соревновательных нагрузок, знания о закономерностях построения тренировочного процесса, чтобы спортсмен осознанно и активно занимался своей подготовкой, ответственно и дисциплинировано подходил к тренировочным занятиям, объективно оценивал свои и соперников возможности в победе на соревнованиях, для достижения высших результатов в спорте.

Методика формирования знаний эффективна:

- если обеспечивается полное усвоение обучающимися понятий и терминов. Каждая наука, учебная дисциплина использует особую терминологию.

- если она обеспечивается систематизацией, логикой и структурированием их. Любая реальность комплексна, целостна, взаимосвязана. Чем больше у человека знаний и меньше системы в них, тем больше у него путаницы в мыслях.

- если она не ограничивается «передачей информации», а ориентирована на формирование знаний-убеждений.

- если их усвоение сочетается с применением.

Список информационных источников:

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособ. для тренеров ДЮСШ / Знаменская З. И., Курамшин Ю. Ф. и др.; под ред. Буйлина Ю. Ф., Курамшина Ю. Ф. - М., Физкультура и спорт. - 1981. - 192 с.

2. Королева А.П. Теоретическая подготовка спортсменов в процессе многолетних занятий фехтованием // Фехтование: Ежегодник. - М., 1986. - С. 9-10.

3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.: ил. – (Учебник для вузов. Специальная литература).

5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры, - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с. : ил. (Серия «Атланты спортивной науки»).

6. Питын М. П., Брискин Ю.А., Задорожная О. Р. Весомость формирования теоретических знаний фехтовальщиков на разных этапах многолетней подготовки. // электронный журнал: вестник спортивной науки. – 2012. - № 5 [Электронный ресурс]. <http://bmsi.ru/doc/42f6fc4a-6072-4285-8eb8-584b3515b734> (дата обращения: 8.05.2016). 26

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.; ил. 522, табл. 206; - Библиогр. : с 800-820. – 1500 экз.

8. Строкатов В. В. Теоретическая подготовка фехтовальщиков. Пути повышения спортивного мастерства фехтовальщиков: метод. реком.

для тренеров по фехтованию / под ред. Т.А.Третиловой, В.А. Андриевского. - Л., ЛГИФК. -1980. - С. 5-7. 16

9. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. Зарегистрировано в Минюсте России 2 декабря 2013г. № 30530 [Электронный ресурс]. <http://www.consultant.ru> (дата обращения 20.12.2015).

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фехтование. Утвержден приказом Минспорта России от 14 февраля 2013г. № 50 [Электронный ресурс]. <http://www.consultant.ru> (дата обращения 20.12.2015).

11. Шахов А.А., Балбеков П.А., Исаева Е.Б. Теоретическая подготовка дзюдоистов на базе спортивно-оздоровительного лагеря // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - .2012. - № 7 (89). – С. 142-145.

Анализ ошибок акробатов высокой квалификации при выполнении соревновательных комбинаций

Вольф А.Ю.

ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР» г. Омск, 5 курс

В экстремальных условиях современных соревнований победу одерживает спортсмен, который может наиболее полно мобилизовать и использовать свои возможности, регулировать излишнее возбуждение и проявлять максимум усилий в нужный момент. Очень важно и другое: без видимых технических ошибок пройти от предварительных до финальных стартов.

Выполняя соревновательные композиции на высоком техническом уровне в процессе спортивной подготовки, даже опытные спортсмены, зачастую, не могут реализовать достигнутый уровень мастерства в ходе крупных турниров [1,3].

Преодоление ошибок – одна из важнейших задач спортивной тренировки, самая сложная задача технической подготовки. Поэтому следует отметить, что понятие «двигательная ошибка» динамично: то, что для мастера грубая ошибка, для новичка подчас мелкая, а то, что для мастера мелкая, для новичка вообще не ошибка. Поэтому, избавившись как будто от ошибки, спортсмен по мере повышения уровня мастерства вновь встречается с необходимостью преодолеть её в менее выраженных проявлениях в соответствии с возросшими требованиями к качеству выполнения двигательных действий.

Двигательная неточность – неотъемлемый компонент двигательной деятельности, любого движения, любого мышечного напряжения. Двигательными ошибками следует называть лишь такие двигательные неточности, которые влекут за собой ощутимое ухудшение двигательной деятельности. По мере повышения мастерства спортсмена критерии качества выполнения упражнений и действий в подавляющем большинстве случаев растут, так что в ранг существенных производятся всё менее заметные двигательные неточности. Этим, в частности, объясняется тот факт, что спортсмен, совершенствуясь, всё вновь и вновь обращается к ранее хорошо, казалось бы, освоенным действиям и находит, над чем работать, добиваясь безошибочной реализации техники упражнения [1,2].

Правилами соревнований по спортивной акробатике 2013-2016 г. определена градация сбавок за нарушение техники выполнения элементов групп сложности: мелкие - 0.1; значительные - 0.3; грубые - 0.5 баллов [4].

Задача нашего исследования заключается в определении ошибок при выполнении вальтижной, динамической и комбинированной комбинаций акробатов высокой квалификации в тренировочной и соревновательной деятельности.

Исследование проводилось на базе спортивного комплекса БУ ООДО «СДЮСШОР» города Омска, под руководством тренера-преподавателя. В исследовании приняли участие мужская группа акробатов высокой квалификации – Мастера спорта международного класса по спортивной акробатике.

Педагогическое наблюдение проводилось для выявления ошибок, допускаемых акробатами на тренировочных занятиях и соревнованиях, нами составлены протоколы педагогических наблюдений, которые включали в себя фиксацию ошибок, допущенных на тренировках по трем видам программ. По каждому виду многоборья фиксировались ошибки и оценка за комбинацию. Результаты заносились в протокол педагогического наблюдения.

По результатам данных мы выделили 53 часто встречающиеся ошибки в трех комбинациях, которые допускают партнеры. Из них 2% составляют значительные ошибки, 13% грубые и 85% мелкие ошибки.

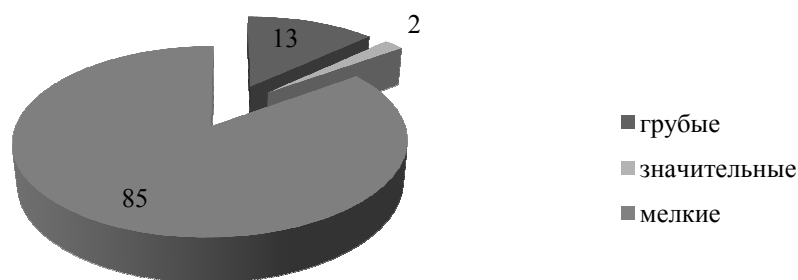


Рис. 1. Процентное соотношение часто встречающихся ошибок при выполнении комбинаций

Исходя из данных рис. 1, мы можем сказать, что процент ошибок ведущих к срыву элементов не высокий. Следовательно, больших сбавок судьи по технике не делают, поэтому общая оценка за композиции достаточно высокая.

В групповой акробатике важную роль играет взаимодействие партнеров, поэтому мы определили процентное соотношение ошибок, допускаемых партнерами (см. рис. 2, 3).

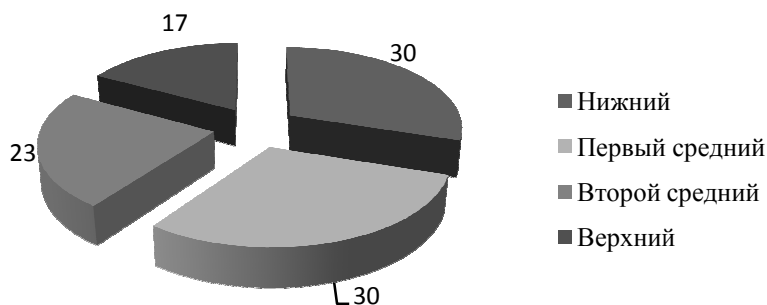


Рис. 2. Процентное соотношение количества ошибок допускаемых в тренировочной деятельности партнерами

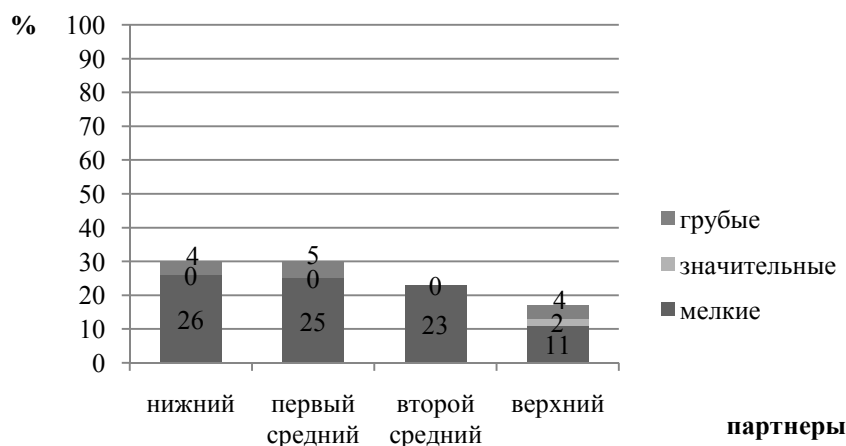


Рис.3. Процентное соотношение количества различной значимости ошибок допускаемых в тренировочной деятельности партнерами

Из диаграммы видно, что «Нижний» акробат допускает 30% от общего количества ошибок, из них 26% мелких и 4% грубых; «Первый средний» также допускает 30% ошибок, из них 25% мелких и 5% грубых. Значительных ошибок данные партнеры не допускают. «Второй средний» допускает 23% мелких ошибок; 17 % допускает «Верхний» акробат, из них 11% мелких, 2% значительных и 4% составляют грубые ошибки. Такой градации ошибки ведут к максимальным сбавкам судейской коллегии.

На основе анализа видеоматериалов соревновательной и тренировочной деятельности были определены ошибки каждого партнера в

технике выполнения соревновательных комбинаций и фиксировались в протоколе.

Большее количество ошибок спортсмены допускают в динамической комбинации 40%, в комбинированной 32 % и в балансовой комбинации 28% (см. рис. 4).

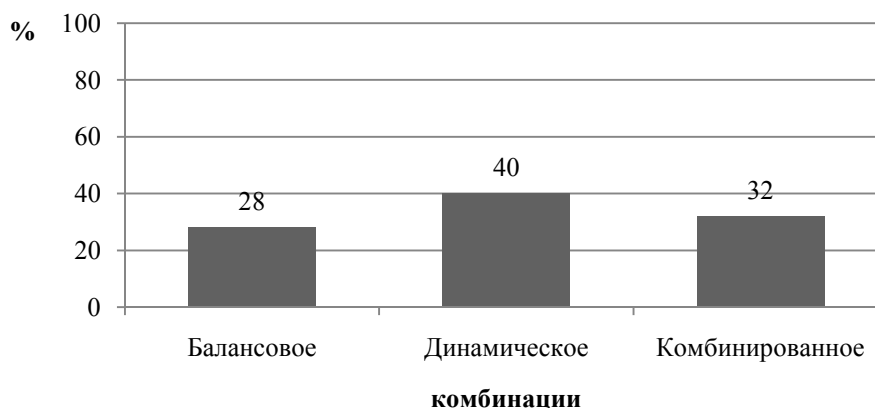


Рис.4. Процентное соотношение количества ошибок в комбинациях

Во всех трех комбинациях преобладают мелкие ошибки, значительные ошибки спортсмены допускают только в динамической комбинации, процент грубых ошибок небольшой, чаще встречаются в динамической комбинации (см. рис. 5).

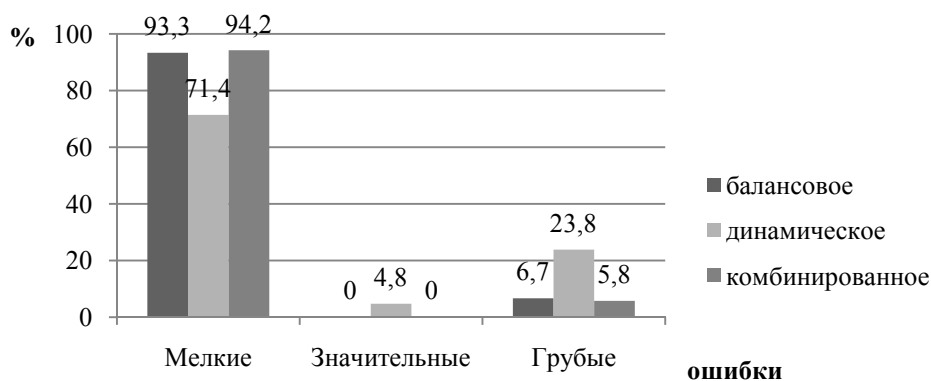


Рис.5. Процентное соотношение разных по значимости ошибок в комбинациях

По данным методической литературы, причиной ошибок является: специальная индивидуальная подготовленность, включающая технику и сложность выполнения акробатических прыжковых элементов и стоек, уровень хореографической подготовленности; двигательная парно-групповая подготовленность, состоящая из техники выполнения стоек, бросковых упражнений и соскоков, способов выхода в стойку и построения пирамид, согласованности движений партнеров; специальная физическая подготовленность, основы которой составляют общая и специальная выносливость, силовая подготовленность, координационные способности,

функции равновесия и балансирования. Следует начать работу с устранения грубых и значительных ошибок, так как именно за них спортсмены получают максимальные сбавки за технику, для устранения ошибок в индивидуальной работе спортсменов обратить внимание на хореографическую подготовку акробатов для устранения мелких ошибок.

Анализ выделенных нами ошибок позволил определить направления дальнейшей работы. На основе полученных данных в перспективе составить комплексы упражнений для каждого из партнеров для коррекции, устранения и совершенствования необходимых навыков.

Список информационных источников:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. – К.: Высшая шк. Главное издательство, 1988. – 168 с.; 30 ил.
3. Коркин В.П. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физической культуры: Физкультура и спорт, 1981. – 238 с.
4. Правила соревнований по спортивной акробатике 2012-16 г.г. Международная федерация гимнастики.

Развитие ведущих двигательных способностей юных пловцов 10 – 11 лет в процессе физической подготовки

Демидова Е.А., студентка 4 курса

Полушина Е.В., преподаватель

ГБПОУ «Училище (техникум) Олимпийского резерва» г. Оренбург

Высокий уровень развития физических способностей является основой и залогом успешного овладения юными пловцами основных элементов техники плавания.

Важнейшей составляющей учебно-тренировочного процесса является формирование наиболее значимых для плавания физических качеств юных пловцов в сенситивный период их развития, что требует рационального планирования и построения тренировочных занятий.

Характерной чертой современного плавания является постоянное усложнение техники движений спортивных способов. Результативность плавания во многом зависит от уровня развития наиболее значимых для этого вида физических качеств.

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности юных спортсменов.

Возрастной период 10-11 лет является благоприятным для акцентированного обучения быстрому овладению юными пловцами основных элементов техники плавания.

Этот возраст характеризуется высокой подвижностью нервных процессов и консолидацией моторных структур, что обеспечивает способность детей к освоению движений, связанных со сложной координацией.

Все вышесказанное обуславливает **актуальность** выбранной темы исследования.

Цель исследования: Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие двигательных способностей пловцов 10 – 11 лет.

Объект исследования: физическая подготовка пловцов 10 – 11 лет.

Предмет исследования: базовые физические качества пловцов.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать процесс физической подготовки пловцов 10 – 11 лет.
2. Выявить наиболее эффективные средства и методы развития физических качеств.
3. Экспериментально обосновать эффективность предполагаемого нами комплекса упражнений.

Гипотеза исследования: процесс физической подготовки пловцов 10 – 11 лет в становлении базовых физических качеств будет более эффективным при:

- разработанности и реализации комплекса упражнений;
- направленном использовании и соотношении объема нагрузки;
- подборе методов, адекватных возрасту и содержанию комплекса упражнений.

К основным задачам физической подготовки юных пловцов относятся: укрепление здоровья, повышение морфофункциональных возможностей, развитие и совершенствование двигательных качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная – развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для плавания. Основную роль в общей и специальной физической подготовленности спортсменов играют физические способности, причем специалисты к наиболее значимым для пловцов относят скоростные, скоростно-силовые, координационные способности и выносливость. Эти физические качества в значительной мере определяют уровень физического развития и здоровье спортсменов.

К двигательным способностям пловца относят: скоростные, силовые и координационные способности.

Основные методы для развития скоростных способностей - это повторный, контрольно-соревновательный, переменно-дистанционный.

При воспитании скоростных способностей рекомендуется использовать следующие приемы: плавание поперек бассейна; эстафеты, плавание в спарринге, с гандикапом, с лидированием, плавание с различными вариантами дыхания (вдох через два, три или четыре цикла движений); выполнение стартов и поворотов с включением плавания на 10-15-метровых отрезках дистанции на время; плавание с ускорением - плавным нарастанием усилий; плавание с высокой скоростью с постепенным выключением усилий (пловец, развив высокую скорость на коротком отрезке, старается удержать ее, продолжая движения «расслабленно»); плавание с помощью предварительно растянутого резинового амортизатора, закрепленного одним концом за пояс спортсмена.

На суше применяют спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Развитие скоростных способностей начинается в процессе овладения рациональной спортивной техникой.

Используя данные нагрузки, руководствуются следующими методическими правилами:

1) упражнения выполняются с акцентом на технике плавания, стартов, поворотов; используются так называемые контролируемые скорости плавания, при которых спортсмен способен сохранять точность и свободу движений;

2) плавание с предельной скоростью (2 отрезка по 25м за 45 сек);

3) между отдельными «порциями» работы планируют паузы отдыха, оптимальные для восстановления; при появлении признаков утомления скоростные упражнения заканчивают или переходят на более легкие режимы их выполнения;

4) упражнения планируют на основную часть тренировки; один-два спринтерских отрезка можно проплыть в заключительной части занятия, если оно не было утомительным;

5) чтобы избежать образования стереотипа движений, упражнения выполняют в различных сочетаниях, формах, условиях;

6) в работе с пловцами добиваются постепенного, но неуклонного повышения из года в год абсолютной скорости плавания на контрольных отрезках.

К средствам силовой подготовки относятся различные упражнения с преодолением противодействия (веса снарядов и инвентаря, собственного веса, специального оборудования и т.д.). Используются наиболее распространенные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, с набивными мячами и гантелями, бег, прыжки, метания; упражнения с отягощениями (поясами, жилетами со свинцом, мешками с песком, резиновыми амортизаторами и эспандерами); упражнения со штангой и на силовых тренажерах; упражнения в сопротивлении, подвижные

и спортивные игры. Применяются также различные изометрические (статические) упражнения имитационного характера.

Средствами специальной силовой подготовки в воде являются следующие упражнения: плавание с лопаточками; плавание с дополнительными сопротивлениями (резиновыми кругами, специальными поясами); плавание на привязи с использованием резиновых амортизаторов; плавание с дополнительным сопротивлением, задаваемым с помощью фрикционных или блочных устройств; проплывание отрезков с ускорением с помощью изокинетических тренажеров.

К методам развития силы относят:

- метод максимальных усилий (или работа с предельными весами), оправдан при подготовке взрослых квалифицированных спортсменов. В работе с юношами он применяется реже и с определенными ограничениями - постепенным достижением субмаксимальных отягощений, ограниченным числом повторений - 1-3 раза, увеличением отдыха между сериями - до 3-4 мин, преимущественным использованием упражнений в парах с применением гимнастических снарядов, специальных тренажеров и в меньшей мере штанги;

- метод динамических усилий заключается в использовании непредельных отягощений, позволяющих совершенствовать нервно-мышечную координацию и скоростно-силовые проявления. 6-10 повторений, паузы для отдыха - 2-5 мин;

- метод повторных нагрузок развивает способность проявлять силу длительное время. Используются средние и субмаксимальные напряжения, которые преодолеваются до отказа (5-12 раз). Перерыв между сериями - 2-4 мин;

- метод изометрических напряжений коренным образом отличается от остальных использованием статических упражнений. Посредством этих упражнений совершенствуется внутримышечная координация. Число повторений упражнений - 2-3, время - 3 - 5 с; отдых между повторами - 30-45 с, а между сериями - 2-2,5 мин. После периода адаптации (примерно месяц) число повторений увеличивается до 3-4, а длительность - до 5-6 с.

Для развития силы применяются также игровой и сопряженный методы. Игровой заключается в использовании подвижных вариантов или отдельных (силовых) вариантов спортивных игр. Сопряженный метод означает выполнение приемов с отягощениями.

Важное условие правильного силового развития - постоянное сочетание собственно силовых упражнений с упражнениями на расслабление и гибкость.

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности. Основным средством развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно

увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а так же за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие; комбинируя двигательные навыки; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое освоенное до автоматизма и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: стандартно – повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой и соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно – повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение, его подразделяют на два метода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия;
- изменение исходных и конечных положений;
- изменение способов выполнения действия;
- зеркальное выполнение упражнений;
- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный;
- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – в специальных очках или с закрытыми глазами.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными действиями.

Спортивная тренировка по плаванию представляет собой единый целенаправленный педагогический процесс, продолжающийся в течение многих лет и посвященный достижению наивысших результатов. Об этом свидетельствуют достижения спортсменов нашего УОР, таких, как Калинин Сергей и Аппель Екатерина – мастера спорта, победители первенства России, призеры кубка России, призеры ПФО и УРФО; Демидова Екатерина – КМС, неоднократная победительница и призер соревнований областного уровня и ПФО.

Спортивная тренировка предусматривает не только повышение физического развития юного пловца, совершенствование его техники и тактики, но и воспитание морально-волевых качеств.

Учебно-тренировочная работа состоит из теоретической подготовки, общей и специальной физической подготовки, плавательной и морально-волевой подготовки.

Первые несколько лет занятий в бассейне, когда организм ребенка еще не оформился, основной задачей является изучение техники спортивных способов плавания и постепенное повышение тренированности средствами общей плавательной подготовки, общей и специальной физической подготовки. В это время еще не ведется тренировка в определенном способе плавания на избранную дистанцию, а закладывается основа для такой специализации в будущем. Юные пловцы занимаются гимнастикой, лыжами, легкой атлетикой, различными спортивными играми, а также изучают подготовительные упражнения в воде, осваивают и совершенствуют технику всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, знакомятся с играми и развлечениями на воде, учебными прыжками, нырянием, элементами игры в водное поло, фигурным плаванием. Применяя все многообразие средств общей плавательной подготовки, тренер постепенно подводит своих учеников к достижению результатов первого разряда на нескольких дистанциях в двух или трех способах плавания.

Одной из главных особенностей подготовки юных пловцов является многолетнее планирование тренировочного процесса. Перспективным планом предусматривается постепенное повышение уровня физических и функциональных возможностей пловцов от одного спортивного сезона к другому. При такой планомерной тренировке создаются условия для всесторонней физической подготовки, овладения техникой плавания и достижения высоких спортивных результатов.

В процессе работы применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания (тестирование).

Основным методом исследования выступил педагогический эксперимент.

Анализ научно-методической литературы применялся с целью изучения исследуемой проблемы, ее разработанности и степени практического освоения. Это позволило получить комплекс аналитических результатов. В частности, обобщить накопленный практический опыт по

исследуемой проблеме; уточнить перспективы разработок в рассматриваемой области; определить наиболее перспективные направления.

Метод контрольных испытаний применялся для определения степени развития скоростных способностей пловцов.

В качестве тестов были выбраны используемые в практике контрольные нормативы, позволяющие определить наиболее значимые для юных пловцов 10-11 лет проявления физических способностей, находящиеся в сенситивном периоде развития.

1. Эстафет-тест. Тест характеризует быстроту одиночного движения. Процедура тестирования: 2 человека занимают противоположные стороны бортика бассейна. Тренер дает свисток, первый участник прыгает, плывет до противоположного бортика, касаясь его, передает эстафету другому участнику

2. Плавание на 10 м со старта. Скорость стартового разгона определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта на дистанцию 10 м.

3. Выполнение поворота на скорость. Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота.

4. Плавание на 10 м с ходу. Оценка дистанционной скорости. Проплывание мерного отрезка длиной 10 метров с ходу. Выполняется в плавательном бассейне 25 метров. Спортсмен стартует от бортика бассейна и, набрав высокую скорость до ориентира (либо по свистку), проплывает дистанцию до финиша. На финише фиксируется результат, который заносится в протокол с точностью до 0,01 секунды.

Педагогический эксперимент проводился для проверки эффективности разработанного комплекса упражнений, направленных на развитие ведущих двигательных способностей пловцов 10-11 лет.

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что на начало исследования юные пловцы имели одинаковый стартовый уровень.

На втором этапе исследования в тренировочный процесс экспериментальной группы были включены специально подобранные общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

Основной акцент был сделан на развитие:

- скоростных способностей, необходимых при старте, стартовом разгоне, поддержании дистанционной скорости;
- скоростно-силовых качеств, проявляемых во время отталкивания от стартовой тумбы и поворотного щита;
- координационных способностей, необходимых во время выполнения поворота и поддержания ритмической структуры движения.

Занятия проводились на суше и в бассейне.

В конце 2 этапа провели повторный контроль двигательных способностей юных пловцов по той же программе, что и на начальном этапе

эксперимента. В результате мы выявили эффективность предлагаемого нами комплекса упражнений.

В дальнейшем мы планируем использовать разработанные комплексы упражнений в практической деятельности тренера, инструктора по плаванию.

Список информационных источников:

1. Бакшеев, М. Д. Построение учебно-тренировочных занятий в спортивном плавании: учебное пособие / М. Д. Бакшеев: Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2006.
2. Бачин, В.П. Изучение благоприятных (сенситивных) периодов в развитии скоростных возможностей у пловцов 8-17 лет / В.П. Бачин // Тез.докл. XVII межвуз. конф. - Омск, 2012.
3. Кардамонова, Н. Н. Плавание: Лечение и спорт. Серия «Панацея» /Н.Н. Кардамонова. - Ростов н/Д: Феникс, 2001.
4. Макаренко Л.П. Плавание / Л.П. Макаренко. М.: Физкультура и спорт, 1979.144с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000.

Оценка уровня развития физических качеств яхтсменов класса 49й на учебно-тренировочном этапе

*Дороженко С.Н., студентка 2 курса
Титаренко Р.В., преподаватель
ГБПОУ РО РОУОР (колледж) Ростов-на-Дону*

В статье рассмотрен уровень развития основных физических качеств у яхтсменов, специализирующихся в классе яхт 49й (сорок девятый или фотинайнер) на учебно-тренировочном этапе. Определены те качества, развитие которых необходимо для яхтсменов класса 49й. Проведен сравнительный анализ полученных результатов с требованиями учебной программы и предложены упражнения для контрольно-переводных нормативов на учебно-тренировочном этапе.

Постоянный переход к более скоростным яхтам в условиях постоянной модернизации и растущего технического прогресса в области судостроения, а так же значительное сокращение продолжительности одной гонки, предъявляет особые требования к уровню мастерства и подготовленности спортсменов. Учитывая этот неоспоримый факт, а так же постоянно растущую конкуренцию, существенно выросли требования к физической подготовленности спортсменов и, как следствие, возникают новые требования к разработке контрольно-переводных нормативов для оценки подготовленности юных яхтсменов. Недостаточное развитие специальных

физических качеств яхтсмена приводит к искажению техники управления яхтой. Юношеский класс 29й (29er) является подготовительным к олимпийским классам 49er в мужской программе и 49 FX в женской программе, и относится к экстремальной группе классов яхт под названием Skiff (наиболее скоростная группа среди моно корпусных яхт). Одной из проблем современного парусного спорта является стремление к достижению самой высокой скорости во флоте, что сопряжено с максимальными и даже чрезмерными нагрузками в течение короткого промежутка времени. В связи с этим повышается значимость уровня развития ведущих двигательных качеств яхтсмена и, как следствие, внедрение в программу подготовки новых контрольно-переводных нормативов на учебно-тренировочном этапе. Цель работы: определить уровень развития физических качеств у яхтсменов, специализирующихся в классе яхт 49й.

Соревнования в классе яхт 49-ер – это гонки самых скоростных, высокотехнологичных и сложных в управлении лодок олимпийского вида.

Спортивными яхтами этого класса способны управлять только профессионалы парусного спорта, потому что 49-ер требует высокой квалификации, выносливости и отличной спортивной подготовки экипажа, состоящего из двух человек.

В исследовании приняли участие 8 спортсменов учебно-тренировочных групп (класс 49er) в возрасте 17-20 лет, тренирующихся на базе Центра парусного спорта, яхт-клуба Сочи. В ходе исследования были получены следующие результаты.

Упражнения выполнялись в течение одной минуты. Для перехода и подготовке к выполнению следующего упражнения, а также на отдых между упражнениями дается одна минута.

Таблица 1

Показатели уровня развития силовой выносливости у яхтсменов

Показатель	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Пресс, подъем ног
Нормативы по программе «Парусный спорт»	16	25
Средние показатели	20±2	27±5

Тренировка для развития и совершенствования силовой выносливости может быть организована как в форме последовательного применения серий каждого избранного упражнения, или в форме "круговой тренировки", когда в каждом круге последовательно выполняется по одному подходу выбранных упражнений. Всего в тренировке может быть несколько таких «кругов» при строго регламентированных параметрах упражнений.

Уровень развития скоростных способностей оценивался с помощью челночного бега и скоростью поднятия генакера на тренажере. Результаты приведены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели уровня развития скоростных способностей

Показатель	Челночный бег 10 метров, 6 раз	Имитация поднятия генакера
Нормативы по программе «Парусный спорт»	15сек	5сек
Средние показатели	12±2	3.8±0.5

Для сравнения времени подъема генакера были проанализированы видео материалы с ЧМ и ЧЕ, начиная с 2013 г. Данный анализ показал, что среднее время поднятия генакера, лидерами флота, на первом знаке составляет $3,58 \pm 0,22$ сек.

Ведущим физическим качеством для яхтсменов-гонщиков высокой квалификации является выносливость. Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений. Они могут быть как общеподготовительными, так и специальными, а могут носить и вспомогательный характер.

Таблица 3

Показатели уровня развития выносливости

Показатель	Плавание 200 метров, вольным стилем	Бег 3000 метров
Нормативы по программе «Парусный спорт»	4мин 10сек	12мин 10сек
Средние показатели	3мин 30сек±15сек	11мин 45сек±8сек

Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких, как, кроссовый бег, ходьба, плавание. Можно для этих целей применять и спортивные игры. По результатам этих двух показателей можно констатировать, что у испытуемых достаточно высокий анаэробный уровень.

Для оценки уровня развития гибкости испытуемым было предложено выполнить наклон туловища вперед, стоя на скамье, измерение выполнялось при помощи линейки от нулевой отметки до третьего пальца руки.

Таблица 4

Показатели уровня развития гибкости и координации

Показатель	
Расстояние до нулевой отметки, см	4±3см

Показатель выше нулевой отметки, что говорит о среднем уровне развития гибкости и требует тренировки. Работу по развитию гибкости нужно совместить с развитием силовых качеств, что обеспечит соответствующую соразмерность в их проявлении. В этом случае большой

эффективностью обладают занятия с использованием активного режима с отягощениями, а также смешанный режим.

Данное исследование подтверждает необходимость внесения изменений в контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе. Существует потребность в добавлении упражнений для оценки уровня развития гибкости, скоростных и координационных способностей.

Список информационных источников

1. Селиверстова В.В. Психофизиологическое тестирование спортсменов : учебное пособие / В.В. Селиверстова, Д.С. Мельников .-125 с.
2. Парусный спорт : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2005. – 72 с.
3. The Official web site of the international sailing Federation [Электронный ресурс] // <http://www.sailing.org/>.

Модернизация системы подготовки спортивного резерва с учетом особенностей развития адаптивного спорта

*Карнаухов Г.З., директор, д.п.н., профессор
Половинкин А.С., зам. директора
ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара*

*Григорьева И.И.
ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский
институт физической культуры», аспирант*

*Черноног Д.Н.
Консультационно-аналитический центр
физической культуры и спорта «Багира», директор*

*Поляничка М.В.
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
к.п.н., доцент*

Спорт сегодня не просто возможность и путь для самосовершенствования и достижения выдающихся личных результатов, спорт, с точки зрения государственной политики, важнейшее средство воспитания социально значимых качеств гражданина, пропаганды патриотизма, уважения и гордости за свою страну.

В этой связи, одной из основополагающих задач государственной политики является создание условий для развития физической культуры и

спорта, привлечения населения, прежде всего детей, подростков и молодежи к активному образу жизни посредством занятий спортом, выявление, поддержка и продвижение наиболее талантливых и одаренных спортсменов, их подготовка к тому, чтобы достойно представлять страну на соревнованиях различного уровня.

Особенно актуальными, эти вопросы становятся в ситуации продолжающей усиливаться конкуренции на европейской и мировой спортивной аренах, а также в свете проведения в России масштабных спортивных проектов и мероприятий.

И важную роль в подготовке спортсменов до конкурентоспособного уровня играет определение и развитие их спортивного потенциала.

Традиционно в России принято это делать не индивидуально, а через систему подготовки спортивного резерва.

Но не только спортивный мир меняется и усложняется. Меняется и страна, меняется общество. И в сегодняшнем варианте система подготовки спортивного резерва не может удовлетворять всем вызовам и новым задачам, а также потребностям самих спортсменов.

Основными сдерживающими факторами являлись:

Отсутствие стройной системы управления при том, что вся система подготовки финансируется государством.

Использование подготовки спортивного резерва для решения других вопросов: развитие массовости, достижения результатов в спорте высших достижений и даже в интересах профессионального спорта при том, что основная и единственная задача спортивного резерва – это развитие спортивного потенциала у наиболее одаренных спортсменов.

Отсутствие фактического отбора на программы подготовки и подмена его набором под предлогом необходимости потом из них выбрать лучших.

Перекося в системе оплаты труда тренерского состава, мотивирующий их на форсирование результата и отсеивание неперспективных (за которых сейчас не заплатят) при наличии теоретически выверенной многолетней системы подготовки и декларации на сохранность состава.

Отсутствие ответственности за недостигнутый результат при том, что за высокие результаты установлены различные преференции и высокие доплаты.

Недостаточное и несистемное участие общероссийских и региональных спортивных федераций в подготовке спортивного резерва при наличии основной компетенции спортивных федераций отвечать за развитие вида спорта во взаимодействии с другими субъектами спортивных правоотношений.

В Российской Федерации по инициативе руководства Минспорта России и при поддержке профессионального сообщества идет модернизация системы подготовки спортивного резерва.

Поставленная задача – увеличить производительность труда в подготовке спортивного резерва, определив параметры и механизм

деятельности самой системы подготовки спортивного резерва.

В основе модернизации следует отметить следующие аспекты:

- Усиление и уточнение полномочий публично-правовых образований всех уровней по подготовке спортивного резерва.

- Установление единых требований к организации и осуществлению тренировочного процесса (Федеральные государственные требования, Федеральные стандарты спортивной подготовки).

- Формирование специальной сети учреждений, ответственных за подготовку спортивного резерва, так называемых организаций спортивной подготовки.

- Определение профессиональной деятельности специалистов, осуществляющих подготовку спортивного резерва посредством профессиональных стандартов и создание на их основе новых нормативов труда и федеральных государственных образовательных стандартов.

- Разработка и внедрение современных методов диагностики определения спортивной одаренности и выявления уровня спортивного потенциала.

- Вовлечение общероссийских спортивных федераций через формирование эффективных моделей подготовки спортивного резерва для конкретного вида спорта, реализуемое в рамках Программы развития вида спорта на четырехлетие.

Суть преобразований состоит в переходе от ситуационного подхода в решении задач, когда пристальное внимание обращалось только на «спортивные звездочки», к процессному подходу. На решение этих вопросов на данном этапе развития отрасли и направлено формирование государственной системы спортивной подготовки.

Указанные аспекты модернизации подготовки спортивного резерва несомненно имеют свои особенности в адаптивном спорте.

В части проблематики определения компетенции публично-правовых образований есть существенные отличия.

Для адаптивного спорта, в отличие от подготовки по олимпийским видам спорта, которая и составляет более 95% процентов всей деятельности не стоит в настоящее время вопрос приоритетности развития массовости или роста спортивного мастерства. В большей мере проблема заключается в перекосах внимания к адаптивному спорту. Это происходит несистемно, волнообразно, в зависимости либо от полученных результатов конкретными спортсменами, либо от ажиотажа в средствах массовой информации. Иногда внимание уделяется искусственно и излишне, в ущерб развитию более массовых видов спорта, что вызывает недовольство в профессиональном сообществе в отношении специалистов, осуществляющих подготовку по адаптивным видам спорта, но в большинстве случаев в ущерб развитию самого адаптивного вида спорта, с перекосом в интересах отдельной дисциплины или вида спорта.

Здесь не является эффективным установление на нормативном уровне

очередных обязательств государства по развитию, углублению, вспомоществованию и так далее в отношении адаптивного спорта. Нужны не новые обязательства государства или органов местного самоуправления, а внедрение алгоритмов реализации существующих во взаимодействии с общественными институтами и терпеливая работа на восприятие со стороны социума значимости, полезности и важности развития адаптивного спорта в целом и подготовки спортивного резерва в нем как социального лифта для лиц, нуждающихся в повышенных потребностях (в сегодняшнем понимании – лиц с ограниченными возможностями) и приносящих в случае успешной реализации данной программы большей пользы для общества, в том числе и материальной.

По второму аспекту стандартизации тренировочного процесса тоже есть проблемы, требующие обсуждения и соответствующего поиска решения. С одной стороны, адаптивный спорт не обделен здесь ни как. В Федеральных государственных требованиях, устанавливающих требования для дополнительных предпрофессиональных программ уделено достаточно внимание адаптивным видам спорта и определены особенности, в том числе путем снижения общей нагрузки до 36 часов в год. Есть все федеральные стандарты спортивной подготовки.

Но с другой стороны, законодатель отделяет просто федеральные стандарты спортивной подготовки от специальных федеральных стандартов спортивной подготовки для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку.

В настоящее время никаких существенных отличий в этой части сейчас нет, так называемые специальные федеральные стандарты спортивной подготовки сделаны по тому же шаблону, что и простые стандарты. А ведь это тот самый механизм, который позволяет с одной стороны формировать свои особенности в подготовке спортивного резерва по адаптивному спорту, а с другой стороны использовать сочетание с простыми федеральными стандартами спортивной подготовки, делая ссылки на них в данных специальных стандартах, что позволит развивать инклюзивность в занятиях спортивной подготовки и снять барьеры между обычными спортсменами и особенными.

Думается эта проблема, в какой-то мере, могла бы быть решена при разработке специальных федеральных стандартов спортивной подготовки второго поколения.

Следующий важный аспект формирования специальных организаций спортивной подготовки в части адаптивного спорта нам в основном известен как решение на местах следующей задачи – то ли открывать самостоятельную детско-юношескую спортивно-адаптивную школу или центр спортивной подготовки, то ли открывать отделения в обычных организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Здесь еще предстоит обобщить правоприменительную практику и дать алгоритмы принятия эффективных решений.

Но есть и еще одна составляющая данного аспекта. Это использование организаций дополнительного образования для подготовки спортивного резерва. Здесь есть искушение уже сейчас выпрыгнуть из системы образования, имеющую свои ресурсы и систему гарантий в новые организации спортивной подготовки. Но если для, например, олимпийских видов спорта такой ход, хотя и является дискуссионным, но стимулирующим к повышению производительности труда, так как на спортивную подготовку по законодательству можно отбирать только спортивно одаренных детей. Для системы учреждений адаптивного спорта такие действия могут привести не к росту эффективности, а ее резкому снижению или простой профанации спортивной подготовки, то есть когда все остается по прежнему, но называется это все спортивной подготовкой, при этом теряется образовательный аспект и помощь со стороны образования, не говоря уже о гарантиях специалистам. Здесь надо действовать последовательно и системно, понимая ход и особенности развития адаптивного спорта в данной территории.

Проблематика внедрения профессиональных стандартов тоже имеет свои особенности, для полного освещения которых пришлось бы потратить значительно больше выделенного времени. Но вкратце, существование самих профессиональных стандартов тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре и спорту и инструктора-методиста по адаптивной физической культуре позволяет сформировать отдельные области трудовой деятельности. Но данные профессиональные стандарты далеки от совершенства и нуждаются в актуализации.

Еще важный аспект, что должности тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре и спорту и инструктора-методиста по адаптивной физической культуре не включены в Номенклатуру педагогических работников и на работников, занимающих данные должности, не распространяются соответствующие гарантии и льготы, установленные для педагогических работников.

Эту проблему также можно устранить путем замены существующих профессиональных стандартов на новые, в которых более точно указывался бы образовательный аспект деятельности данных работников.

Конечно, вопрос выявления и отбора одаренности в адаптивном спорте тоже имеет свои особенности. Но здесь также на настоящее время отсутствует системность в подходе в части приближения разработанных технологий тем же Санкт-Петербургским НИИ и другими научными организациями к повседневной практике, сделав эти технологии еще более мобильными и доступными.

Ну и последний, но также немаловажный аспект – это повышение роли участия общероссийских и региональных федераций в подготовке спортивного резерва. В настоящее время особенности формирования структур общероссийских федераций по адаптивным видам спорта и участия в этом процессе различных организаций не способствует выстраиванию

вертикально-интегрированной системы управления подготовкой спортивного резерва в данном адаптивном виде спорта.

Произведенный краткий обзор основных, но далеко не всех проблем развития системы подготовки спортивного резерва в преломлении адаптивного спорта должен настроить на понимание сложности, но решаемости обозначенных задач и повышения эффективности своей деятельности.

Динамика тренировочного процесса в баскетболе для обучающихся 9-12 лет с использованием нестандартного оборудования

Коновалова Ю.В., студентка 3 курса

Беспятова Л.А., преподаватель

ГАОУ ПО «Училище Олимпийского Резерва Пензенской области»

Приступая к самостоятельным занятиям с группой начальной подготовки, я, как начинающий тренер, выявила для себя основные задачи в ходе тренерской работы. К таким задачам я отнесла развитие ловкости и координации у детей младшего школьного возраста, но современные тенденции требуют не только знания апробированных методик в сфере подготовки юных спортсменов, но и личных разработок тренера. В последнее время частое использование нестандартного оборудования и его применения на базовых этапах подготовки является неотъемлемой частью тренерской работы.

Актуальность.

Практика двигательных характеристик является одним из важных направлений в обучении технико-тактических элементов с использованием нестандартного оборудования не только на этапе начальной подготовки, но и на протяжении всего процесса обучения.

Данная методика, которую я хотела бы представить, является актуальной, так как:

- Используются гимнастические батуты с процессе тренировки
- Стрельба по мишеням
- Развивает координацию, ловкость и точность, что является одними из важнейших характеристик в баскетболе
- Происходит эмоциональная разгрузка в тренировочном процессе
- Смена обстановки, перестройка упражнений в игру способствует повышение активности и внимания со стороны тренирующихся
- Доступность и бюджетность нестандартного оборудования

Цель работы: создать видоизмененный комплекс упражнений с использованием нестандартного оборудования.

Баскетбол, как и многие игровые виды спорта, популярен в системе физического воспитания. В основе баскетбола лежат естественные движения — бег, прыжки, броски, передачи, которым легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами — с двухлетнего возраста. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремленности.

Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Обращаясь к теме обучения «броска по кольцу», многие молодые тренеры делают акцент на технике выполнения броска, что, безусловно, является самым важным, но не единственным, на что нужно обратить внимание.

В своей работе я хочу доказать важность таких двигательных характеристик как «ловкость», «координация» и «точность».

Для начального этапа подготовки баскетболистов младшего школьного возраста существует определенный объем упражнений, способствующий развитию умений, которые начинают формироваться на данном этапе.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной сложности, содержащие элементы новизны. Так как детям в младшем школьном возрасте особенно интересны игры и упражнения соревновательного характера, то на них и нужно делать акцент в обучении координации и ловкости.

Более подробно рассмотрим метод, связанный с использованием непривычных снарядов. Таким средством является батут. Так как детям очень интересна игровая деятельность, помимо общепринятых способов развития координации и ловкости в условиях тренировки в зале я решила использовать данное средство. В этом мне помогли батутные центры, которые находятся в шаговой доступности от нашего зала.

Для растущего организма батут просто незаменим. Прыжки на батуте: польза этого тренажера в первую очередь заключается в том, что он хорошо тренирует вестибулярный аппарат. Ведь в момент прыжка человек рефлекторно пытается принять положение, которое позволит удержать равновесие и удачно приземлиться. А значит, такие занятия тренируют его, развивают, делают более совершенным и улучшают координацию движений. Подобное времяпрепровождение чрезвычайно полезно и для укрепления

мышц спины и позвоночника, оно выступает отличной профилактикой остеохондроза, да и в терапии этого заболевания тоже применяется.

Такая тренировка не нагружает коленные суставы, они не испытывают чрезмерных нагрузок как при беге и занятиях в спортзале. Но в любом случае при отталкивании от пружинящей поверхности мышцы сами собой напрягаются и приходят в движение: приземляясь, можно активизировать работу ягодичных мышц; стартуя вверх из положения «сидя», опираясь на руки сзади, можно повысить выносливость тазобедренных суставов. Во время прыжков эффект «взлета и падения» активизирует гормон «счастья». Именно поэтому дети чувствуют себя очень счастливыми.

Установлено, что спортивные развлечения формируют в детях психологически правильное эмоциональное состояние. В прыжках дети выбрасывают негативную энергию и заряжаются положительной. Считается, что после длительного учебного дня детям полезно сменить умственную деятельность на физическую.

Батут:

- ✓ Улучшает координацию движений (!)
- ✓ Развивает вестибулярный аппарат
- ✓ Способствует становлению правильной осанки
- ✓ Улучшает равновесие (!)
- ✓ Укрепление многих групп мышц (!)
- ✓ Улучшает кровообращение и лимфоток
- ✓ Развивает моторику рук и ног (!)
- ✓ Помогает сбросить лишний вес (для детей с избыточным весом)
- ✓ Поддерживает общий тонус организма

(знаком «!» отмечены показатели, являющиеся особенно важными в игровых видах спорта, в частности – баскетболе).

Сед - прыжок с приземлением на пол с вытягиванием ног и фиксацией полусогнутых рук вдоль туловища

- ✓ Сед с разворотом на 180^0 и 360^0
- ✓ кувырки вперед/ назад
- ✓ сед: прыжок на колени, на живот, после встать на ног
- ✓ сед с фиксацией колен в воздухе
- ✓ упражнения с мячом (различные подбросы)
- ✓ «звездочка» в воздухе

Помимо общих упражнений для развития ловкости и координации, прыжков на батуте, тренер может прибегнуть к статическим упражнениям на полусфере. Даже выполняя несложные движения, вам приходится удерживать равновесие, тем самым заставляя работать мелкие мышцы. Упражнения на баланс развивают гибкость, улучшают осанку. Упражнения с использованием полусферы можно давать уже в младшем школьном возрасте, но из-за большой нагрузки на стопу и голеностопный сустав лучше уделить им время на этапе средней школы.

Кроме батута и балансирующего тренажера я решила видоизменить тренировку, используя стрельбу по мишени.

Стрельба способствует развитию прицельности и точности, что является немаловажным в баскетболе. Помимо этого, стрельба воспитывает в растущем организме психологическое равновесие, что тесно связано с настроением перед «штрафным броском» в игре.

Успех в стрельбе обеспечивается не мышечной силой, а четко организованной работой мозга. Интенсивная умственная работа формирует в нашем подсознании алгоритм надежного выстрела (автопилот в стрессовой ситуации). Лучшие результаты достигаются именно тогда, когда человек совершает выстрел не думая, когда четко работает подсознание, не подверженное стрессу. Необходимо сохранять сосредоточение (концентрацию) во время выстрела и в течение всего периода нахождения на номере.

Целью тренировки по стрельбе является психологическая подготовка к соревнованию, организация мыслительного, но не осознанного процесса во время выстрела.

Периодические занятия на нестандартном оборудовании (батут и стрельба), использование его в тренировочном процессе, как одной из составляющих частей базовой подготовки баскетболистов 9-12 лет, положительно влияют на настроение обучающихся и координацию движений, что в дальнейшем положительно сказывается на технико-тактические действия на площадке.

Подобрав данный комплекс упражнений, используя нестандартное оборудование (батут и стрельба), как вспомогательное средство обучения, я смогла видоизменить процесс обучения данным двигательным характеристикам. Применяя нестандартное оборудование в тренировочном процессе, я выделила множество плюсов в данной методике, главными из которых являются: повышенный интерес к смене деятельности со стороны воспитанников и эффективность упражнений с точки зрения координации и точности.

Заключительная часть и вывод.

В баскетболе успех в соревновании зависит от уровня развития таких психических процессов, как: восприятие, представление, внимание (и таких его параметров как объем, концентрация, распределение, переключении), оперативная память и мышление. То есть таких процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, которая поступает в игре, и принятии оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами.

Таким образом, нестандартное оборудование может решить проблему любой сложности в рамках поставленной тренировочной задачи, что дает возможность разнообразить тренировочный процесс, сделать его оптимально красивым и увлекательным для детей на начальном этапе подготовки.

Список информационных источников:

1. Гомельский А.Я. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1966.
2. Портнов Ю.М. Баскетбол: учеб. пособие / Ю.М. Портнов. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1988.
3. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987
4. Флиндбер Ф. Баскетбол: учеб. пособие / Ф. Флиндберг. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1971.

Особенности развития скоростно-силовых способностей у девушек спринтеров на этапе совершенствования спортивного мастерства

*Куликова Я.В., студентка 5 курса
Кулешова М.В., к.п.н., преподаватель
ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара*

Развитие спорта сегодня трудно представить без женщин. На международной арене по темпам прироста результатов они почти не уступают мужчинам. В настоящее время тренировочный процесс женщин в легкой атлетике часто строится по общепринятой методике для мужчин, где доминирующим направлением является повышение объемов тренировочных нагрузок. Однако в системе спортивной подготовки, кроме общих положений, существуют особенности, характерные только для женщин, которые приводят к различиям в протекании адаптационных процессов в женском организме, и связанные с их индивидуальными проявлениями: более ранним биологическим созреванием, значительными колебаниями уровня работоспособности в соответствии с характером фаз овариально-менструального цикла, психологическими особенностями, социальными факторами и т.д.

Цель исследования: разработка методики развития скоростно-силовых способностей у девушек спринтеров на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Гипотеза: предполагается, что применение разработанной методики приведет к повышению уровня развития скоростно-силовых способностей легкоатлетов без угрозы нанесения вреда растущему женскому организму.

Объект исследования: тренировочный процесс девушек в легкой атлетике.

Предмет исследования: развитие скоростно-силовых способностей у девушек спринтеров на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме развития скоростно-силовых способностей легкоатлетов спринтеров.

2. Разработать методику, направленную на развитие скоростно-силовых способностей легкоатлетов спринтеров на этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом овариально-менструального цикла.

3. Апробировать данную методику в тренировочном процессе легкоатлетов спринтеров на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для решения поставленной цели были использованы следующие **методы**:

1. Анализ научно-методической, специальной литературы, архивных материалов;

2. Педагогическое наблюдение;

3. Контрольные испытания;

4. Педагогический эксперимент;

5. Методы математической статистики.

Исследование проводилось с октября 2015 года по октябрь 2016 года в группе ССМ на базе МБУ ДО г.о. Самара СДЮСШОР № 2.

Нами был проведен анализ дневников спортсменок с целью определения их самочувствия в различные циклы подготовки, в том числе в овариально-менструальном периоде, анализа показанных результатов в контрольных тестированиях и соревнованиях.

На начальном этапе педагогического эксперимента мы провели тестирование физических качеств испытуемых девушек, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, имеющих разряд КМС и специализирующихся в беге на короткие дистанции (табл. 1), и разделили группы равномерно на контрольную и экспериментальную по 6 человек. В контрольной группе занятия проходили по заранее намеченному плану годового цикла подготовки. В экспериментальной группе тренировочные занятия проходили по разработанной нами методике развития скоростно-силовых способностей в соответствии с овариально-менструальным циклом спортсменок (снижение интенсивности нагрузки в овуляторной, предменструальной и менструальной фазах и увеличение в постовуляторной и постменструальной).

Таблица 1

Показатели специальной подготовленности групп испытуемых перед началом эксперимента

№ п/п	Тесты	Нормативы	
		КГ	ЭГ
1	Бег на 100 м, сек	12.6	12.5
2	Бег на 60 м, сек	7.8	7.7
3	Бег на 30 м с н/ст., сек	4.6	4.6
4	Бег на 300 м, сек	41.7	41.8
5	Прыжок в длину с/м, см	250	250

При построении тренировочного процесса девушек спринтеров мы основывались на следующих положениях:

1. Процесс овладения техникой, быстротой отдельных движений и скоростью бега осуществляется на протяжении всех периодов тренировки.

2. Бег с максимальной скоростью включается в занятия только в соревновательном периоде, когда установилась стабильная техника. В остальное время следует бежать со скоростью 70—80% от максимальной.

3. Воспитание взрывной силы является необходимым условием развития скоростно-силовых способностей.

4. В соревновательном периоде зимнего этапа работа ведется над повышением абсолютной скорости, летнего — скорости и скоростной выносливости.

5. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объемом проводятся в конце подготовительного периода.

6. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью применяются в соревновательном периоде, через неделю или две после того, как объем будет снижаться.

7. Интенсивность нагрузки снижается в овуляторной, предменструальной и менструальной фазах и увеличивается в постовуляторной и постменструальной. Особое внимание на это необходимо обратить в конце подготовительного периода (при максимальном объеме нагрузки) и в соревновательном периоде (при максимальной интенсивности нагрузки).

В конце эксперимента, в ходе которого контрольная группа тренировалась по заранее намеченному плану годичной подготовки, а экспериментальная по разработанной нами методике, мы провели тестирование физических качеств.

Причем у контрольной группы 1 раз, а у экспериментальной в течение месяца в соответствии с овариально-менструальным циклом девушек тестирование проводилось в овуляторном (предовуляторном, предменструальном) периоде и в постовуляторном (постменструальном периоде). Результаты представлены в таблицах 2-4.

Таблица 2

Показатели специальной подготовленности контрольной группы
испытуемых после эксперимента

№ п/п	Тесты	Нормативы	Прирост
1	Бег на 100 м, сек	12.5	0.79
2	Бег на 60 м, сек	7.6	2.59
3	Бег на 30 м с н/ст., сек	4.5	2.19
4	Бег на 300 м, сек	41.5	0.72
5	Прыжок в длину с/м, см	250	0

Таблица 3

Показатели специальной подготовленности экспериментальной группы испытуемых после эксперимента в в овуляторной, предменструальной или предовуляторной фазах

№ п/п	Тесты	Нормативы	Прирост
1	Бег на 100 м, сек	12.4	0.8
2	Бег на 60 м, сек	7.5	2.63
3	Бег на 30 м с н/ст., сек	4.5	2.19
4	Бег на 300 м, сек	41.2	1.2
5	Прыжок в длину с/м, см	250	0

Таблица 4

Показатели специальной подготовленности экспериментальной группы испытуемых после эксперимента в постменструальной или постовуляторной фазах

№ п/п	Тесты	Нормативы	Прирост
1	Бег на 100 м, сек	12.2	2.4
2	Бег на 60 м, сек	7.4	3.97
3	Бег на 30 м с н/ст., сек	4.4	4.44
4	Бег на 300 м, сек	41.0	1.69
5	Прыжок в длину с/м, см	260	3.92

Таблица 5

Разница в приросте показателей контрольной и экспериментальной групп

№ п/п	Прирост показателей в КГ	Прирост показателей в ЭГ	
		предменструальная фаза	постменструальная фаза
1	0.79	0.8	2.4
2	2.59	2.63	3.97
3	2.19	2.19	4.44
4	0.72	1.2	1.69
5	0	0	3.92

Из таблицы 5 видно, что прирост показателей больше в экспериментальной группе, следовательно, предложенная нами методика совершенствования скоростно-силовых способностей эффективна.

Наибольший прирост произошел в прыжке в длину с места, в беге на 30 м с низкого старта. В беге же на 100 м и 300 м прирост результата значительно меньше. Это связано с тем, что предложенная методика воздействует на скоростно-силовые качества спортсменов и поэтому на дистанциях до 100 м и в прыжках за счет улучшения этих показателей

улучшается и результат. В беге же свыше 100 м скорость бега к концу к дистанции падает, наступает утомление, поэтому и прирост в этом случае ниже.

Таблица 6

Разница в приросте показателей экспериментальной группы в овуляторном (предовуляторном, предменструальном) и в постовуляторном (постменструальном) периодах

№ п/п	Тесты	Прирост (%)
		девушки
1	Бег на 100 м	1.6
2	Бег на 60 м	1.34
3	Бег на 30 м с н/ст.	2,25
4	Бег на 300 м	0.49
5	Прыжок в длину с/м	3.92

При проведении тестирования в постменструальной или постовуляторной фазах произошел прирост скоростно-силовых показателей в большей степени. При проведении тестирования в овуляторной, предменструальной или предовуляторной фазах мы наблюдаем спад этих показателей.

Проанализировав дневники спортсменок после эксперимента, мы пришли к выводу, что в контрольной группе при наступлении овуляторного (предовуляторного, предменструального) периода у девушек возникали апатия, слабость. Если в этот момент нагрузка была довольно интенсивной (применялись упражнения со штангой, бег с высокой интенсивностью, прыжковые упражнения), то усталость проявлялась сильнее и период восстановления шел дольше.

В экспериментальной группе индивидуальный подход привел к тому, что девушки гораздо легче справлялись с наступлением овуляторного (предовуляторного, предменструального) периода, как следствие, усталость была меньше, а производительность выше.

В заключении хочу отметить, что применение предложенной нами методики, направленной на развитие скоростно-силовых способностей у девушек спринтеров, в соответствии с овариально-менструальным циклом благоприятно воздействовало на организм девушек, не нарушая его функциональных особенностей, и способствовало приросту показателей скоростно-силовых способностей.

По результатам эксперимента рекомендуется:

- индивидуальный подход при планировании программы подготовки девушек на этапе совершенствования спортивного мастерства, учитывая фазы овариально-менструального цикла;
- снижение интенсивности нагрузки и уменьшение упражнений скоростно-силовой направленности в овуляторной, предменструальной и

менструальной фазе и увеличение в постовуляторной и постменструальной фазах.

Список информационных источников:

1. Аракелян Е.Е., Мирзоев О.М. Модельные характеристики соревновательной деятельности легкоатлетов-спринтеров и барьеристов высокой квалификации. М.: РГАФК, 1997.
2. Врублевский Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 2008.
3. Кайтмазова Е.Н. Легкая атлетика за рубежом. На старте женщины. М.: Физкультура и спорт, 1978.
4. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М.: Человек, 2010.
5. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Олимпия Пресс, 2006.
6. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. М., 2000.

Критерии оценки и сравнения спортивных результатов в дзюдо

Мухин Н.А.

ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР» г. Омск, 5 курс

Долгое время разработка проблематики спортивных высших достижений в спортивной науке проводилась с позиции теории физического воспитания и спортивной тренировки, а не соревновательной деятельности. На первый план при таком подходе выступали вопросы повышения тренированности, отдельных сторон подготовленности, а не анализ структуры и особенностей соревновательной деятельности и ее результатов. Только в начале 80-х годов появляются публикации, в которых выдвигается идея о том, что конечный результат в избранной спортивной дисциплине, специфика соревновательной деятельности в главном старте определяют содержание и характер подготовки спортсменов высокого класса [2].

По мнению ученых [1; 5; 6], объектом исследования в спорте в первую очередь должно быть соревнование, а не тренировка. Это связано, по их мнению, с тем, что соревнование породило тренировку, а не наоборот. Спортивный результат необходимо рассматриваться в качестве центрального звена всей системы подготовки спортсменов.

Ю.Ф. Курамшин определяет понятие «спортивный результат» как определенный исход выступления отдельного спортсмена (или команды) в соревнованиях, непосредственно отражающий степень реализации наличного уровня подготовленности спортсменов на данный момент времени. Он выражается с помощью количественных или качественных показателей,

предусмотренных правилами и положением о соревнованиях в соответствующем виде спорта, и считается официальным, если он зафиксирован в судейских протоколах проведенного состязания. В зависимости от специфических особенностей отдельных видов спорта спортивный результат может быть выражен типичными различными показателями [2]. По мнению Л.П. Матвеева, спортивный результат представляет собой показатель реализации спортивно-достиженческих возможностей спортсмена или команды, оцениваемый по установленным в спорте критериям, и является количественным выражением итогов соревновательной деятельности. Под спортивно-достиженческими возможностями в данном определении понимается совокупность способностей, навыков, умений и знаний, которые в комплексе позволяют осуществлять принятые в избранном виде спорта соревновательные действия и добиваться реально доступного для конкретного спортсмена исхода состязаний [3].

Проведение спортивных соревнований немыслимо, если невозможно определить и сравнить результаты их участников. Спортивные результаты измеряются и оцениваются при помощи определенных критериев. В зависимости от специфики соревновательной деятельности эти критерии будут иметь свои отличия. Перечень этих критериев в спорте весьма разнообразен.

Ю.Ф. Курамшин выделяет несколько признаков классификации критериев, по которым определяется и сравнивается спортивный результат[2].

С учётом специфики определения спортивного результата в дзюдо более подробно остановимся на классификации критериев по способу измерения результатов и по способу сравнения результатов.

Объективные критерии - связаны с возможно независимым от оценивающих, результатом замера некоторых его физических параметров. В частности, его измеряют в мерах пространства, времени, затрачиваемом на выполнении соревновательного упражнения, веса перемещаемого предмета и т.д. Субъективные критерии отличаются большой зависимостью оценки результата от впечатлений, складывающихся у спортивных судей по ходу выполнения спортивного упражнения. Предметом измерения в этом случае является качество исполнения упражнения. Смешанные критерии спортивного результата сочетают в себе объективные и субъективные способы его оценивания. При определении исхода спортивного поединка во время состязания в спортивных единоборствах оценочные заключения арбитров объективизируются путём учёта поддающихся относительно чёткому наблюдению конкретных физических признаков результативности атакующих и оборонительных действий, выполняемых соперниками по ходу контактного противоборства.

В частности, в соответствии с правилами по виду спорта дзюдо [7], если техническое действие в схватке удалось, его оценивают. Существует три

оценки: «Юко», «Ваза-ари» и «Иппон». Высшая оценка - это «Иппон», ниже находится «Ваза-ари», ещё ниже находится «Юко». Рефери объявляет «Иппон» в том случае, когда, по его мнению, выполняемое техническое действие соответствует следующим критериям:

1. Участник, осуществляя контроль, бросает своего противника на спину со значительной силой и быстротой. Если при падении происходит пережат без прямого падения на спину, то это нельзя считать «Иппоном». Все ситуации, когда атакуемый принимает положение «мост» (голова и одна или две ступни касаются татами) после проведенного броска, засчитываются как «Иппон». Данное решение принимается в целях защиты участников, так чтобы они не пытались избежать падения опасным для здоровья способом.

Попытка встать на «мост» должна расцениваться как «мост».

2. Когда участник удерживает противника, который не может уйти из положения удержания в течение 20 секунд после объявления «Осаекоми».

3. Когда участник дважды или более раз похлопывает рукой или ногой или голосом произносит «Маита» (сдаюсь), что является результатом удержания, удушающего захвата или болевого приема.

4. Когда результат удушающего или болевого приема очевиден.

Рефери объявляет оценку «Ваза-ари» в том случае, когда, по его мнению, выполненное техническое действие отвечает следующим критериям:

1. Когда участник, осуществляя контроль, бросает противника и в броске частично отсутствует один из других трех элементов, необходимых для оценки «Иппон».

2. Когда участник удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания, в течение 15 сек или более, но менее 20 сек.

Рефери объявляет оценку «ЮКО» в том случае, когда, по его мнению, выполняемое техническое действие отвечает следующим критериям:

1. «ЮКО» дается, когда участник бросает своего соперника с контролем и тот падает на бок верхней части тела. Оценка «ЮКО» может быть объявлена в случаях когда:

- частично отсутствует падение на «большую часть спины» и отсутствует также один из двух элементов – «сила» или «быстрота».

- есть падение на «большую часть спины», но частично отсутствуют два других элемента – «быстрота» и «сила».

2. Когда участник удерживает своего соперника, который не может уйти из положения удержания в течение 10 секунд или более, но менее чем 15 секунд.

За нарушения требований правил соревнований судья может назначить спортсменам наказания. Запрещенные действия подразделяются на незначительные наказания («Шидо») и серьезные («Хансоку-маке»). Рефери должен объявлять наказание «Шидо» или «Хансоку-маке» в зависимости от серьезности нарушения. Во время схватки могут быть показаны три «Шидо», четвертое это «Хансоку-маке» (3 замечания и дисквалификация). «Шидо» не

дает очки другому участнику, только оценки за технические действия дают очки на табло. В конце схватки, если счет равный, то выигрывает тот, у кого меньше «Шидо». Если схватка переходит в «Голден скор», проигрывает первый получивший «Шидо», либо выигрывает первый, выполнивший результативное техническое действие.

Учёт поддающихся относительно чёткому наблюдению конкретных физических признаков результативности атакующих и оборонительных действий, выполняемых соперниками по ходу контактного противоборства в дзюдо, в частности количество выигранных и проигранных оценок и наказаний позволяет выявить соревновательный потенциал спортсменов и проблемы в уровне подготовленности.

Также важным для анализа результатов является определение индивидуальных и должных критериев [4]. Индивидуальные критерии имеют в своей основе сравнение показанного результата с тем достижением, которое данный спортсмен показал ранее. Они имеют исключительное значение для оценки динамики уровня подготовленности и для индивидуализации процесса управления ее развитием. Должные критерии устанавливают степень соответствия уровня спортивных достижений запросам практики. Здесь, в зависимости от поставленных целей, квалификации конкурентов, уровня подготовленности спортсмена, ранга и условий состязаний, промежутка времени до ответственных стартов, устанавливается «верхняя» и «нижняя» границы значений спортивных результатов, которые и выступают в качестве должной нормы. Если спортсмен или команда демонстрируют результаты в установленном диапазоне, тогда их выступление в соревнованиях признается успешным.

Таким образом, обобщая теоретический материал можно сделать следующие выводы. Спортивный результат является центральным звеном всей системы подготовки и рассматривается как определённый исход выступления спортсменов, как показатель реализации спортивно - достиженческих возможностей, который может дать объективную информацию об уровне подготовленности спортсмена. Дзюдо относится к видам спорта, в которых спортивный результат достигнут конечным эффектом, зависит от состава действий и выражается количеством набранных баллов. Спортивный результат в дзюдо определяется на основе смешанных критериев, объективизация спортивных результатов осуществляется путём учёта конкретных физических признаков результативности атакующих и оборонительных действий по ходу контактного противоборства.

Также в процессе анализа спортивных результатов целесообразно использовать индивидуальные и должные критерии, которые позволяют сравнить спортивный результат с ранее показанным и установить соответствие уровня спортивных результатам запросам практики (рис.1).

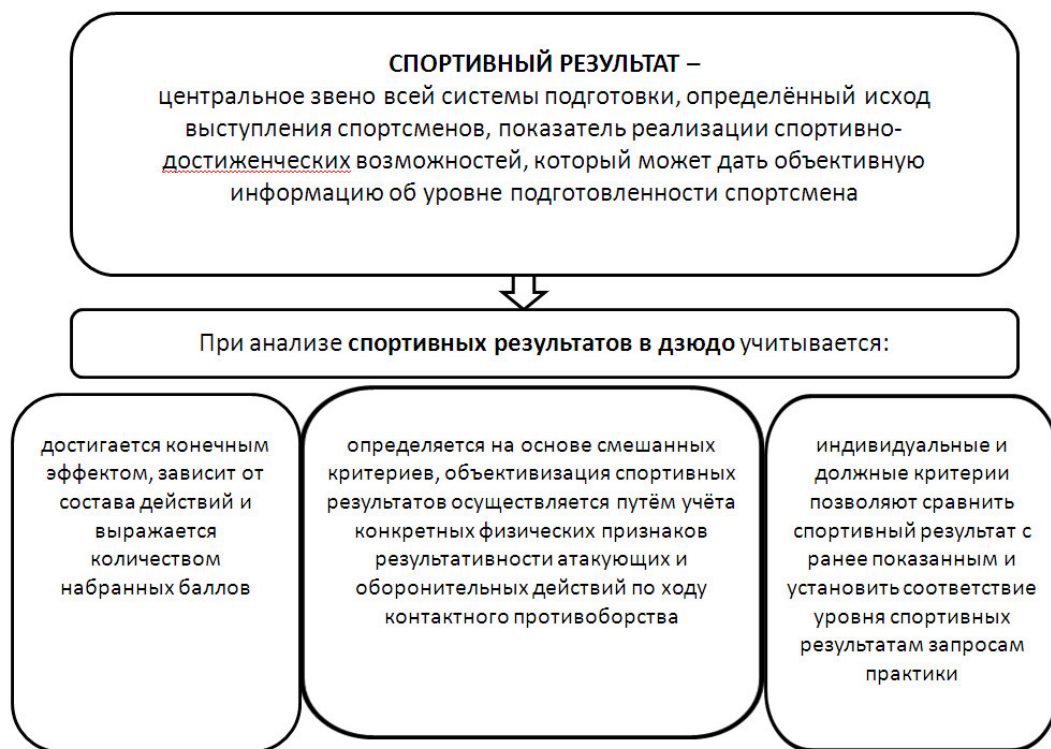


Рис.1. Критерии для анализа спортивных результатов в дзюдо

Список информационных источников:

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф., Лотонеко А.В., Лубышева Л.И., Филимонова С.И. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности Монография. – М.: Научно- издательский центр Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. – 780 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Спортивная рекордология. – М.: Советский спорт, 2005. – 408 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов физической культуры. 5- е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
4. Методические рекомендации для анализа спортивных результатов и системы прогнозирования успешности выступления московских спортсменов при подготовке к олимпийским играм в городе Сочи 2014 [Электронный ресурс]. URL: <http://csp-athletics.ru/images/doc/metod/prog/metod-prog> (дата обращения: 13.01.2016).
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Библиография., – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
6. Панков В.А. Анализ результатов выступлений сборных команды РФ по дзюдо, вольной и греко-римской борьбе [Электронный ресурс]. URL: <http://sportfiction.ru/articles/> (дата обращения: 11.02.2016).
7. Правила соревнований по дзюдо [Электронный ресурс]. <http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 16.01.2016).

Эффективность соревновательной деятельности гандбольного вратаря

Николаев В.В.

ГБПОУ «МССУОР №2» Москомспорта, 3 курс

Возросшая в последние годы конкуренция на крупнейших международных соревнованиях диктуют необходимость дальнейшего совершенствования системы подготовки квалифицированных гандболистов.

Успех гандбольной команды в соревнованиях во многом определяют особенность и эффективность игровой деятельности вратаря, которая существенно отличается от игровой деятельности полевых игроков.

Проблеме выявления ведущих компонентов, определяющих особенности соревновательной деятельности вратарей посвящены работы ряда авторов [1; 2; 3; 4; 5; 6]. Однако, ни одна из этих работ не затрагивает проблему определения эффективности отражения бросков вратарем в современном гандболе.

В работе изучалась эффективность соревновательной деятельности вратарей шести мужских гандбольных команд суперлиги (ГК «Чеховские медведи» г.Чехов, ГК «Пермские медведи» г.Пермь, ГК «Университет - Нева» г. Санкт-Петербург, ГК «СКИФ» г.Краснодар, ГК «Динамо» г.Астрахань, ГК «Сунгуль» г.Снежинск) на первом этапе чемпионата России сезона 2015-2016 г.

Для оценки эффективности соревновательной деятельности высококвалифицированных гандбольных вратарей мужских команд применялся ретроспективный анализ протоколов чемпионата России сезона 2015-2016 года.

При анализе протоколов соревнований учитывались следующие показатели:

1. Эффективность отражения бросков за весь чемпионат и в каждой отдельной игре.

2. Эффективность отражения бросков:

- при контратаках;
- при быстром прорыве.

3. Эффективность отражения бросков при позиционном нападении:

- при атаках с дальней дистанции (зоны 9 метров);
- при атаках с ближней дистанции (зоны 6-ти метров);
- при атаках с углов.

4. Эффективность отражения 7-ми метровых штрафных бросков.

На первом этапе чемпионата России 2015/2016, команды провели по 10 игр. На рисунке 1 представлена эффективность отражения бросков вратарем в %.

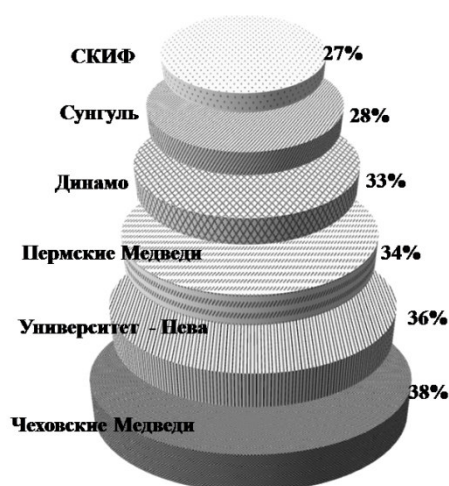


Рис.1. Эффективность отражения бросков вратарем на первом этапе чемпионата России 2015/2016, %

Вратари ГК «Чеховские медведи» парировали мячи 142 раза, что составляет 38% и является лучшим показателем эффективности отражения бросков вратарем на первом этапе чемпионата России 2015/2016. Вратари ГК «Университет - Нева» отражали броски соперников 139 раз, что соответствует 36%. Пермские вратари 134 раза отразили мячи, 34%. Астраханские вратари отразили 145 бросков, а это 33%. Количество отбитых мячей у ГК «Сунгуль» составляет – 123 раза, что соответствует 28% от общих бросков. Краснодарские вратари ГК «СКИФ» парировали 116 бросков – 27%, что является худшим показателем эффективности отражения бросков вратарем на первом этапе чемпионата России 2015/2016.

На рисунках 2 и 3 представлены результаты эффективности отражения различных видов бросков вратарями команд.

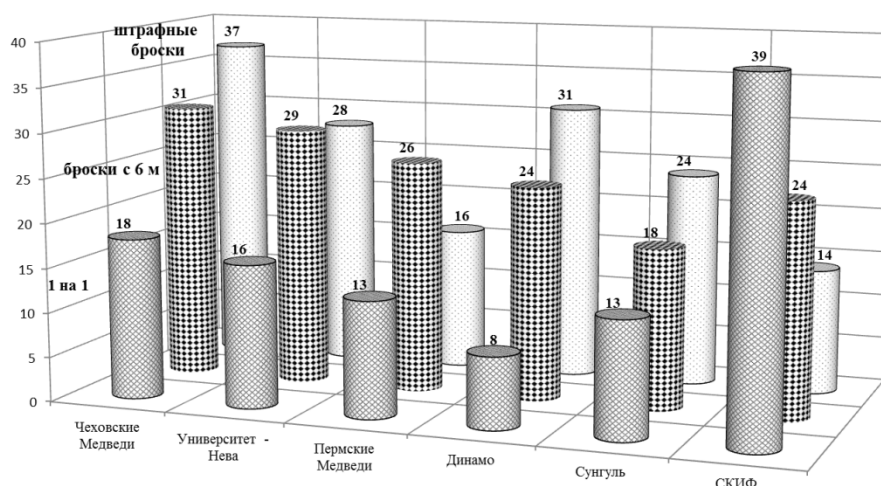


Рис.2. Эффективность отражения бросков после выхода 1 на 1, бросков с 6-ти метров и штрафных бросков вратарями команд, %

Как видно из рисунка 2, самый высокий показатель процента отражения мяча после выхода 1 на 1 принадлежит ГК «СКИФ» (39%), а самый низкий показатель процента отражения мяча после выхода 1 на 1 принадлежит ГК «Динамо» (8%).

Наивысшая эффективность отражения бросков с расстояния 6-ти метров принадлежит вратарям ГК «Чеховские медведи», которые отразили 31% бросков, в то время как вратари ГК «Сунгуль» справились только с 18% таких атак, что является худшим результатом из рассматриваемых команд.

Лучшие показатели эффективности отражения 7-метровых штрафных бросков принадлежат вратарям ГК «Чеховские медведи» (37%), а худший показатель эффективности вратаря при отражении 7-метровых штрафных бросков принадлежит ГК «СКИФ».

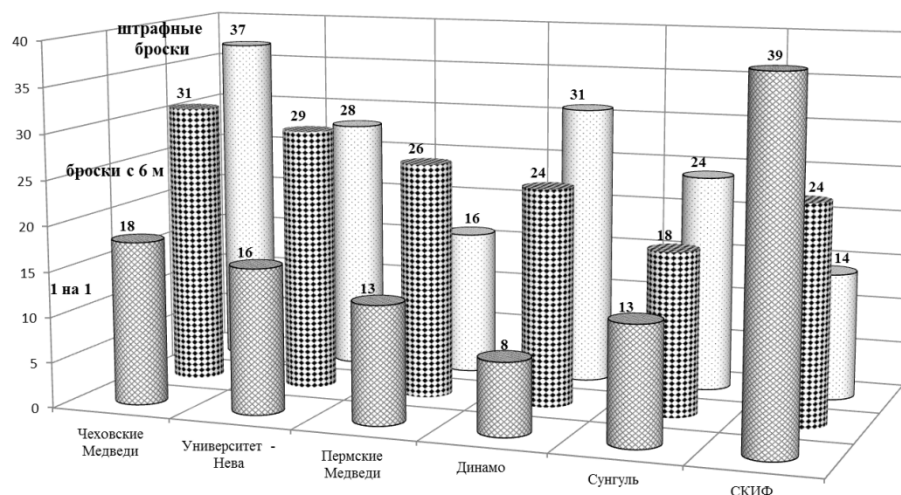


Рис.3. Эффективность вратарей при бросках после контратак, с крайних позиций и при бросках с дальних дистанций (с 9 метров), %

Из рисунка 3 видно, что наибольшая эффективность отражения бросков после быстрого прорыва принадлежит вратарю ГК «Пермские медведи», 32%. Самую низкую эффективность отражения бросков после быстрого прорыва продемонстрировал вратарь ГК «Сунгуль», 13%.

Следует отметить, что быстрый прорыв зачастую является следствием потери мяча или грубой ошибки в нападении. Поэтому - чем меньше бросков после таких атак приходится в ворота какой-либо из команд, тем вероятнее можно говорить о качестве ее нападения.

Эффективность игры вратарей при отражении бросков с крайних позиций у ГК «Пермские медведи» и ГК «Университет – Нева» оказалась одинаковой и составила 47%. Вратари ГК «Чеховские медведи» и ГК «Динамо» продемонстрировали наименьшую эффективность отражения бросков с крайних позиций (32%).

Вратарям ГК «Чеховские медведи» удалось отразить 50% бросков с дальних дистанций (9м) и показать лучшую эффективность, в то время как вратари ГК «Сунгуль» справились с 35% бросков с дальних дистанций.

Таким образом, среди рассматриваемых команд ГК «Чеховские медведи» г. Чехов на первом этапе чемпионата России 2015/2016 заняли лидирующую позицию. Вратарь команды показал наибольшую эффективность отражения бросков на первом этапе чемпионата России 2015/2016. При этом вратарь ГК «Чеховские медведи» показал наивысшую эффективность отражения бросков с 6-ти метров, 7-метровых штрафных бросков и бросков с дальних дистанций (с 9 метров). В оставшихся из

рассматриваемых бросков вратарь продемонстрировал среднюю эффективность.

Специфика деятельности предъявляет высокие требования к индивидуальному мастерству вратаря. В каждой игре проверяется виртуозность владения комплексов индивидуальных приемов защиты, умения адекватно действовать в изменяющихся, зачастую непредсказуемых условиях.

Эффективность вратаря в соревновательной деятельности зависит от объема технических приемов и качества их исполнения. При этом, результаты соревновательной деятельности вратарей подтверждают, что высокий уровень спортивного мастерства может быть достигнут при различном сочетании компонентов индивидуального стиля деятельности.

Список информационных источников:

1. Гусев А.В. Результативность приемов задержания мяча в соревнованиях у гандболисток-вратарей высокой квалификации/ А.В. Гусев, В.Я. Игнатьева //Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – М., 2000, - С. 11-15.
2. Евтушенко, А.Н. С мячом в руке: методич. пособие/ А.Н. Евтушенко, 1999.
3. Игнатьева, В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учеб.пособие/ В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М.: Физическая культура, 2005.
4. Игнатьева, В.Я. Двигательная нагрузка вратарей различного возраста в соревнованиях по гандболу/ Игнатьева В.Я., Надеждин Е.О., Ализар Т.А. // Теория и практика физ. Культуры. – 2004.
5. Игнатьева, В.Я. Физическая подготовленность вратарей различной квалификации/ Игнатьева В.Я., Надеждин Е.О.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер. – М., 2004.
6. Тхорев В.И. Методика педагогического контроля соревновательной деятельности гандболистов: метод пособие / В.И. Тхорев, В.З. Яцык. - Краснодар, 1996.- С. 186-190.

Изучение эффективности методики развития силы у школьников 12 - 13 лет, занимающихся борьбой самбо

*Пастернак Д. И.
ФГБОУ ВО КГУФКСТ «Училище (техникум) олимпийского резерва» г.
Краснодар, 1 курс*

Введение. В настоящее время одним из приоритетных направлений развития государства является спорт. Так, распоряжением от 7 августа 2009 г. № 1101-р Председатель правительства Российской Федерации Владимир

Путин утвердил Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Целью Стратегии является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта [5].

В своем выступлении Президент Российской Федерации В.В. Путин говорил, что «Самбо – это не только спорт, но и жизненная философия. Это стремление к совершенству и собранность, быстрота реакции и воля, мужество и точность в оценке ситуации. Самбо воспитывает и закаляет характер, все те качества, которые очень нужны не только на спортивной арене, но и в жизни. Человек, овладевший его приемами, уверен в себе, в своих силах. Он знает, что может постоять за себя и защитить другого. В России самбо – по-прежнему один из самых любимых видов спорта» [5].

Ежегодное тестирование уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ Краснодарского края позволяет констатировать тот факт, что большое число школьников не справляется с нормативными требованиями по проявлению кондиционных физических качеств. Причем наихудшие показатели, отмечаются в силовой подготовленности, являющейся, как известно одним из важнейших компонентов физической подготовленности.

Так, общее количество мальчиков, не выполняющие нормативные требования по проявлению силы (подтягивание на высокой перекладине) составляет 54%, для сравнения, низкий уровень развития гибкости, выносливости, скоростной силы, и быстроты показывают соответственно 43%, 41%, 36%, 28% учащихся. Кроме того, в возрасте 12 - 13 лет число мальчиков, не справляющихся с силовыми нормативами школьной программы, имеет одно из наибольших значений – 52% [2, 3].

Исходя, из вышеизложенных фактов можно предположить, что методика развития силовых способностей, используемая на уроках по физической культуре в общеобразовательных школах, является неэффективной, требует пересмотра и внедрения в школьную программу элементов технологий спортивной тренировки.

Цель исследования - изучение эффективности методики развития силы у школьников 12 - 13 лет, занимающихся борьбой самбо, и сравнение полученных результатов с показателями подростков того же возраста, посещающих уроки физической культуры.

Методы и организация исследования. В решении поставленных задач применялись следующие методы научного исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Тестирование.
3. Методы математической статистики.

Эксперимент проводился на базе СДЮШОР школы Самбо им. Н.О. Нефедова и МБОУ СОШ №2 г. Курганинска с сентября 2015 года по май 2016 года.

Экспериментальную группу составили 30 мальчиков 12 - 13 лет, начавших заниматься самбо с сентября 2015 года. Контрольная группа была представлена 30 школьниками того же возраста.

Группы комплектовались таким образом, чтобы исходный уровень развития силы, измеряемый количеством повторений в подтягивании на высокой перекладине, оказался примерно одинаковым.

Силовой подготовке самбистов отводилось 2 часа в неделю, в рамках занятий по общей физической подготовке. Основу методики развития силы в экспериментальной группе составила повторная работа с отягощением 60-80% от максимально возможного и выполняемая в трех подходах. На каждом занятии выполнялось по 6-8 упражнений для основных мышечных регионов. Следует отметить, что подобная методика развития силы широко применяется не только в борьбе самбо, но и в других видах спорта.

Контрольная группа, 2 раза в неделю посещала уроки по физической культуре и занималась в соответствии с Комплексной школьной программой.

Результаты исследования и их обсуждение.

Перед началом занятий экспериментальная и контрольная группы были одинаково протестированы. В результате тестирования по предложенной методике *были получены следующие данные* в экспериментальной и контрольной группах до эксперимента (рисунок 1).

В подтягивании у мальчиков контрольной группы результат составил $5,0 \pm 0,1$ у экспериментальной группы $6,0 \pm 0,1$. Таким образом, группы являются однородными.

После проведения формирующего эксперимента результаты в подтягивании у мальчиков экспериментальной группы улучшились ($9,0 \pm 0,3$), притом, что уровень развития силы в контрольной группе остался на прежнем уровне ($5,0 \pm 0,1$).

Результаты являются достоверными ($P < 0,05$).

Усреднённые показатели тестирования проведённого в начале и конце эксперимента приведены на рисунке 1.



Рис. 1. Среднее число повторений упражнения «подтягивание на высокой перекладине» у мальчиков контрольной и экспериментальной групп в период с сентября 2015 года по май 2016 года.

Полученные в ходе проведения эксперимента результаты, позволяют сделать следующие выводы:

1. Результаты в подтягивании у мальчиков занимающихся самбо достоверно улучшились.

2. Уроки по физической культуре в общеобразовательной школе, не способствуют улучшению результатов в подтягивании у мальчиков 12-13 лет.

Обработав результаты, полученные в ходе проведенного эксперимента, мы сделали вывод, что в экспериментальной группе произошел более очевидный прирост результатов, чем в контрольной группе. Полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанная нами экспериментальная программа является эффективной и применение разработанных нами упражнений в процессе занятий по данной методике со спортсменами дают положительные результаты.

Таким образом, разработанные нами упражнения положительно влияют на повышение уровня развития силы у спортсменов занимающихся самбо.

Список информационных источников:

1. Алексеев Р.В. Открытый урок физкультуры с элементами самбо в школе. // Образование в современной школе. - 2011. - №3. – С.16-19.

2. Аратин А.В., Кергилова Н.В Самбо как средство воспитания морально-волевых качеств личности подростка. // Обучение и воспитание: методики и практика. - 2014. - №11. - С. 113-116.

3. Бальчюнене Н.И. Мастер-класс «самбо в школы», «элементы самбо в ГТО» Материалы III международной научно–практической конференции /Под ред. док. пед. наук, проф. Р.Р. Могомедова, А.В. Гребенюка, канд. пед. наук. В.Т. Татаренко. – Казань: ООО ИД «ТЭСЭРА», 2015. – 300 с.

4. Гарник В.С. Самбо методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие. – М: Издательский центр «МАРТ», 2012. – 560 с.

5. Консультант Плюс [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.consultant.ru

Типичные ошибки в технической подготовленности гребцов на каноэ

*Плюсовский Е. В., студент 5 курса
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»*

Техника гребли на каноэ - это совокупность движений и характер действий гребца, позволяющие достигнуть наивысшей скорости лодки с

наиболее рациональным использованием энергии гребца. Овладение техникой осложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

Задача исследования - выявить основные недостатки технической подготовленности гребцов на каноэ.

Для решения поставленной задачи были использованы следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение и анализ видео материалов.

На основании полученных данных были выявлены и систематизированы наиболее типичные ошибки в структуре движений гребцов на каноэ.

Таблица 1

Классификация типичных ошибок в структуре движений гребцов на каноэ

Фаза гребного цикла	Степень выраженности		
	1	2	3
Ошибки при захвате			
Позднее включение туловища – туловище опозданием начинает рабочее движение	Туловище начинает движение вовремя, но руки движутся быстрее, нет выраженного увеличения скорости лодки перед гребком	Туловище начинает движение после рук. Плечо рабочей руки смещается вперед. Лодка получает положительное ускорение только в момент захвата	Масса туловища в момент захвата смещается вперед, туловище начинает рабочее движение после касания лопастью воды. Лодка в момент захвата не ускоряется
Амортизация в плечевом поясе – во время нарастания усилия плечо смещается вперед относительно грудной клетки вследствие недостаточной активности мышц спины	Увеличение лодки на захвате увеличивается недостаточно быстро, не пропорционально нарастанию усилия на весле	Замедленный переход от навала на весло к горизонтальной тяге, отсутствие выраженного акцента в ускорение лодки	Западание в усилия на весле после выполнения захвата
Провал на захвате – весло входит в воду без использования веса тела	Весло входит в воду излишне вертикально (туловище недоразвернуто), недостаточное давление вперед направляющей ноги во время захвата	Весло входит в воду почти перпендикулярно, давление направляющей ноги вниз приближается к давлению ее вперед	Весло входит в воду перпендикулярно, давление направляющей ноги вниз больше, чем вперед

Недостаточная жесткость верхней руки – рука недостаточно фиксирует весло в воде чтобы при подъеме спины увеличивать силу продвижения лодки через таз ноги	Максимум ускорения лодки в гребке ниже возможностей прилагаемого к веслу усилия	Недостаточно выражен (размыт) акцент ускорения лодки	Отсутствует акцент ускорения лодки
Ошибки при ускорении лодки			
Ударный гребок – вся работа акцентирована в первой трети времени проводки	Усилия гребца сконцентрированы в начале гребка при нормальной координации движений во второй половине проводки	При продолжающемся удержании усилия во второй половине гребка очень низкое продвигающее давление через подушку (менее 5 кг), лодка начинает тормозиться после середины гребка	Усилие на весло во второй половине гребка менее половины максимального, отсутствует ускорение лодки после первой трети времени опорного периода
Раздвоение тяги – снижается продвижение лодки в середине гребка	Заметно замедление тянущего усилия при переходе от начала на весло к горизонтальной тяге, ускорение лодки в середине гребка снижается	Ускорение лодки в середине гребка снижается до нуля, появляется западание в усилении на весле	Лодка тормозится в середине гребка (снижается скорость), усилие на весле в середине гребка снижается до половины от максимального во втором пике
Уход от продольной тяги – увод массы тела от гребка в сторону	Туловище излишне наклоняется в сторону рабочего борта	Туловище изгибается в поясничном отделе, что приводит к снижению усилия на весле, ускорения лодки и отсутствию ускорения после середины опорного периода	Во второй половине гребка таз уходит в сторону нерабочего борта
Ручная работа – неэффективное использование туловища для выполнения гребка	Недостаточно использование разворота туловища	Недостаточно использование сгибания и подъема туловища (не полностью наклоняется или встает)	Недостаточно использование разворота и сгибания-подъема туловища

Неэффективное взаимодействие с лодкой – нетипичное давление направляющей и опорной ног, отрицательно влияющее на эффективность движений	Недостаточный акцент продвигающего давления на направляющую ногу	Перенос направляющего давления на подушку к началу опорного периода	Раздвоение продвигающего давления через подушку
Ошибки при извлечении весла и выкате лодки			
Перелом весла – во второй половине опорного периода верхняя рука движется вниз, а рабочая – вверх		Увеличение давления веса на подушку до 7-10 кг. Лодка тормозится после середины гребка	Увеличение давления веса на подушку свыше 10 кг. Лодка начинает тормозиться после полного вгребания весла
Запаздывающее отталкивание – усилие на весле до конца опорного периода удерживается близким к максимуму	Ускорение лодки как при нормальном гребке, несмотря на удержание усилия на весле	Затягивание гребка приводит к недостаточно эффективной работе на захвате – снижению усилия на весле и продвигающего давления	Затягивание гребка связано с недостаточной работой на захвате и в середине гребка, приводит к западению усилия лодки в середине опорного периода
Неоконченный гребок – отсутствует эффективное отталкивание от воды и уход на следующий гребок	Недостаточное активное подтягивание бедра к веслу в конце гребка и движение тазом вперед	Появляется давление на подушку назад до 2-4 кг в момент окончания гребка. Лодка тормозится до середины безопорного периода	Давление на подушку назад достигает 6-8 кг, лодка тормозится весь безопорный период

В результате проделанной работы были выявлены и систематизированы наиболее типичные ошибки в технической подготовленности гребцов-каноистов. Такие как: ошибки при захвате (позднее включение туловища, амортизация в плечевом поясе, провал на захвате, недостаточная жесткость верхней руки; ошибки при ускорении лодки (ударный гребок, раздвоение тяги, уход от продольной тяги, ручная работа, не эффективное взаимодействие с лодкой); ошибки при извлечении весла и выкате лодки (перелом весла, запаздывающее отталкивание, неоконченный гребок). Необходимо учитывать данные ошибки при корректировке техники гребли.

Список информационных источников:

1. Гребной спорт" (учебное пособие) под ред. Т.В.Михайловой, М., издательский центр "Академия", 2006 - 400 с.
2. Ссылка на онлайн статью: техника гребли в гоночном каноэ. URL:http://world-sport.org/cycle/greblya_kayak_canoe/technology. (Дата обращения: 28,29,30.11.2016).
3. Верлин, С.В; Самаева Г.Н; Маслова И.Н. Факторы, определяющие эффективность техники гребли/Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 4(110) – 2014 год.
4. Ганженко, Ю.В. Оценка технического мастерства в гребле на байдарках и каноэ /Ю.В. Ганженко, Г.М. Краснопевцев, Э.Г. Усоскин // Гребной спорт: ежегодник. – М., 1978. – С. 79-84.
5. Количественная оценка качества выполнения рабочего усилия в гребле / И.Н. Хохлов,Ю.В. Ганженко, Н.В. Моржевилов, Ю.А. Дольник, А.Ф. Дунаев // Гребной спорт : ежегодник. – М.,1978. – С. 84-85.
6. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. – М. :Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.
7. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ (Верлин.С.В; Каверин В.Ф; Квашук П.В; Семаева Г.Н-Воронеж:Изд-во ОАО «Центрально Чернозёмное книжное издательство»,2007.-173 с.
8. Ганженко, Ю.В. Оценка технического мастерства в гребле на байдарках и каноэ / Ю.В. Ганженко, Г.М. Краснопевцев, Э.Г. Усоскин // Гребной спорт : ежегодник. – М., 1978. – С. 79- 84.

Значимость выполнения спортсменами контрольных нормативов по ОФП и СФП

*Путилова Е.В.
ст. инструктор-методист
ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара*

Для современного спорта характерны стремительный рост рекордов, значительная интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок, острая борьба равных по силе соперников. Чтобы достичь высоких результатов, необходимо подчас 8-10 лет напряженных занятий. Тренировка часто проходит при значительных сенсорных перегрузках, сильных эмоциональных переживаниях, нередко на фоне напряженной умственной деятельности. Все это затрудняет подготовку спортсмена высокого класса.

Проблема подготовки полноценных спортивных резервов затрагивает широкий круг организационного, методического, научного характера. Она тесно связана с проблемой управления многолетней подготовкой спортсменов, которая предусматривает:

1. Строгую преемственность задач, средств и методов тренировки;
2. Преемственность объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их неуклонный рост;
3. Строгое соблюдение принципа постепенности при применении тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки.

Большая конкуренция в спорте высших достижений требует высокой физической, психической, технико-тактической подготовленности.

На основе анализа многолетних выступлений сильнейших спортсменов мира в каждом виде спорта были разработаны модельные характеристики для различных возрастных категорий, в которые включаются антропометрические данные и показатели физических, технико-тактических и других сторон подготовленности.

В последнее время приходится сталкиваться с тем, что тренеры мало придают или совсем не придают значения приему контрольных нормативов, аргументируя тем, что не хватает времени на это, или что прием контрольных нормативов выбивает их спортсмена из тренировочного графика. А ведь контрольные нормативы служат не только для перевода воспитанников в другую группу подготовки, на более высокую ступень, но и (что не менее важно) для оценки уровня подготовленности спортсмена, помогают судить о правильности планирования тренировочного процесса.

Нормативы же, взятые с «потолка» и предоставленные для «отписки», не несут никакой информации о спортсмене.

В итоге часто бывает так, что тренер удивляется после неудачного выступления спортсмена: «как же так, мы увеличивали объём и интенсивность, загружали его по программе подготовки спортсмена высокого класса, без отдыха тренировались, а он провалил ответственный старт». Или, что еще хуже, спортсмена начинают преследовать травмы.

Процесс повышения уровня физической подготовки и развития физических качеств немыслим без систематического контроля. Действенным средством контроля является выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Состав контрольных упражнений для оценки подготовленности юных спортсменов имеет четко выраженную тенденцию, позволяющую выделить основную его направленность по группам видов спорта:

1. Циклические виды спорта. Оцениваются скоростные возможности, общая и специальная выносливость, скоростно-силовая подготовленность, гибкость;
2. Скоростно-силовые виды спорта. Контрольные упражнения характеризуют быстроту, общую и специальную выносливость, скоростно-силовые качества, техническую подготовленность;

3. Игровые виды спорта. Упражнения позволяют оценивать быстроту, общую и специальную выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость, техническое мастерство и частично тактическое;

4. Виды спорта со сложной координацией движений. Контрольные упражнения характеризуют быстроту, скоростно-силовые качества, силу, общую выносливость и координационные способности юных спортсменов.

Общими для большинства видов спорта являются контрольные упражнения, характеризующие уровень развития базовых качеств.

В юношеском спорте система контроля должна содержать четкие конкретные показатели, по которым оценивается эффективность определенной методики тренировки.

Достижения высоких спортивных результатов в юношеском возрасте приобретает характер отдаленной цели, поэтому «столь значима роль научно обоснованных контрольных нормативов, которые являются определенными ориентирами для правильного построения учебно-тренировочного процесса юных спортсменов различного возраста и квалификации».

Почему делаю акцент именно на это (научно обоснованные контрольные нормативы), потому что многие не совсем понимают, какие именно нормативы следует принимать, путают ОФП и СФП, не знают, сколько нужно показателей для полной информации о подготовленности спортсмена.

Так давайте разберемся, что же такое общая и что такое специальная физическая подготовка.

ОФП (общая физическая подготовка) – это физическая работа общеукрепляющего и общеразвивающего характера, направленная на повышение работоспособности, развитие у индивида основных двигательных качеств, а так же укрепление и улучшение работы функциональных систем организма (нервно-мышечной, опорно-двигательной, кардиореспираторной и косвенно других систем).

Основными задачами ОФП являются:

1. Всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств, таких как: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, прыгучесть, координация.

2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок, то есть активизация и ускорение восстановительных процессов.

3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Основными средствами ОФП являются упражнения избранного вида спорта, а также широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта. Наиболее распространенными упражнениями, применяемыми в качестве средств ОФП буквально во всех видах спорта,

являются: кроссовый бег, упражнения с отягощением, общеразвивающие гимнастические упражнения. В программу ОФП часто включают также езду на велосипеде, спортивные игры, лыжный бег, плавание.

СФП (специальная физическая подготовка) – это физическая работа, специализированная по принципу развития именно тех навыков и качеств, которые требуются в непосредственном виде спорта, а характер и режим упражнений должны наиболее полно соответствовать характеру и режиму движений в соревновательной практике этого вида.

Задачи СФП, естественно, более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

2. Преимущественное развитие тех двигательных качеств, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в избранном виде спорта.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении (специализируемого) упражнения.

Основными средствами СФП являются соревновательные упражнения избранного вида спорта, а также некоторые дополнительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения и, следовательно, направленные на специализированное развитие основных, «рабочих» групп мышц и ведущих функций.

Соотношение средств и методов общей и специальной физической подготовки зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировки и решаемых задач.

При этом ОФП является катализатором СФП (то есть потенциал, набранный в ОФП, дает в итоге больший потенциал в СФП, а рост уровня СФП – дает прибавку в соревновательных результатах, при правильном подходе). Отсюда и важность ОФП в общеподготовительном периоде у спортсменов. Новый уровень ОФП не дает автоматом прибавку в соревновательных результатах, но как я уже говорила, пока только создает потенциал, который и будет реализован при грамотном подходе. Я повторяю это специально, чтобы подчеркнуть абсурдность утверждений о якобы не возможности перевода приседаний со штангой, например в удар по мячу в футболе или скоростной бег. Все переводится и еще как переводится, нужно лишь соблюдать определенную методику.

Таким образом, можно сделать следующие выводы, что контрольные нормативы по ОФП и СФП нужно принимать как можно чаще. Это позволит тренеру определить состояние физической и технической подготовленности спортсмена и сравнить эти показатели с динамикой спортивных результатов.

Динамика показателей физической подготовленности юношей 13-14 лет, специализирующихся в академической гребле в годичном тренировочном цикле.

*Рыскова Е.В., студентка 3 курса
Глинская Е.А., зам. директора по УР
Рассохина Е.А., методист
ФГБУ ПОО «СГУОР», г. Смоленск*

В настоящее время одной из наиболее актуальных тем в спорте является подготовка спортивного резерва. Проблеме физической подготовки и возрастного развития физических качеств детей и юношества посвящены работы Ю.В. Верхошанского, В.Н. Платонова, Л.П. Матвеева и других специалистов в области физической культуры, считающих, что двигательная подготовленность является важным компонентом здоровья юных спортсменов, а её улучшение одной из главных задач подготовки спортивного резерва в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ). Для целесообразной и эффективной организации занятий в спортивной школе необходимо иметь истинную информацию об уровне физической подготовленности юных спортсменов на каждом этапе их обучения. Наличие этой информации, особенно на этапе формирования двигательных функций, имеет большое практическое значение [2]. Поэтому оценка эффективности спортивной подготовки должна производиться с одной стороны, по состоянию здоровья учащихся спортивной школы, а с другой - по уровню развития основных физических качеств, т.е. по уровню физической подготовленности юных спортсменов. Физическое состояние и работоспособность юных спортсменов в значительной степени изменяются под влиянием учебно-тренировочных занятий [3]. В связи с этим, своевременный контроль и оценка физической подготовленности спортсменов позволяют рационально строить учебно-тренировочный процесс и определить его эффективность.

Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности научных работников и спортивных педагогов [2]. Оно помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявляет уровни развития кондиционных и координационных способностей, позволяет оценивать качество технической и тактической подготовленности.

На основе результатов тестирования можно: сравнивать подготовленность как отдельных учащихся, так и целых групп, проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта, для участия в соревнованиях.

Кроме этого задачи тестирования сводятся к следующему:

- стимулировать учащихся ДЮСШ к дальнейшему повышению своего физического состояния;

- знать не столько исходный уровень развития двигательных способностей, сколько их изменение за определённое время;
- стимулировать учащихся ДЮСШ, добившихся высоких физических кондиций, не столько за высокий уровень физической подготовленности, а за запланированное повышение личных результатов.

Контроль за физической подготовленностью учащихся спортивных школ выступает как оперативное управление, которое обеспечивает функционирование системы в соответствии с намеченными планами. Оно заключается в периодическом и непрерывном сравнении полученных результатов с намеченными планами и последующей коррекцией процесса подготовки, и самих планов. Система контроля служит для получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания. От информационного обеспечения зависит эффективность управления процесса физического воспитания.

Знание годичных изменений в развитии двигательных способностей детей позволяет тренеру вносить соответствующие корректировки в процессе физической подготовки на следующий учебно-тренировочный год [1].

В связи с вышеизложенным нами и была определена цель настоящего исследования. Выявить динамику развития основных физических качеств у юных спортсменов 13-14 лет, занимающихся академической греблей, в течение годичного тренировочного цикла.

Для достижения цели исследования необходимо были поставлены следующие задачи:

1. Определить значение педагогического контроля за физической подготовленностью юных спортсменов.
2. Определить уровень развития физических качеств юношей 13-14 лет, занимающихся академической греблей.
3. Определить динамику физической подготовленности юношей 13-14 лет, занимающихся академической греблей, в течение годичного макроцикла.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ специальной научно-методической литературы;
- контрольные испытания (тесты);
- методы математической статистики.

Исследование проводилось в течение 2015 - 2016 г.г. в СДЮСШОР №10 г. Липецк и состояло из трех этапов.

На первом этапе были проанализированы литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Изучалась литература о возрастном развитии и методах развития двигательных качеств у детей среднего и старшего школьного возраста, педагогическом контроле за развитием двигательных качеств. Проведён выбор методов исследования и

овладение ими в ходе практической деятельности при проведении учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ №10 г. Липецка

Второй этап посвящен тестированию основных двигательных качеств юношей 12-13 лет, занимающихся академической греблей. В исследовании приняли участие 9 юношей 12-13 лет, занимающихся академической греблей. Прием контрольных упражнений осуществлялся два раза: начальное тестирование в середине сентября - для определения исходного уровня физической подготовленности юных спортсменов; и итоговое тестирование в середине апреля для определения изменений в физической подготовленности гребцов-академистов, произошедших в течение учебного года. При проведении тестирования условия для всех спортсменов были одинаковыми.

На третьем этапе, на основе использования метода математической статистики, выявлены уровни развития основных двигательных качеств у юных спортсменов и их динамика в течение учебно-тренировочного года.

Теоретический анализ научно-методической литературы по интересующей нас проблеме проводился для изучения особенностей физической подготовленности юношей 12-13 лет, занимающихся академической греблей. Изучения традиционных форм и методов педагогического контроля в процессе физической подготовки воспитанников ДЮСШ, средств и методов развития основных двигательных качеств юных спортсменов, уточнения методов исследования.

Система педагогических контрольных испытаний (тестов) использовалась для определения уровня развития двигательных качеств у юных гребцов-академистов. При тестировании двигательной подготовленности мы руководствовались теоретическими положениями и рекомендациями, принятыми в научных исследованиях и изложенных в работах отечественных и зарубежных авторов.

Для тестирования было использовано пять двигательных тестов:

- бег на 100 м;
- бег на 1000 м;
- прыжок в высоту с места;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на перекладине.

1. Бег на 100 м проводился на дорожке стадиона. По команде "На старт!" Разрешалась только одна попытка. В забеге участвовало два и более испытуемых, но время каждого фиксировалось по секундомеру с точностью до 0,1 секунды. Тест проводился в таких погодных условиях, при которых испытуемые могли бы показать свои обычные, сравнимые результаты.

2. Бег на 1000 м проводился на дорожке стадиона. Бег начинался с высокого старта. Фиксировалось время бега.

3. Прыжок в длину с места проводился на нескользкой поверхности площадки или спортивного зала. Регистрация результата проводилась рулеткой с точностью до 1 сантиметра в каждой из двух попыток, лучшая из которых фиксировалась в протоколе.

4. Прыжок в высоту с места. Испытуемый становился боком к стенке, выполнял прыжок вверх, стараясь ладонью руки коснуться линейки на стене как можно выше. Регистрация результата проводилась с точностью до 1 сантиметра в каждой из двух попыток, лучшая из которых фиксировалась в протоколе.

5. Подтягивание на перекладине. Подтягивания рывками и раскачивания не допускались.

Результаты исследований обрабатывались методом математической статистики, при этом определялись следующие характеристики:

X - средняя арифметическая величина;

m - средняя ошибка среднего арифметического.

Коэффициент достоверности различий (P) находился по таблице вероятности t критерия Стьюдента. Различия считались достоверными в случае, если P меньше или равно 0,05 (В. С. Иванов, 1990).

В середине сентября месяца было проведено первое тестирование двигательной подготовленности, юношей 13-14 лет, занимающихся академической греблей, которое позволило определить исходный уровень развития физических качеств у испытуемых на начало тренировочного макроцикла.

Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты начального тестирования физической подготовленности юношей 13-14 лет, занимающихся академической греблей

Испытуемые	Показатели				
	100м., с	1000м	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)
П-ов	14,2	3,50	235	45	8
Ш-ин	14,0	3,50	237	47	12
К-ин	13,2	3,49	250	60	16
Д-ов	14,0	3,48	220	42	5
Г-ев	13,2	3,20	240	52	6
Н-ов	14,2	3,40	230	47	12
М-ин	14,2	3,49	230	45	10
Д-ов	14,0	3,39	220	44	5
М-ов	14,2	3,42	215	50	13
X±m	13,90±0,11	3,43±0,07	230,7±3,90	48,0±2,02	9,66±1,23

В середине апреля нами было проведено повторное тестирование по тем же тестам, и в той же последовательности (в течение 2-х учебных занятий). Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Результаты тестирования физической подготовленности юношей 13-14 лет, занимающихся академической греблей (итоговое тестирование)

Испытуемые	Показатели				
	100м., с	1000м	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)
П-ов	13,6	3,32	240	48	16
Ш-ин	13,5	3,39	240	55	16
К-ин	12,4	2,57	280	63	19
Д-ов	15,5	3,33	230	51	13
Г-ев	12,9	3,30	255	61	8
Н-ов	13,9	3,38	250	53	17
М-ин	13,7	3,37	220	48	17
Д-ов	13,6	3,33	208	50	8
М-ов	13,5	3,11	242	47	17
X±m	13,60±0,17	3,22±0,09	240,6±8,08	52,90±1,80	14,50±1,23

Для определения изменений в показателях физической подготовленности в течение учебно-тренировочного года мы использовали t-критерий Стьюдента для сравнения показателей начального и итогового тестирования (таблица 3).

Сравнение показателей начального и итогового тестирования показало прирост по всем тестируемым показателям. Причем, рассматривая среднегрупповые изменения, можно отметить, что прирост в показателях развития двигательных качеств у юных спортсменов не равномерный. Статистически достоверный прирост показателей обнаружен в беге на 1000м, характеризующем общую выносливость, где были зафиксированы следующие результаты: $3,43 \pm 0,07$ и $3,22 \pm 0,09$ ($P < 0,05$) и в подтягивании в висе на перекладине, характеризующем уровень развития силы мышц плечевого пояса, где отмечены следующие результаты: $9,66 \pm 1,23$ и $14,50 \pm 1,23$ ($P < 0,05$). Показатели в беге на 100 м., характеризующие уровень развития быстроты, в прыжках в длину с места и в высоту с места, характеризующие уровень развития скоростно-силовых качеств мышц ног, изменились в сторону улучшения результатов, но они оказались статистически не достоверны ($P > 0,05$).

Таблица 3

Показатели динамики основных двигательных качеств у юношей 13-14 лет, занимающихся академической греблей в течение годовичного макроцикла

Тесты	Статистические показатели			
	X±m исходные данные	X±m итоговые данные	t	P
100м., с	13,90±0,11	13,60±0,17	2,1	>0,05
1000м., мин., с	3,43±0,07	3,22±0,09	7,6	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	230,70±3,92	240,6±8,08	2,9	>0,05
Прыжок в высоту с места (см)	48,0±2,02	52,90±1,80	2,2	>0,05
Подтягивание на перекладине (раз)	9,66±1,23	14,50±1,23	9,0	<0,05

Анализ специальной литературы позволяет сделать вывод, что специалисты спорта считают одной из главных задач физического воспитания в условиях детско-юношеских спортивных школ повышение уровня физической подготовленности юных спортсменов. Для решения этой и других не менее важных задач физического воспитания необходим систематический педагогический контроль, и его систематический анализ. Последнее позволяет объективно оценивать работу учащихся спортивных школ по показателям прироста индивидуальных результатов и обеспечивать, тем самым, положительный психологический настрой и побуждает их добиваться более высокого уровня физической подготовленности.

Проведенное исследование показало, что в течение годовичного тренировочного макроцикла у юношей 13-14 лет, занимающихся академической греблей, произошли положительные сдвиги в уровне развития базовых физических качеств по всем используемым нами тестам. Однако, наиболее существенные и статистически достоверные изменения отмечены у юношей в беге на 1000м. ($P < 0,05$) и в подтягивании на перекладине ($P < 0,05$). Наши данные согласуются с мнением специалистов о том, что возраст 13-14 лет является сенситивным периодом в развитии и силы, и выносливости к работе аэробного характера.

В системе тренировки юных спортсменов в гребле достаточно серьезное внимание необходимо уделять силовой подготовке [3]. Именно в гребле на академических судах всегда возникает необходимость реализовать силовые способности на протяжении всей соревновательной дистанции.

В структуре годичной тренировки юных спортсменов, занимающихся академической греблей, особенно на этапе начальной спортивной специализации, силовая подготовка должна занимать одно из ключевых мест.

На совершенствование у юных спортсменов силовой подготовленности целесообразно использовать упражнения для мышц плечевого пояса и комплексного воздействия на основные мышечные группы.

В тренировке юных спортсменов, занимающихся академической греблей, положительный эффект дают упражнения со штангой весом 30-40% от максимального.

Наиболее эффективное средство развития скоростно-силовых качеств - упражнения скоростно-силового характера, выполняемые с малыми отягощениями и с большой быстротой [4].

Для целенаправленного совершенствования аэробных возможностей юным спортсменам полезно использовать в тренировке греблю с отягощением, так как в процессе развития силовой выносливости решаются задачи специальной и функциональной подготовки.

Список информационных источников:

1. Алексеенко Э. М. Сила, техника, скорость. Статья. Журнал "Гребной спорт в России". – М., 2005. N 1. С. 22-23.
2. Гилязов В.Б. Построение тренировки в годичном цикле в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости / В.Б. Гилязов, Ф.П. Сулов, Б.Н. Шустин // Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на различных этапах годичной подготовки: Сб.науч.тр. - М., 2004. - С. 55-71.
3. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
4. Платонов В.Н. Теоретико-методические аспекты построения тренировочного процесса в течение года и макроцикла // Научно-спортивный вестник. - 1997. - №5. - С. 32-36.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. /Учебн. пособие для ст-ов высш. учебн. заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Использование инновационной технологии «SKLZ GREAT SATCH» в учебно – тренировочном процессе регбистов

*Фефелова Д.Д., Кокорина К.С.,
Трошкина М.Г., Кобалиани В.Д.
ГБПОУ МО "УОР № 1", г.о. Краснознаменск*

Рассматривая спорт и физическую культуру как важнейший элемент социальной культуры, считаем, что основные направления модернизации этой сферы деятельности основываются на использовании инновационных технологий. А так как эти процессы затрагивают, в первую очередь, систему образования как начальную ступень раскрытия потенциальных способностей личности человека, особое внимание следует обратить на разработку

наиболее перспективных инновационных технологий в области массового физического воспитания и спорта. Нас, в первую очередь, интересуют так называемые социальные инновации, адаптированные под спортивную сферу деятельности, т.е. новые идеи, стратегии, технологии, которые способствуют решению спортивно-значимых задач функциональной оптимизации тренировочного процесса, что оказывает решающее влияние на спортивные результаты. Рассмотрим пример внедрения такой технологии в тренировочный процесс любительской регбийной команды.

Современные тенденции мирового регби все больше приводят нас к ускорению темпа игры. Регби - зрелищная, контактная игра, являющаяся разновидностью командных видов спорта. Для увеличения продолжительности игры регбисты стараются снизить контактность, тем самым больше играя в пас. А там, где передача мяча, там и ловля. К сожалению, на уровне непрофессионального регби существует проблема большого количества потерь мяча из-за плохого приема при ловле, а вследствие чего «Игра вперед», наказуемая в пользу соперника. В связи с этим становится актуальным внедрение новой технологии в тренировочный процесс технической подготовки спортсменов регбистов, играющих на любительском уровне.

Как уже говорилось несколько выше, игра руками является в регби одним из основных технических приемов. Причем следует отметить специфику этих приемов, так как регбийный мяч не обычной круглой формы, а овальный (напоминает дыню). Не имея определенного навыка игры с таким мячом, бывает зачастую трудно выполнить те или иные технические приемы, особенно когда мяч на земле или в полете. Овальная форма мяча предопределяет сложность владения им.

В современном спорте высших достижений невозможно добиться высоких спортивных результатов только за счет возрастания объема и интенсивности нагрузок, следовательно, особую актуальность приобретает поиск резервов дальнейшего повышения спортивного мастерства. Одним из таких резервов является рациональная организация учебно-тренировочного процесса с эффективным применением разнообразных инновационных тренажеров. Один из них - тренажер для улучшения способности ловли мяча за счет тренировки цепкости пальцев.

Тренажер «SKLZ GREAT CATCH» предназначен для игр в Регби и Американского футбола, представляет собой мягкие резиновые мячики на эластичной ленте. Эти накладки заполняют пространство между мячом и ладонью и позволяют игроку держать мяч пальцами, тем самым избавляют новичков от привычки ловить мяч ладонями, что развивает способность более техничной и мягкой ловли мяча. Такой хват гораздо удобнее, мяч не выскальзывает из рук, игрок чувствует себя уверенней и, в результате, техника улучшится. Тренировка хвата Регби с тренажером SKLZ GREAT CATCH позволит повысить мастерство владения мячом и в игре быть лучше.

Данная технология активно применяется за рубежом в тренировочном процессе игроков американского футбола. В Россию тренажер пришел совсем недавно и используется в тренировочном процессе игроков женской сборной страны по регби-7, в оригинальном виде.

Использование таких тренажеров игроками любительских клубов затруднительно так как, в силу отсутствия материального обеспечения спортсменов исследуемого нами клуба, который не может позволить себе закупку тренажеров «SKLZ GREAT CATCH». В связи с этим в целях реализации нашего исследования был разработан и применён альтернативный тренажер, максимально приближенный по своим функциям к оригиналу, но входящий в рамки сметы затрат игроков.

Практическая значимость технических аспектов в любительском регби недостаточно изучена и обуславливает падение результативности тренировочной и соревновательной деятельности, а также делает любительский резерв не конкурентоспособным в отборе в профессиональные команды, что и обуславливает **актуальность** нашего исследования

Цель исследования: изучение техники ловли регбийного мяча с применением инновационного тренажера, общий анализ ситуации, а также оценка полученных результатов и перспективы массового внедрения использования тренажера.

Гипотеза: предполагается, что к концу эксперимента у исследуемой группы снизится процент потери мяча, путем использования технологии «GREAT CATCH», в основе которой лежит выполнение техники паса с усложнением момента ловли мяча, и, как следствие, у игроков повысится уровень приема мяча и возрастет результативность игры.

Предмет исследования: уровень технической оснащенности регбистов-любителей (игроки регбийного клуба), влияние инновации на качество тренировочного процесса.

Объект исследования: тренировочный процесс представителей любительского регбийного клуба.

Организация исследования: исследование с применением инновационной технологии проводилось на базе регбийного клуба «Трудовые резервы» г. Киров на протяжении трехнедельного тренировочного цикла. В нем принимали участие 20 спортсменов. Среди них 4 новичка, со стажем занятия спортом менее 6 месяцев, 6 спортсменов среднего уровня, со стажем от 6 месяцев до 1,5 лет, и 10 опытных игроков, со стажем более 3-х лет, имеющих первый взрослый спортивный разряд. Возраст игроков от 15 до 25 лет. Спортсмены выступают на студенческих Универсиадах, чемпионатах Приволжского федерального округа (ПФО), межрегиональных и всероссийских турнирах, чемпионатах Кировской области по регби.

Нами была проведена следующая работа: изучена литература по проблемам исследования, выбраны методы исследования: педагогическое

наблюдение, тестирование, опрос участников исследования, метод сравнительного анализа.

Спортсменам было предложено привнести в тренировочный процесс новшество, которое могло бы поспособствовать улучшению навыка ловли мяча. Требовалось перед каждой тренировкой и в процессе технической разминки проводить работу с мячом используя тренажер для ловли. В отсутствие оригинального тренажера «SKLZ GREAT CATCH» использованы альтернативные варианты, сделанные своими руками из подходящих материалов.

Вариант 1: тренажер состоит из двух половинок мяча для большого тенниса, через которые продеты резинки для фиксации на ладони. Тренажер так же занимает пространство между ладонью и мячом, акцентируя ловлю пальцами, плотно прилегает к руке, удобен при ловле в движении и передаче мяча. Недостаток тренажера в округлости, прилегающей к ладони, так как она велика для детской или подростковой руки.

Вариант 2: маленький (схожий по размеру с оригиналом) каучуковый мячик с резинкой для фиксации. Удобен для использования на любой ладони, также выполняет необходимые функции тренажера. Немного нестабильная фиксация.

Оба варианта тренажера использовались игроками во время тренировки, при технической отработке ловли и передачи регбийного мяча.

Определение технического уровня подготовки исследуемой группы осуществлялось в процессе педагогического наблюдения и в виде тестирования.

Тестирование включало в себя задания:

- ловля мяча стоя на месте и в движении
- ловля высоко летящего мяча

Спортсмены проходили тестирование в начале и по окончании исследуемого периода для сравнительного анализа результатов.

В ходе тренировочного процесса игроки отработывали статическую ловлю и передачу мяча в ходе индивидуальной (предтренировочной) разминки и ловлю в движении (в командной разминке). Исследование было разбито на три этапа, в которых динамика движений увеличивалась с постепенной прогрессией.

1 этап. Тренажер использовался в основном в статических упражнениях, постепенно развивая мелкую моторику пальцев. Использовались такие упражнения, как ловля двумя руками сверху, снизу, и на уровне живота, ловля боком и с добавлением координационных упражнений влияющих на устойчивое положение. Продолжительность этапа составила 3-4 тренировки, в каждой из которых работа с тренажером составила 15-20 минут.

2 этап. При более активном использовании тренажера упражнения статики сохранились, но сократились по времени, большее внимание уделялось ловле мяча в движении без опоры на земле (в воздухе), что

призвано улучшить технический навык в условиях, приближенных к игровым действиям. По длительности этап укладывается в 9-10 тренировок, по 30-40 минут.

3 этап. Игроки по индивидуальному принципу сами определяют вариативность упражнений, необходимых для улучшения качества ловли, основываясь на собственных ощущениях, уделяя внимание работе с тренажером до и после тренировки и, при необходимости, используя в ходе самой тренировки. Данный этап в рамках исследования занял 1-2 тренировки по 15-30 минут, но подразумевается дальнейшее использование тренажера в тренировочном процессе, как в подготовке новичков, так и в улучшении качества игры у основного состава.

По истечении исследуемого периода, был проведен опрос игроков, участвующих в тренировках с тренажером для ловли, а также тренера команды. Затем проведен сравнительный анализ результатов тестирования до и после исследования.

Результаты педагогического наблюдения показали, что наибольший процент брака в технической подготовке при ловле регбийного мяча в начале исследуемого периода имеет следующие элементы:

- ловля мяча в статичном положении –13,5%
- ловля мяча в движении –37,5%
- ловля высоко летящего мяча –39,5% (Табл. 1).

Таблица 1

Показатели ловли экспериментальной группы в начале исследования

Номер игрока	Процентное соотношение потерь из 20 раз приема мяча		
	Статичная ловля	Ловля в движении	Ловля летящего мяча
№1	20	60	50
№2	20	55	50
№3	30	45	50
№4	15	50	50
№5	20	35	45
№6	15	40	35
№7	10	45	45
№8	20	40	45
№9	15	40	40
№10	15	45	40
№11	10	35	40
№12	10	30	35
№13	15	40	35
№14	10	35	40
№15	5	25	20
№16	15	30	40
№17	5	20	20
№18	5	25	35
№19	5	25	35
№20	10	30	40
Среднее значение	3,75	37,5	39,5

Итак, в ходе проведения испытаний и анализа полученных результатов педагогического наблюдения и тестирования было сделано определённые **выводы**, на основании которых **разработаны модели микроциклов** тренировочного процесса с инновационным тренажером для ловли.

Помимо тестирования проводилось наблюдение за переходом от одного периода к последующему, позволяющее оценить прогресс наблюдаемой группы, относительно стартовых результатов.

Данные, свидетельствуют о том, что у новичков процесс обучения с применением тренажера идет быстрее, так как нет наложения на ранее приобретенную технику ловли, у более подготовленной группы результаты возросли ощутимее, что обусловлено более высоким уровнем физической подготовленности, а также с адаптацией к специфике игры в регби. А вот у опытных игроков, результаты не возросли, а даже понизились, что связано с отрицательным влиянием старых навыков на усвоение новых. Привычка ловить мяч на ладони, при использовании тренажера вызывает обратный эффект, мяч не удается зафиксировать пальцами, так как тот ударяется и вылетает из рук. Данная проблема решалась путем более детальной разборки технических аспектов ловли при индивидуальном подходе к спортсмену.

В процессе второго этапа исследования, в динамике результатов также наблюдался некоторый разброс показателей, но все результаты отмечались положительными сдвигами. Так, у новичков, возникла трудность при ловле мяча в движении, обусловленная регбийной спецификой и физической подготовленностью, в связи с активной физической нагрузкой бег при ловле в движении снижается значительно медленнее, чем у более опытных сокомандников, в то же время у опытных, подготовленных игроков показатели приема мяча выравнивались со средней группой.

В третьем этапе исследования было проведено контрольное тестирование и опрос участников (Табл. 2).

Таблица 2

Опрос участников исследования

Уважаемый респондент!

Ответьте пожалуйста, на представленные ниже вопросы, путем обведения подходящего для Вас варианта ответа, а также оставьте рекомендации, если таковые имеются!

1. Какие эмоции Вы испытали при участии в эксперименте?

- А) положительные
- Б) отрицательные

2. Повысилось у Вас качество ловли регбийного мяча?

- А) да, очень сильно
- Б) немного
- В) нет

3. Как проходил тренировочный процесс с тренажером для ловли?

- А) легко

- Б) трудно
В) не заметил разницы

4. Будете продолжать пользоваться тренажером для ловли мяча?

- А) да, часто
Б) периодически
В) не буду

5. Внесли бы Вы корректировки в тренировочный процесс с тренажером, в сам тренажер, или в контрольные тесты?

Настоящее исследование показало, что систематические тренировки с тренажером для ловли, приобретая качественный навык ловли мяча мягко на пальцы кистей. Это нашло отражение в результатах контрольного тестирования:

- ловля мяча в статичном положении –3,75%
- ловля мяча в движении –18,5%
- ловля высоко летящего мяча - 20% (Табл. 3).

Таблица 3

Показатели ловли экспериментальной группы в конце исследования

Номер игрока	Процентное соотношение потерь из 20 раз приема мяча		
	Статичная ловля	Ловля в движении	Ловля летящего мяча
№1	10	30	35
№2	15	25	35
№3	5	25	40
№4	10	25	25
№5	10	15	35
№6	5	20	20
№7	0	25	30
№8	5	20	30
№9	10	20	25
№10	0	25	25
№11	0	15	25
№12	0	15	35
№13	5	20	30
№14	0	20	20
№15	0	10	15
№16	0	15	20
№17	0	10	10
№18	0	10	10
№19	0	10	10
№20	0	15	20
Среднее значение	3,75	18,5	20

Таблица 4

Изменение результатов за экспериментальный период

До	13,5	37,5	39,5
После	3,75	18,5	20
Разница в результате	↓ в 3,6 раза	↓ в 2,02 раза	↓ в 1,9 раза

Снижение процента брака в таких упражнениях, повышают качество технико-тактических действий в тренировочном процессе, снижают затраты времени на подбор мяча. Также при улучшении качества игры, путем минимизирования потерь, повышается психологическая атмосфера на тренировке, игроки чувствуют себя комфортнее, тем самым тренируются с большим энтузиазмом, а это один из важнейших аспектов при занятиях спортом спортсменов-любителей.

Также использование тренажера для ловли актуально при воспитании более юных спортсменов, для формирования правильных навыков в самом начале спортивного пути. Для этого необходимо доработать тренажер в соответствии антропометрических данных обучаемых.

В результате исследования гипотеза о позитивном влиянии тренажера для ловли мяча подтверждена в полной мере.

Таким образом, успешность спортивной деятельности в значительной степени обусловлена тем, насколько творчески и активно тренеры-преподаватели, тренеры и наставники подходят к процессу обучения спортсменов. Ведь даже самая маленькая деталь, может поспособствовать росту качества игры, а в дальнейшем и достижению высоких спортивных результатов.

Анализ вышеизложенного материала, а также используемой литературы свидетельствует нам о том, что одним из перспективных аспектов инновационных технологий совершенствования физического воспитания является его спортизация. Это расширение нетрадиционных средств подготовки, а именно: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных физических способностей и техники движений учитывая общие закономерности спортивного мастерства в конкретном виде спорта с использованием индивидуальных возможностей спортсменов.

Таким образом, следует подчеркнуть, что эффективность при применении инновационных технологий в совокупности с физическими упражнениями определяется индивидуализацией и дифференциацией программ тренировок в зависимости от состояния здоровья, физического развития и технической подготовленности занимающихся. Развитие и совершенствование физических свойств и формирования движений человека происходит на базе конкретных установок в рамках той или иной инновации, с учетом возрастных и физических особенностей воспитанника, а также

педагогического контроля. Это обуславливает необходимость комплексной оценки и мониторинга физического состояния спортсменов в процессе физического воспитания и в разработке учебно-тренировочных программ.

Использование инновационной технологии с помощью тренажера для ловли мяча, в тренировочном процессе регбистов позволило получить следующие позитивные результаты:

1. Снизился процент потерь регбийного мяча при ловле при нагрузке и в покое, что являлось основной задачей при использовании тренажера для ловли мяча.

2. Облегчение процесса коммуникации внутри команды, достигнутое путем снижения брака при открытой игре, тем самым приводящее к более результативным действиям.

3. Улучшение ловли мяча способствует созданию игроками продолжительности игры, тем самым развивая у них тактическое мышление.

4. Оказание дополнительного влияния на осознание спортсменами важности качества ловли мяча, влияет на понимание спортсменами необходимости в дополнительной самоорганизации и саморазвитии, что также способствует успеху командных действий.

5. Успех команды влияет на существенное повышение личностной ценности и уверенности в себе у игроков, что в будущем может привести спортсмена к достижению хороших результатов на более высоком уровне.

Все вышеперечисленное позволяет сделать нам **вывод** о ярковыраженной потребности в привлечении в тренировочный процесс всех групп спортивного совершенствования инновационных технологий, а также заинтересованных в успехе тренеров - преподавателей, открытых изучению и внедрению инноваций. Учитывая возможности и потребности спортсменов, подходя к учебно-тренировочному процессу, а так же восстановительной и соревновательной деятельности с полной отдачей и образованностью.

Список информационных источников:

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Р.Бака. – СПб.: Стратегия будущего, 2008.- 140 с.

2. Бальсевич В.К. Конверсия главных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич. – 4-е изд. – 2009. С. 22-25.

3. Баюров В.И. Информационные технологии в системе олимпийского образования студенческой молодежи, автореф. дис. ... канд. пед. наук. / В.И. Баюров. – М., 2004. - 24 с.

4. Геращенко И.Г. Роль инноваций в спортивной педагогике / И.Г. Геращенко, Ю.А. Зубарев, А.И. Шамардин // Теория и практика физ. культуры. – 1998. - № 4. - С. 24-26, 39-42.

5. Донской Д.Д. Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 264 с.

6. Лубышева Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2002. - №3. – С. 11-14.
7. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена / С.В. Малиновский. – М.: Физическая культура и спорт, 1981. – 260 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П.Матвеев. – М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 543 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
10. Наука, физическая культура и спорт // Сборник научных трудов XI Всероссийской студенческой научно-практической конференции (23-25 марта 2016 г.) – Смоленск, СГУОР, 2016. – 440 с.
11. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов.- М. : Физическая культура и спорт, 2006. -286 с.
12. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 2013. - 623 с.
13. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов [Текст] / А.В. Родионов. – М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2010. – 576 с.
14. Якушева С.Д. Основы педагогического мастерства: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / С.Д. Якушева. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 256 с.

Методические аспекты обучения двигательным действиям в подводном виде спорта при плавании в ластах

Филиппова Е.О., студентка 2 курса

Логинов А.А., к.п.н., преподаватель

ГАОУ ПО «Училище олимпийского резерва Пензенской области»

В последнее время интерес к видам подводной деятельности в России значительно вырос. Для дальнейшего конструктивного развития этих видов деятельности необходимо объединение всех заинтересованных в этом лиц при четкой координация их действий и прилагаемых усилий. Подводные виды спорта широко распространены в отечественной и зарубежной практике [1].

В представленной работе предполагалось обоснование технологии, в которую включалось бы использование вариантов выполнения двигательных действий взятых из классического плавания при освоении техники подводного спорта, где движения выполняются в ластах.

В соответствии с этим были сформулированы следующие задачи:

1. Выявить отличительные особенности двигательных действий в подводном плавании, по сравнению с классическим видом.
2. Разработать методическую схему обучения при переходе от классического плавания к подводному [2].
3. Обосновать методику рационального построения программы подготовки в подводном плавании с учетом предшествующего двигательного опыта, блокированием ненужных движений, включением новых специальных упражнений.

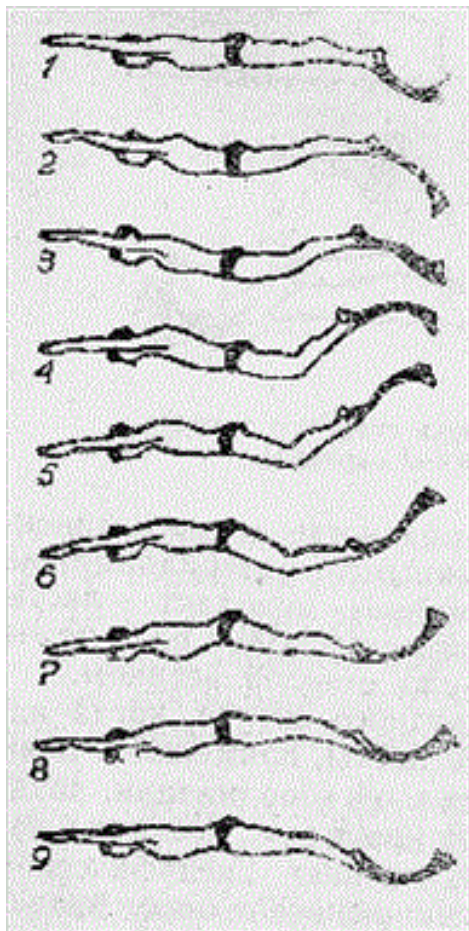
Основные особенности техники подводного плавания:

Кисти рук лежат одна на другой и находятся на глубине не более 10 см. Они должны быть выпрямлены, а плечи сжимают голову выше ушей и фиксируют ее так, что взгляд направлен вперед – вниз. При дыхании через трубку положение головы не изменяется. При использовании трубки спортсмен обеспечивает себе максимальную обтекаемость при передвижении. Вдох и выдох через дыхательную трубку должны осуществляться плавно, ритмично, чтобы не создавать в ее полости возмущающих потоков. Иногда для удаления капель воды из полости трубки приходится делать резкий выдох, что нарушает ритм дыхания. Поэтому форма трубки (42см) подбирается такой, чтобы ее верхний обрез всегда находился над поверхностью передней волны. Тело пловца лежит в воде на глубине 80 – 100 см в положении, близком к горизонтальному. Уменьшение глубины ныряния приводит к волнообразованию на поверхности воды и, как следствие, к потере скорости. Увеличение глубины ныряния удлиняет дистанцию за счет погружения на старте и всплытия на финише. Кроме того, при прохождении дистанции непосредственно у дна бассейна отраженная волна и увеличение сопротивления трения снижают скорость. Руки ныряльщика вытянуты вперед, максимально разогнуты в локтевых суставах, кисти рук сложены одна на другую.

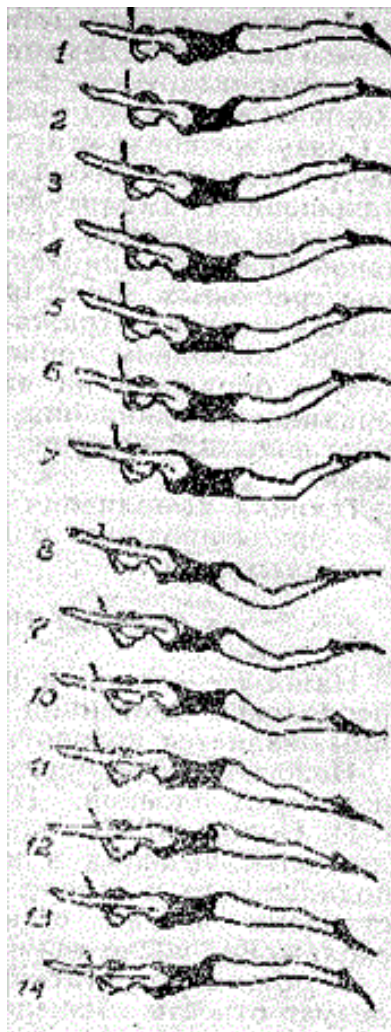
Движения ногами:

- I. Рис. Кинограмма техники плавания в ластах. 1 – 6 – вспомогательная фаза, 7 – 14 – основная фаза.
- II. Рис. Кинограмма техники ныряния в длину

I.



II.



В представленных исследованиях за основу была взята технология обучения новым упражнениям обоснованных в работе [2], при этом переход от классического плавания должен строиться в три этапа:

На первом этапе на основе накопленного спортсменом двигательного опыта, полученного при освоении ранее техники классического плавания (плавание дельфином), осуществляются первые двигательные действия. При обучении технике плавания в ластах вначале отмечается множество различных ошибочных действий: излишняя подвижность грудного отдела; раскачивание плечевого пояса; начало работы от коленного сустава, а не от тазобедренного; слабый удар ластами (моноластой); расслабленное положение тела и рук. Эти ошибки связаны с тем, что в классическом плавании нет такой мощной работы ног, а тело не находится в постоянном положении «стрелочка» [3].

Обучение по данной схеме обязательно предполагает блокировку лишних движений, которые не используются при выполнении двигательных действий в подводном спорте. При этом постепенно исчезают лишние движения, а необходимые выполняются своевременно с оптимальным напряжением, целесообразной амплитудой и т.д. У выполняющего действие

постепенно исчезает закрепощенность, появляется уверенность, лучшее понимание способа исполнения движений под водой. На данном этапе обучения завершается освоение основного варианта двигательного действия, выполнение которого характеризуется уже некоторыми признаками двигательного навыка. Однако еще часто сохраняется нестабильность исполнения действия при подводном перемещении.

На третьем этапе осуществляется использование специальных подводящих упражнений, происходит закрепление приобретенного элементарного умения выполнять двигательное действие под водой. Главная задача данного этапа — сформировать навык в основном варианте и создать основу для умения пользоваться им в различных условиях. На этом этапе обучения спортсменов должен приобрести такие знания и двигательный опыт, которые позволили бы имеющееся элементарное умение превратить в устойчивый динамический навык в основном варианте для продолжительных условий выполнения. Для этого использовались различные специальные упражнения: плавание на спине с поочередной или одновременной работой ног, плавание с поднятой головой, проныры и др. Упражнения выполнялись с использованием различного инвентаря [3,4].

При использовании данной технологии методом авто эксперимента было выявлено, что при освоении данного двигательного навыка у спортсмена произошла полная стабилизация корпуса, работа ног стала более мощной и качественной, чем была прежде, объем использования кислорода возрастает [4]. Эти факторы благоприятно сказались на спортивной результативности, как в подводном спорте, так и в классическом плавании.

Список информационных источников:

1. <http://bmsi.ru/doc/fac0b83e-74fe-4c57-add7-425928ffb276>
2. <https://fkis.ru/page/1/114.html>
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/Подводный_спорт
4. А.Шумков, Л.Шумкова «Азбука плавания в ластах» ООО «Азбука-2000» Москва, 2008г.
5. Андреева С.К. В сб. «Подводный спорт и здоровье». Москва. Изд-во ДОСААФ. 2001г.
6. Б.А. Дышко, А.Б. Кочергин, А.И. Головачев «Инновационные технологии тренировки дыхательной системы ». Научно-издательский центр « Теория и практика физической культуры и спорта» Москва, 2012 г.
7. Мазуров И.В., «Подготовка подводного пловца», изд. ДОСААФ, г. Москва, 2002г.

Совершенствование скоростно-силовой подготовленности юных лыжников-двоеборцев в подготовительном периоде.

*Червяков Г.А.
заведующий спортивным отделением
ГБПОУ «КОР ПК», г. Пермь*

Лыжное двоеборье – северная комбинация по международной терминологии–относится к видам спорта, в которых соединены упражнения, требующие наличия и развития физических качеств, в ряде случаев препятствующих достижению максимального результата в каждом из объединённых в нем средств. Развитие необходимых качеств до максимально возможного уровня в прыжках на лыжах приводит, как правило, к подавлению качеств, присущих лыжнику-гонщику. Этот факт вызывает необходимость решения наиболее эффективного соединения тренировочных средств и методов в таком объёме, который не только не мешал бы, но и способствовал росту спортивных результатов и в гонках, и в прыжках, а значит, и в современном зимнем двоеборье[1].

В лыжном двоеборье до сих пор недостаточно исследованы и обоснованы средства и методы развития физических качеств, поэтому представлены следующие проблемы:

- нет обоснования оптимального уровня развития скоростно-силовых качеств, необходимого для улучшения спортивных результатов как в прыжках, так и в гонках;
- не установлены взаимосвязь и взаимовлияние роста отдельных физических качеств, прежде всего силовых и скоростных, с одной стороны (необходимых в прыжках), и, с другой – качеств специальной выносливости в лыжных гонках;
- слабо разработана методика развития скоростно-силовых качеств, применительно к двоеборью как в использовании средств их развития, так и в их планировании и распределении в макро и микроциклах годичного тренировочного процесса;
- не представлены тесты, как срочноинформативные, так и долгосрочные, характеризующие уровень подготовки лыжника–двоеборца.

Актуальностью нашей темы является поиск оптимальных вариантов сочетания прыжковой и гоночной подготовки двоеборца, средств и методов развития скоростно-силовых качеств, их эффективное применение непосредственно на трамплине и лыжной трассе [2].

Исходя из вышеперечисленного, была проведена исследовательская работа, которая позволит предложить методику развития скоростно-силовых качеств лыжника-двоеборца и повышения его спортивных результатов. **Объектом исследования** выступила спортивная подготовка юных лыжников-двоеборцев, **предметом исследования** - показатели скоростно-

силовой подготовленности юных лыжников-двоеборцев в подготовительном периоде годичного цикла.

Исследование проводилось в Пермском крае г. Краснокамск на базе СДЮСШОР «СТАРТ» с участием юных лыжников-двоеборцев в возрасте 13-15 лет в составе 16 человек с марта 2015 г по март 2016 г. Спортивная квалификация II-III разряды. Испытуемые были распределены на 2 группы: экспериментальная и контрольная, равные по спортивной подготовленности.

Годичный цикл подготовки двоеборцев можно условно разделить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период. Основные задачи: повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов; совершенствование физических качеств, лежащих в основе спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ.

Соревновательный период. Основные задачи: повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Переходный период. Основные задачи: обеспечение полноценного отдыха после напряжённых тренировочных и соревновательных нагрузок прошедших периодов годичного цикла, а также поддержание тренированности на определённом уровне для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годичного цикла.

Из этого можно сделать вывод, что совершенствованием скоростно-силовой подготовленности лыжников-двоеборцев целесообразно заниматься в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, т.к. он является базовым для формирования скоростно-силовых качеств спортсмена.

Весь цикл подготовки как контрольной, так и экспериментальной группы состоял из недельных микроциклов: 7 дней, из них 5 тренировочных дней, 1 день активный отдых, 1 день отдыха без тренировок.

В контрольной группе тренировочный процесс строился по общепринятому подходу – чередованием комплексных микроциклов с восстановительными микроциклами активного отдыха в течение подготовительного периода в соотношении 2:1.

А основным принципом построения тренировочного процесса лыжников-двоеборцев в экспериментальной группе являлся принцип раздельной подготовки.

На весенне-летнем этапе подготовительного периода предлагалось три отличающихся друг от друга типичных микроцикла направленного воздействия: 1-й недельный микроцикл - скоростно-силовой направленности; 2-й - прыжковый, с использованием прыжков на лыжах с трамплина с искусственным покрытием; 3-й недельный - "гоночный" с использованием средств и методов гоночной подготовки.

В летне-осенний этап включены 4 микроцикла "прыжковой", 5 микроциклов "гоночной" и 3 микроцикла "скоростно-силовой" направленности.

В предлагаемом типичном микроцикле весенне-летнего этапа, а также в микроциклах летне-осеннего и осенне-зимнего этапов рекомендуются степени интенсивности работы согласно общепринятой методике их деления по биологическим и педагогическим показателям, из которых удобнее всего руководствоваться показателями ЧСС: "слабая интенсивность" при ЧСС= до 140 уд/мин, "средняя" при ЧСС= 141-160 уд/мин, "сильная" при ЧСС=161-180 уд/мин, и "предельная" при ЧСС= более 180 уд/мин.

Рост скоростно-силовых качеств до определённого уровня способствует росту спортивных результатов, а используемые тесты служат объективным показателем.

С этой целью проводились контрольные измерения ОФП, среди которых были избраны: бег на 30 м. с хода, бег на 60 м. со старта, прыжки в длину с места, трёхскоч с двух ног, прыжки через 10 барьеров с двух ног [3].

В результате у спортсменов в течение всего периода исследования наблюдалось улучшение результата пробегания 30 метровой дистанции. Разница между результатами начала и конца экспериментального периода составила 0,23 сек. (прирост составил 5,2%). Разница между результатами в беге на 60 м начала и конца экспериментального периода составила 0,4 сек (прирост составил 4,5%). Разница между результатами начала и конца экспериментального периода в тесте «Трёхскоч с двух ног» составила 25,2 см (прирост составил 3,2%). Разница между результатами начала и конца экспериментального периода в тесте «Прыжок с места» составила 19,4 см (прирост составил 7,8%). Разница между результатами начала и конца экспериментального периода в тесте «Прыжки 10 барьеров» составила 0,36 сек (прирост составил 5%).

В октябре наблюдался спад показателей во всех тестах, что может быть связано с накоплением утомления у спортсменов к концу подготовительного периода. Ситуация была вовремя диагностирована и исправлена за счет снижения объемов нагрузки и увеличения восстановительного микроцикла.

Несмотря на специфику избранных тестов по ОФП, отражающую скоростно-силовую подготовку, значительного прироста не наблюдалось.

Из рисунка 1 виден неравномерный прирост показателей скоростно-силовой подготовленности по всем проведенным тестам. Так, в тестах «Бег 60 метров» и «Трёхскоч с двух ног» в контрольной и экспериментальной группе прирост показателей оказался равным порядка 3,2-4,4 %. При этом сами изменения результатов в тесте «Бег 60 метров» оказались значимы при 5% уровне значимости.

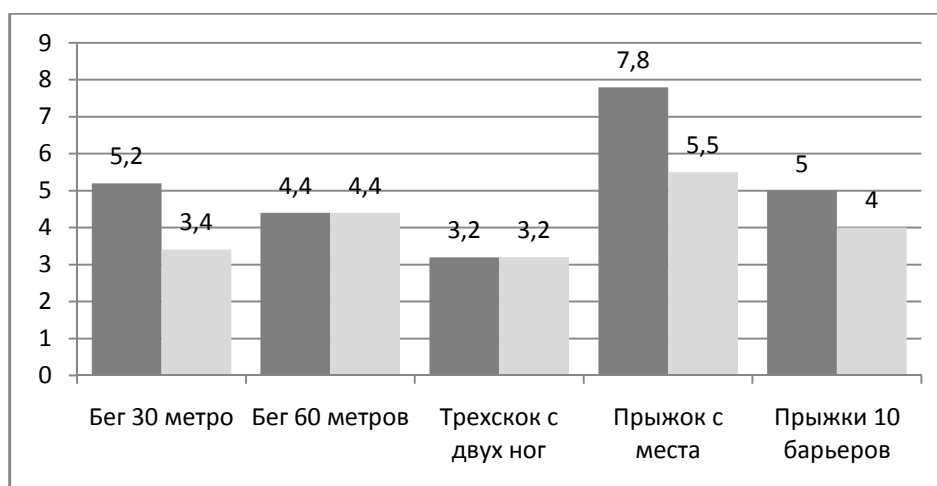


Рисунок 1 – Результаты прироста показателей контрольной и экспериментальной группы за период исследования

На основании статистической обработки результатов исследования было выявлено, что результаты прироста показателей в тесте «Прыжки через барьеры» не имеют значимых отличий (при $p=0,05$), хотя визуально прирост результатов экспериментальной группы немного выше.

Значительная разница приростов была выявлена в беге на 30 метров и в прыжке в длину с места. Причем, в тесте «Прыжок с места» наблюдается значительный прирост результата, как в экспериментальной, так и в контрольной группе.

Таким образом, методика подготовки юных лыжников-двоеборцев в подготовительном периоде, направленная на совершенствование скоростно-силовых качеств позволила повысить результаты экспериментальной группы в тестах, связанных с проявлением преимущественно взрывной силы мышц нижних конечностей.

В исследовании была проанализирована зависимость между взрывной силой и длиной прыжка в подготовительном периоде на трамплинах мощностью 40,50 и 70 метров.

Оказалось, что на трамплине мощностью 40 м коэффициент корреляции между указанными показателями составил 0,780, на трамплинах мощностью 50 и 70 м соответственно 0,843 и 0,947, что означает более тесную связь на трамплинах большей мощности и увеличивает значимость скоростно-силовой подготовленности при прыжках на мощных трамплинах [4].

Актуальным для практики является установление оптимальной величины объема нагрузки, которая должна успешно осуществляться одновременно с совершенствованием структуры микроциклов, организованных по принципу последовательной концентрации специализированной нагрузки в отдельных дисциплинах.

Поэтому, если на весенне-летнем этапе решаются задачи повышения функциональных возможностей организма и развития физических качеств, то на летне-осеннем этапе выделены микроциклы с преимущественной

"гоночной", "прыжковой" и скоростно-силовой направленностью. На осенне-зимнем же этапе предлагается выделить внутри недельного микроцикла отдельных дней для проведения концентрированных занятий преимущественно по гонкам, прыжкам и для развития скоростно-силовых качеств.

Применение концентрированных скоростно-силовых нагрузок, включённых в общую систему подготовки юного двоеборца в начале подготовительного периода (весенне-летний этап), способствует существенному повышению уровня развития скоростно-силовой подготовленности.

На осенне-зимнем этапе начинается непосредственная подготовка на снегу. Здесь следует применять микроцикл гоночной направленности по типу летне-осеннего этапа, но на лыжах.

Этот микроцикл способствует хорошо известному лыжникам "вкатыванию" и повышению возможностей спортсменов к работе на выносливость.

За этим микроциклом необходимо применить микроциклы прыжковой и скоростно-силовой направленности. Прыжковая подготовка должна проходить на трамплинах разной мощности [5].

Осенне-зимний этап является завершающим этапом подготовительного периода.

Средние результаты оценки прыжка юных двоеборцев до и после эксперимента в прыжках на лыжах с трамплина мощностью 40 м у контрольной группы, в отличие от экспериментальной группы, не столь высокие результаты. У экспериментальной группы прирост составил 9.2 балла, а у контрольной 5.4 балла.

В результате педагогического эксперимента все юные двоеборцы экспериментальной группы значительно улучшили свои спортивно-технические результаты в прыжках на лыжах с трамплина и скоростно-силовой подготовленности. На первенстве России среди юношей по лыжному двоеборью, спортсмены показали заметно возросшие результаты.

Таким образом, в результате исследования было выявлено, что методика подготовки юных лыжников-двоеборцев в подготовительном периоде, направленная на совершенствование скоростно-силовых качеств позволяет повысить соревновательный результат юных лыжников-двоеборцев.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. В лыжном двоеборье, особенно в тренировке юношей, значительное место занимает скоростно-силовая подготовка, которая имеет специфическую направленность и тесно коррелирует со спортивным результатом.

2. Спортсмены контрольной и экспериментальной группы находятся на одном уровне по всем проведенным тестам, кроме теста «Прыжок с места»

3. Результаты тестирования уровня скоростно-силовых качеств тесно имеют среднюю силу связи с показателями прыжков на лыжах с трамплина, что обусловлено наличием в структуре подготовки двоеборцев лыжной гонки.

4. Экспериментально обоснована методика подготовки юных лыжников-двоеборцев в подготовительном периоде, направленная на совершенствование скоростно-силовых качеств. В результате оценка за отталкивание возросла в среднем на 0,68 балла, оценка фазы полёта – в среднем на 0,53 балла. В сумме прирост составил 1,21 балла, а итоговый результат в экспериментальной группе улучшился в среднем на 10 баллов. По результатам итоговых прыжков на 40 метровом трамплине видно, что экспериментальная группа показала значительно лучшие результаты по сравнению с контрольной, что подтверждает эффективность предложенной методики подготовки.

Список информационных источников:

1. Фарбей В.В. Система подготовки спортсменов в зимних многоборьях (лыжное двоеборье или северная комбинация): монография. Ч. 2 / В.В. Фарбей. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – 211 с

2. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки.// Теория и практика физической природы.-1998, №2, с. 21-27

3. Кузнецов В.К. Исследование возрастной динамики специальной силы у юных лыжников-гонщиков и обоснование средств и методов её развития: Автореф. дис. ... канд. наук. - Л. - 1974. - 9с.

4. Холодов Ж.К. теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2001. — 480 с.

5. Арефьев А.Н. Методические разработки по технике и методике прыжков на лыжах с трамплина [Текст]: методическое пособие для тренеров / А.Н. Арефьев, С.А. Зубков. – М.: Физическая культура и спорт, 2012. – 112 с.

Динамика показателей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения

*Чирикова А., Глинская Е.А.
ФГБУ ПОО «СГУОР» г. Смоленск*

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического состояния человека, особенно детей начиная с самого раннего возраста, и соответствовать этим требованиям могут только здоровые дети. В связи с этим, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идёт интенсивное развитие органов и систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом [3,6].

Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля за физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребёнка. В процессе физического воспитания следует создать такие условия, в которых физические возможности ребёнка-дошкольника и младшего школьника раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к детям, обеспечение соответствующего уровня физического развития – состояния здоровья, уровней физической подготовленности и двигательной активности. Именно в процессе физического развития ребёнка необходимо соблюдать преемственность целей, задач, содержания, методов и форм работы, в том числе и в определении физической подготовленности детей [1,2,5].

На основании оценки физической подготовленности изучаются особенности моторного развития ребёнка, разрабатываются необходимые средства и методы их физического воспитания, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Всё это даёт возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приёмы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях данного учреждения [5,10].

Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и

методических условий совершенствования процесса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности.

Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Начиная с трехлетнего возраста, ребенок многое умеет, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер [5, 11].

Следовательно, комплексный анализ психического состояния детей позволяет более объективно судить и о процессе физического воспитания. Известно, что в дошкольных образовательных учреждениях подвижные игры занимают одно из ведущих мест в воспитательной работе с детьми. Ведь именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои физические возможности. Однако к решению проблемы развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности отечественные специалисты подошли только в последние десятилетия.

Разработка вопроса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности если и затрагивалась в ряде работ, но только фрагментарно. В связи с вышеизложенным, очевидна актуальность темы исследовательской работы, заключающаяся в разработке и поиске новых методических подходов к развитию физических качеств дошкольников, как основы их физической подготовленности [1, 4, 6].

Цель исследования – выявить динамику уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Объект исследования – процесс физкультурно-оздоровительных занятий с детьми старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования – предполагалось, что проведение физкультурно-оздоровительных занятий в ДООУ выявит положительную динамику показателей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования

1. Изучить структуру и содержание физкультурно-оздоровительных занятий в дошкольных образовательных учреждениях.

2. Выявить динамику уровня физической подготовленности детей 6-7 лет.

3. Разработать практические рекомендации, с целью повышения физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования

1. Анализ научно-методической и специальной литературы

2. Педагогические наблюдения

3. Контрольно-педагогические испытания

4. Методы математической статистики

Анализ научно-методической и специальной литературы позволил изучить особенности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с учетом их анатомо-физиологических особенностей, структуру физкультурно-оздоровительных занятий с данным контингентом детей и выявить основные закономерности изменения уровня их физической подготовленности.

Педагогические наблюдения. Педагогические наблюдения проводились в процессе проведения со старшими дошкольниками физкультурно-оздоровительных занятий с целью оценки их структуры и содержания.

Контрольно-педагогические испытания

Прыжок в длину с места. Этот тест можно проводить в спортивном зале. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты). Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Даются три попытки, засчитывается лучшая из них.

Измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором (динамометром) и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем воспитатель использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Дается две попытки каждой рукой. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 кг.

Челночный бег 3х10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки). Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию. Ребенок обегает кубики, не задевая их. Фиксируется общее время бега.

Методы математической статистики

При обработке собранного цифрового материала были использованы методы вариационной статистики – компьютерная программа Statistika. Определялась среднестатистическая величина показателя, квадратичное отклонение, ошибка измерений. При сравнении результатов исследования использовались критерий Стьюдента.

Организация исследования

База исследования: Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 25 «Ромашка» г. Смоленска.

Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа.

На первом этапе (октябрь 2016 года) определялись цель, задачи, методы и организация исследования. Проведен анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования. Сформулирована структура исследования, определены этапы проведения эксперимента, контингент обследуемых и база проведения исследования.

На втором этапе (ноябрь 2016 г.) проводились педагогические наблюдения и контрольно-педагогические испытания, в которых участвовали дети старшего дошкольного возраста I группы здоровья.

На третьем этапе (март 2017 г.) была проведена математическая и теоретическая обработка результатов исследования, сделаны выводы и разработаны практические рекомендации по проведению физкультурно-оздоровительных занятий со старшими дошкольниками. Неотъемлемой частью завершающего этапа исследования явилось полное оформление исследовательской работы.

Результаты исследования

Анализ специальной литературы и педагогические наблюдения показали, что в дошкольном образовательном учреждении «Ромашка» г. Смоленска применяются следующие формы занятий:

- физкультурные занятия (группами, подгруппами и индивидуальные);
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями, физкультминутки, подвижные игры, прогулки и экскурсии);
- самостоятельная двигательная деятельность детей, а также физкультурные досуги и праздники.

Основной формой учебной работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия, проводимые воспитателем или инструктором по физической культуре. Занятия проводятся три раза в неделю (два раза в спортивном зале и один раз на прогулке) и являются обязательными для всех практически здоровых воспитанников.

Структура занятий с дошкольниками стандартная. Каждое занятие длится 30-35 минут и состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части, длящейся 6-7 минут, применяются ходьба, бег, подскоки, несложные упражнения и игры на внимание, перестроение,

повороты и другие элементы строевой подготовки, упражнения на осанку и упражнения, укрепляющие стопу, танцевальные шаги.

В основной части, длящейся 20 минут применяются разнообразные общеразвивающие упражнения; упражнения в основных движениях (ходьба, бег, лазанье, метание, упражнения в равновесии); подвижные игры, игры с элементами спортивных игр.

Заключительная часть длится 3-4 минуты. В нее входят - спокойная ходьба друг за другом или врассыпную, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы, а также организованный выход из зала, с площадки, сопровождаемый песней или игровым заданием.

Уровень физической подготовленности детей 6-7 лет, рассматривался по следующим тестам: прыжок в длину с места, кистевая динамометрия, челночный бег 3x10 м. В таблицах 1 представлены результаты исследования уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста в начале и в конце эксперимента.

Таблица 1

Значение показателей развития скоростно-силовых, силовых способностей старших дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительных занятий, ($M \pm m$)

Этапы исследования	Прыжки в длину с места, см	Сила мышц кисти, кг	Челночный бег (3x10), с
В начале эксперимента	101 $\pm$ 5,5	7,5 $\pm$ 0,2	12,3 $\pm$ 0,6
В конце эксперимента	106 $\pm$ 5,8	8,0 $\pm$ 0,2	11,9 $\pm$ 0,5
t	2,5	1	0,6
p	<0,01	<0,01	>0,05
T, %	7,5	12,5	3,3

Улучшились скоростно-силовые качества – показатель прыжка в длину с места увеличился с 101 см до 106 см.

Увеличились результаты силового теста. Сила мышц кисти возросла с 7,5 кг до 8,5 кг.

В процессе физкультурно-оздоровительных занятий улучшились координационные способности детей. Результаты челночного бега в начале исследования составляли 12,3 с в конце 11,9 с.

Сравнивая показатели физической подготовленности в начале и в конце исследования, мы определили, что достоверно изменились результаты прыжка в длину с места ($t=2,5$; $p<0,01$) и сила мышц кисти ($t=1$; $p<0,01$).

Анализируя темпы прироста, было определено, что результаты челночного бега увеличились за счет естественного прироста, результат прыжка в длину с места – за счет роста естественной двигательной активности, а показатели силы мышц кисти за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Материалы проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

Структура проведения физкультурно-оздоровительных занятий в Муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №25 «Ромашка» г. Смоленска стандартная. Занятий с детьми старшего дошкольного возраста длится 30-35 минут и полностью соответствуют государственной Программе обучения и воспитания в ДОУ.

С целью повышения уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, нами разработаны практические рекомендации, которые включают комплексы физических упражнений и подвижных игр для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Список информационных источников:

1. Аксенов В.П. Развитие двигательных способностей старших дошкольников: учебное пособие / В.П. Аксенов, Ю.И. Родин. – Тула, 2009. – 120 с.
2. Алпацкая Е.В. Возрастное влияние координационных способностей на формирование основных двигательных умений и навыков детей 4-6 лет: автореф. дис... канд. пед. наук / Е.В. Алпацкая. – Смоленск, 2012. – 23 с.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. -М.: Просвещение, 2006. - 125с.
4. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: уч. пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М.: ВЛАДОС, 2012. – 176 с.
5. Грец И.А. Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста и студенческой молодежи: Учебное пособие / И.А. Грец. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 65 с.
6. Иванов В.А. О комплексном развитии физических качеств у детей 3-7 лет в режиме детского сада / В.А. Иванов // Физическая культура. – 1998. – № 4. – С. 52-62.
7. Левченкова Т.В. Методические особенности оптимизации двигательного режима детей дошкольного возраста / Т.В. Левченкова, А.К. Цыплакова // Теория и практика физической культуры. – М., 2004. – № 9. – С. 57-58.
8. Логвина Т.Ю. Формирование физического здоровья детей дошкольного возраста / Т.Ю. Логвина // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: в сб. науч. практ конф. – Смоленск, 2009. – С. 281-288.
9. Милюкова И.В. Гимнастика для детей / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М.: Эксма, 2005. – 256 с.
10. Оздоровительная направленность физкультурных мероприятий // Дошкольное образование, 2014. - № 20.- С. 8-18
11. Физическая культура в дошкольном детстве Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. - М.: Просвещение, 2007. - 256 с.

Воспитание специальной выносливости у гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Шарков М.О.

ГБПОУ «МССУОР №2» Москомспорта, 3 курс

В современном гандболе специальная выносливость - ведущее звено в структуре физической подготовленности гандболистов. Поскольку на этом уровне подготовки спортсмена техническое и тактическое мастерство велико, именно уровень развития специальной выносливости во многом определяет исход встречи.

Умелое варьирование методами избирательного воздействия и целостного моделирования, а так же использования различной категории соревнований для повышения уровня специальной выносливости, позволяет тренеру довести уровень подготовки игроков до требований команд мастеров [1], что и определило актуальность работы.

Предполагалось, что применение методики воспитания специальной выносливости у гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства позволит значительно повысить уровень физической подготовленности юношей гандболистов.

Целью работы явилось исследование эффективности применения методики воспитания специальной выносливости у гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для достижения поставленной цели предполагалось решить следующие задачи:

1. Провести анализ доступной информации по вопросу воспитания специальной выносливости у гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
2. Провести исследование по изучению эффективности применения методики воспитания специальной выносливости у гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
3. Проанализировать полученные данные и сделать выводы.

Для определения уровня развития специальной выносливости у спортсменов гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства в начале, середине и конце исследования применялись следующие тесты:

- Гарвардский степ – тест;
- Йо-йо тест;
- Командное упражнение;
- Повторный (челночный) бег на 100 метров.

Исследование проводилось на базе ГБПОУ «МССУОР №2 Москомспорта», отделение гандбол в период с июля 2015 года по май 2016 года.

В исследовании принимали участие 16 спортсменов гандболистов юношей 18-19 лет, имеющих одинаковый уровень спортивного мастерства.

Все спортсмены тренировались под руководством Заслуженного тренера России Чигарева Н.Н., основной особенностью которой является использование специальных упражнений для развития скоростно-силовой выносливости.

Определение уровня развития специальной выносливости у спортсменов гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства в начале, середине и конце исследования показали, что основная масса спортсменов имела хорошие результаты на протяжении всего времени наблюдения. Результаты тестирования большинства спортсменов поступательно улучшались.

Так, результаты выполнения Йо-йо теста участниками исследования в начале, середине и конце исследования показали, что общее расстояние, которое спортсмены пробежали до схода с дистанции, для основной массы участников составило 1350 – 1600 метров в начале исследования, что соответствует оценке «плохо» по оценочной шкале прохождения Йо-йо теста.

В конце исследования этот показатель у основной массы спортсменов выше 2000 метров, что соответствует оценкам «очень хорошо» и «отлично».

У четверых участников показатель Йо-йо теста в начале исследования оказался выше 1680 метров, что соответствует оценке «хорошо», в конце исследования он значительно превышает уровень оценки «отлично» (2320м).

Величина ИГСТ при выполнении Гарвардского степ - теста в начале, середине и конце исследования у большинства участников находится в зоне 80-100 единиц, что соответствует оценке «средняя» и «выше среднего» по шкале Макаровой Г.А. для представителей ациклических видов спорта [2]. При этом, на протяжении всего исследования наблюдается улучшение показателя.

Результат выполнения командного упражнения участниками исследования на протяжении всего периода наблюдения улучшался. Однако необходимо отметить, что результаты отдельных спортсменов, спортивное амплуа которых вратарь, значительно ниже показателей основной группы.

Результаты выполнения челночного бега по дистанции 100м участниками исследования в начале, середине и конце исследования показали, что основная группа спортсменов продемонстрировала средний результат в диапазоне 21 – 19,6 с. в начале исследования и 19,5 – 17,8 с. в конце исследования.

Один из участников исследования показал время выполнения челночного бега по дистанции 100 м значительно хуже основной группы: 23 с. в начале исследования и 21,6 с. в конце исследования. При этом у спортсмена сохраняется тенденция к улучшению результата на протяжении всего исследования.

Средние по группе результаты тестирования уровня развития специальной выносливости у спортсменов в конце исследования улучшились.

Процент улучшения средних показателей уровня развития специальной выносливости в конце исследования представлен на рисунке 1.

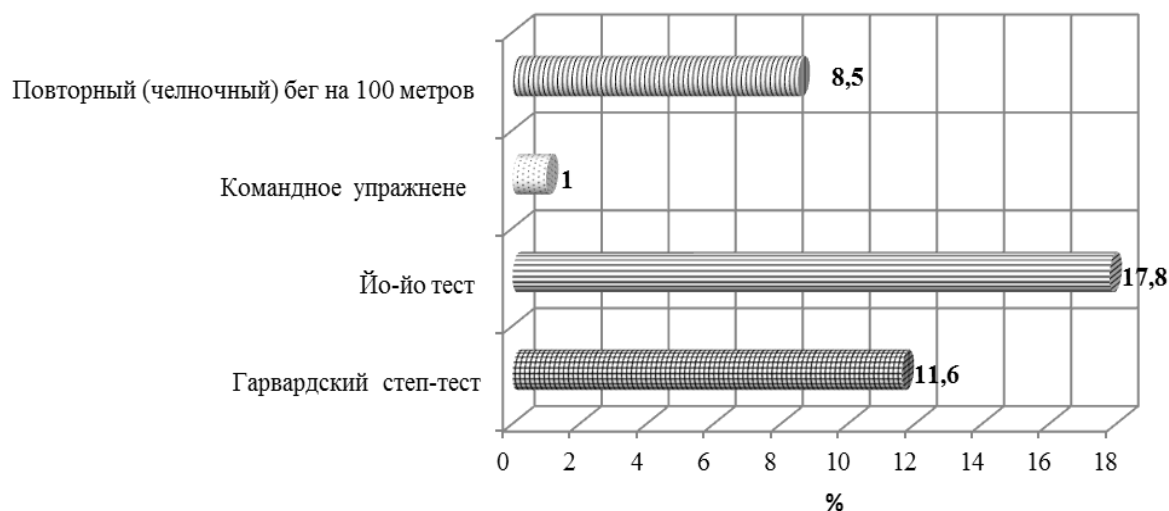


Рис.1. Процент улучшения средних показателей уровня развития специальной выносливости в конце исследования

Как видно из представленных на рисунке 1 результатов, наибольший процент улучшения отмечается при прохождении Йо-йо теста. Наименьший процент улучшения результата отмечается при прохождении командного упражнения. Предположительно это связано с тем, что командное упражнение является сложно-координационным и для более выраженного улучшения показателей этого теста необходим больший отрезок времени.

Анализируя полученные в ходе исследования результаты, можно выделить группу спортсменов, практически все показатели, тестирования которых лучше средних по группе. Это связано, по-видимому, с изначально лучшим уровнем физической подготовленности спортсменов.

Таким образом, анализируя результаты проведенного исследования, можно сделать заключение, что для успешной реализации спортсмена гандболиста на этапе совершенствования спортивного мастерства главной становится задача воспитания специальной выносливости. На этом этапе спортивной подготовки используются средства и методы обще-подготовительного, специально - подготовительного и соревновательного разделов воспитания выносливости.

Применение исследованной методики воспитания специальной выносливости в тренировочном процессе привело к повышению уровня специальной выносливости у спортсменов гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Полученные данные не окончательны. Изучение вопросов воспитания специальной выносливости у гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо продолжить.

Список информационных источников:

1. Игнатьева В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах : учеб.- метод. пособие / В.Я. Игнатьева .- М. : Советский спорт, 2013.- 288 с.
2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. - 3-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2008. - 478 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ

Психологические аспекты профессиональных деформаций высококвалифицированных спортсменов

*Альмяшева Д., студентка 2 курса,
Боровик О.Н., кандидат псих.наук, доцент
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Кисловодск»*

Каждый профессиональный вид деятельности определяет набор требований к ее субъекту и спорт не является исключением, поэтому, высококвалифицированный спортсмен вынужден сталкиваться и преодолевать сложности и переживания, характерные и для других профессионалов. Вместе с тем, согласно А.В. Радионову, специфика спорта высших достижений заключается в том, что повышенная ответственность за результат, его общественная значимость делают достижения единственной и необходимой целью соревнований.

Б.М. Яковлев подчеркивает, что спортивная деятельность носит экстремальный характер и требует при выполнении максимум физических и психических напряжений, что приводит к развитию целого ряда неблагоприятных психоэмоциональных состояний, вплоть до профессиональных деформаций и деструкций [5].

Описаны пять типов профессионально обусловленных деформаций, являющихся крайне распространенными в профессиональной среде: эмоционального выгорания (Schaufeli et al., 2008), перфекционизма (Холмогорова, 2010), прокрастинации (Milgram, 2000), трудоголизма (Schaufeli, 2008), развития поведения типа А (Ryska, 1999) [1].

Поэтому особую **актуальность** для успешной подготовки высококвалифицированных спортсменов приобретает изучение проявлений

профессиональных деформаций в спортивной деятельности в контексте профессиональной специфики спорта высших достижений.

Анализ концептуальных подходов в отечественной и зарубежной психологической науке, позволяет обозначить эмоциональное выгорание и поведение типа А как самостоятельные феномены профессиональных деформаций, являющиеся разновидностью профессионального стресса. Среди основных детерминант возникновения - индивидуальные особенности личности, социально - демографические характеристики субъектов труда и профессиональная среда (А.Б. Леонова, В.В. Барабанщикова, О.А. Климова, А.В. Мищенко и др.). Согласно определению В. Шауфели, выгорание - это продолжительная реакция организма на хронические эмоциональные и внутриличностные стрессоры, возникающие в деятельности и сопровождающиеся тремя основными компонентами: неэффективностью, цинизмом и истощением. По определению К. Маслах, выгорание характеризуется тремя составляющими: эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией личных достижений [1].

Выделяют ключевые признаки эмоционального выгорания: истощение (чувство перенапряжения, истощения эмоциональных и физических ресурсов, усталость), личная отстраненность, отсутствие эмоционального отклика, ощущение утраты собственной эффективности, падение самооценки, снижение удовлетворенности профессией, утрата веры в профессиональные возможности и др. [8].

В качестве основных внешних причин развития эмоционального выгорания в спортивной деятельности выделяют физические нагрузки, неблагоприятные условия тренировочного процесса, сложности во взаимоотношениях с тренером, отсутствие поддержки со стороны семьи. К основным негативным последствиям эмоционального выгорания спортсменов относятся снижение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, подверженность болезням, появление травм, уход из спорта [4].

Поведение типа А, по определению А.Б. Леоновой, - выраженная склонность к конкуренции, стремление к достижению целей, быстрое действие как проявление стремительности и торопливости, агрессивность, нетерпеливость, беспокойство, экспрессивная речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры, постоянное чувство нехватки времени, повышенное чувство ответственности. Данный вид профессионально обусловленной деформации также может сопровождаться переоценкой конкурентов и переживанием неуверенности в собственных силах, поведенческой гиперактивностью и, как следствие, снижением результативности работы [7].

В поведенческом плане, проявления качеств целеустремленности как залога успешной спортивной карьеры могут стать и фактором риска развития профессиональных деформаций. Стремясь к поставленной цели, высококвалифицированные спортсмены могут некритично оценивать разумные рекомендации, неграмотно определить баланс «спорт-жизнь»,

отказывая себе в личном времени, отдыхе, развлечениях, что и способствует в итоге формированию деструктивного паттерна поведения типа А [1].

Цель нашего исследования состояла в выявлении и анализе проявления основных типов профессиональных деформаций, характеризующих профессиональную деятельность высококвалифицированных спортсменов - студентов училищ олимпийского резерва РФ.

Объектом исследования стали признаки синдрома эмоционального выгорания и развития поведения типа А, как профессионально обусловленные деформации в спортивной деятельности. Предметом исследования - признаки синдрома эмоционального выгорания и развития поведения типа А высококвалифицированных спортсменов - студентов УОР, специализирующихся в дзюдо и легкой атлетике. Базой экспериментального исследования стало ФГБУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва». В качестве респондентов исследования выступили высококвалифицированные студенты, имеющие спортивный разряд КМС и МС РФ, легкой атлетики и дзюдо в количестве 24 человек.

Основными методами исследования стали: теоретический анализ литературы, компьютерная психодиагностическая методика А.Б. Леоновой

«Методика интегральной диагностики и коррекции стресса» (ИДИКС)], позволяющая диагностировать не только общий уровень стресса, но и проявление признаков выгорания и развитие поведения типа А, методы математической статистики.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что признаки эмоционального выгорания у дзюдоистов более выражены, чем у легкоатлетов и данные статистически значимы на уровне $p < 0,05$. Результаты в группе спортсменов-легкоатлетов находятся в диапазоне умеренных значений, а в группе дзюдоистов в диапазоне выраженных и высоких проявлений. Сходная тенденция прослеживается и по проявлениям поведения типа А – у дзюдоистов результаты оказались выше, чем у легкоатлетов. Также показателен факт различий по общему индексу стресса – у дзюдоистов он выше при статистически значимых различиях со спортсменами – легкоатлетами ($p < 0,01$).

В нашем исследовании доказательством деформирующего влияния стрессогенных условий спортивной деятельности выступают тесные корреляционные взаимосвязи между показателями эмоционального выгорания, поведения типа А с показателем общего индекса стресса (по методике ИДИКС). У дзюдоистов они имеют высокий уровень значимости- $r = 0,77$ и $0,79$ соответственно ($p < 0,01$), у легкоатлетов выявлена взаимосвязь одного показателя - эмоционального выгорания и общего индекса стресса – $r = 0,61$ при $p < 0,05$.

Обобщая полученные результаты, необходимо подчеркнуть, что признаки эмоционального выгорания и поведения типа А у высококвалифицированных спортсменов, являются отражением негативных деформирующих последствий стрессовых реакций в профессиональной

спортивной деятельности. В ходе анализа выявлено, что профессиональные деформации в спортивной деятельности ведут к деструктивным последствиям, вызывающим изменения в личностной и поведенческой сферах спортсмена. Все это детерминирует необходимость создавать индивидуальную систему психологической подготовки и сопровождения, призванных в совместной работе с тренером корректировать указанные негативные эффекты и проявления. Полученные экспериментальные данные не претендуют на исчерпывающее рассмотрение излагаемой проблемы, носят промежуточный характер, требуют расширения объема выборки, в том числе и с включением других видов спорта, что может определить траекторию современной психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Список информационных источников:

1. Барабанщикова В.В., Климова О.А. Профессиональные деформации в спорте высших достижений// Национальный психологический журнал -№2-2015.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: природа и преодоление.- М.: МГУ, 2006.
3. Большой психологический словарь/ под ред. Б.М. Мещерякова, В.П. Зинченко. Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
4. Гринь Е.И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: автореферат дис....канд.психол.наук/ Гринь Е.И.; Кубанский госуниверситет ФК, спорта и туризма,-Краснодар,2009.-24с.
5. Кузовкин В.В., Харитонов А.И. Спорт и профессиональная деятельность: психологические особенности профессиональной деятельности спортсменов// Спортивный психолог- №1-2016.
6. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. -М.: Изд-во МГУ, 1984.
7. Леонова А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека.- М.: Смысл, 2009.
8. Мищенко А.В. Личностные детерминанты эмоционального выгорания спортивных тренеров: автореферат дис...канд. психол.наук/ Мищенко А.В.; Институт образовательных технологий,- Сочи, 2010.-24с.
9. Родыгина Ю.К., Хвацкая Е.Е., Андреев В.В. «Психологический портрет» спортсмена- борца// Спортивный психолог-№3-2016.

Учет особенностей темперамента в психологической подготовке кадета по греко-римской борьбе

Анфалов Б.С.

ГБПОУ «КОР ПК», г. Пермь 4 курс

Сергеева Ю.Б.

ГБПОУ «КОР ПК», г. Пермь, преподаватель

Соревнования в спорте играют важнейшую роль. Без соревнований не было бы спорта. Все усилия спортсмена направлены на то, чтобы показать свой максимально высокий результат в соревновательном состязании. Это обуславливает необходимость тщательного изучения содержания соревновательной деятельности, выявления факторов, определяющих достижения высоких спортивных результатов [1].

Спортивные достижения определяются тремя группами факторов: индивидуальными факторами (первая группа), научно-техническим прогрессом (вторая группа) и социально-экономическими факторами (третья группа) [2].

Наш интерес связан с первой группой – индивидуальными факторами, а точнее с типологическими особенностями спортсменов кадетов по греко-римской борьбе. К ним можно отнести задатки, являющиеся предпосылками способностей и свойства темперамента.

Под задатками понимаются врожденные, устойчивые психофизиологические особенности человека, оказывающие существенное влияние на развитие его способностей. В качестве таких задатков принято выделять: типологические свойства нервной системы, определяющие скорость образования временных нервных связей, их прочность, легкость дифференцировок и анатомические особенности строения анализаторов и отдельных областей коры головного мозга. Занятия любым видом спорта требуют от человека проявления определенных способностей, которые выражаются индивидуальными особенностями личности, являющимися условием успешного выполнения одного или нескольких видов деятельности. Необходимо отметить, что способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами определенной деятельности и являются внутренними психическими регулятивами, обуславливающими возможность их приобретения [3].

Под темпераментом, в переводе с латинского смесь, соразмерность, сегодня понимают те врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде [4].

Научное объяснение природы темперамента дал И.П. Павлов в 1927г., раскрыв связь темперамента с типом нервной системы. Он доказал [6], что

физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности, определяемый соотношением основных свойств нервной системы: силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения, протекающих в нервной системе. Тип нервной системы определяется генотипом, то есть наследственным типом. И.П. Павлов выделил 4 чётко очерченных типа нервной системы, то есть определённых комплексов основных свойств нервных процессов:

- слабый тип характеризуется слабостью как возбудительного, так и тормозного процессов (меланхолик);
- сильный-слабый неуравновешенный тип характеризуется сильным раздражительным процессом и относительно слабым процессом торможения (холерик);
- сильный уравновешенный подвижный тип (сангвиник);
- сильный уравновешенный, но с инертными нервными процессами (флегматик).

Особенно важны выводы Б.М. Теплова об отсутствии прямого параллелизма между основными свойствами нервной системы и особенностями поведения, о неравномерности суждения о физиологических свойствах нервной системы по психологическим характеристикам поведения. Свойства нервной системы не предопределяют никаких форм поведения, но образуют почву, на которой легче формируются одни формы поведения, труднее — другие. Стоит задача поиска отдельных свойств нервной системы, обуславливающей индивидуальные различия по параметрам общей психической активности и эмоциональности — главных двух измерений темперамента (В. Д. Небылицын) [4].

Таким образом, темперамент — это характеристика человека со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т. е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности деятельности психических процессов и состояний, степени эмоциональности.

Можно выделить следующие признаки свойств темперамента:

- обусловленность свойствами нервной системы, психологические признаки: постоянные индивидуальные особенности эмоциональной сферы;
- сила, скорость эмоций, эмоциональная возбудимость,
- устойчивость или изменчивость, плавность или резкость изменения эмоций; регуляция динамики психических процессов и психической деятельности в целом (скорость, темп реагирования).

Поскольку каждая деятельность предъявляет к психике человека и ее динамическим особенностям определенные требования, нет темпераментов, идеально пригодных для всех видов деятельности.

Продуктивность работы человека тесно связана с особенностями его темперамента. Так особая подвижность сангвиника окажет положительный эффект, если работа требует частого переключения с одного рода занятий на другой, требует оперативности в принятии решений, а однообразие работы наоборот снижает интерес к ней, приводит к быстрому утомлению.

Флегматики и меланхолики, наоборот обнаруживают большую продуктивность и сопротивляемость утомлению по сравнению с холериками, сангвиниками, в условиях строгой регламентации и однообразности деятельности.

Роль темперамента в труде и учебе заключается в том, что от него зависит влияние на деятельность различных психических состояний, вызываемых неприятной обстановкой, эмоциогенными факторами, педагогическими воздействиями. От темперамента зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического напряжения (например, оценка деятельности, ожидание контроля деятельности, ускорение темпа работы, дисциплинарные воздействия и т. п.).

Подчеркнем, темперамент определяет лишь динамические, но не содержательные характеристики поведения. На основе одного и того же темперамента возможна и «великая» и социально ничтожная личность.

Темперамент не определяет уровня общих или специальных способностей. Люди одного и того же темперамента могут быть высоко- и малоодарёнными, и наоборот: люди различного темперамента могут успешно работать в одной области. Те или иные свойства темперамента в одних обстоятельствах деятельности могут способствовать достижению успеха в ней, в других, при той же деятельности мешать ему.

Когда требования деятельности противоречат какому-либо свойству темперамента, то человек выбирает такие приёмы и способы её выполнения, которые наиболее соответствуют его темпераменту и помогают преодолеть влияние отрицательных в данных условиях проявлений темперамента. Совокупность таких успешных индивидуальных приёмов и способов, выработанных человеком в процессе деятельности, характеризует его индивидуальный стиль деятельности. Причем обладание человеком определённым индивидуальным стилем не изменяет его темперамента, т.к. индивидуальный стиль – это совокупность вариантов деятельности, наиболее удобных для человека при имеющемся темпераменте.

В зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечным результатом действий, а способом достижения результатов. Развивая эту мысль, ряд отечественных исследователей провёл исследования с целью установить зависимость между способом выполнения действий и особенностями темперамента. В этих исследованиях рассматривался индивидуальный стиль деятельности как путь к достижению результатов или способ решения определённой задачи, обусловленной главным образом типом нервной системы. Результаты исследований большинства авторов, независимо от особенностей исследуемых групп и экспериментальных ситуаций, в которых изучался типичный для данных индивидов способ выполнения действий, показывают, что именно тип нервной деятельности, и, прежде всего, сила и подвижность нервных процессов, оказывает существенное влияние на формирование определённого стиля деятельности, в том числе в спорте.

Однако до сих пор в учебных пособиях для институтов физической культуры высказывается точка зрения, что для спортивных успехов выгодно иметь сильную, подвижную и уравновешенную нервную систему.

Эта точка зрения, некритически заимствованная у И.П. Павлова, не имеет серьезных доказательств и, более того, противоречит полученным в последние десятилетия данным. Эти данные подтвердили справедливость положения Б.М. Теплова, что нет хороших и плохих особенностей: каждая из них в зависимости от ситуации может иметь положительные или отрицательные проявления. Так, например инертность нервных процессов является задатком хорошей двигательной памяти, но препятствует скорости реагирования. Слабость нервной системы тоже имеет положительные и отрицательные проявления [5].

Существуют четыре пути приспособления темперамента к требованиям деятельности.

Первый путь — профессиональный отбор, одна из задач которого — не допустить к данной деятельности лиц, которые не обладают необходимыми свойствами темперамента. Данный путь реализуют лишь при отборе на профессии, предъявляющие повышенные требования к свойствам личности.

Второй путь приспособления темперамента к деятельности заключается в индивидуализации предъявляемых к человеку требований, условий и способов работы (индивидуальный подход).

Третий путь заключается в преодолении отрицательного влияния темперамента посредством формирования положительного отношения к деятельности и соответствующих мотивов.

Четвертый, основной и наиболее универсальный путь приспособления темперамента к требованиям деятельности, — формирование ее индивидуального стиля. Под индивидуальным стилем деятельности понимают такую индивидуальную систему приемов и способов действия, которая характерна для данного человека и обеспечивает достижение успешных результатов деятельности.

Из вышесказанного очевидно, что любой вид спорта как особый вид деятельности предъявляет спортсмену определенные требования, и для воспитания успешного спортсмена тренеру необходимо учитывать его типологические особенности как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности.

Греко-римская борьба предъявляет свои требования к свойствам личности спортсмена: требует выносливости и устойчивости к неблагоприятным внешним факторам, умение сосредотачиваться, вдумчивость, концентрировать внимание на своих ощущениях и состоянии соперника, высокой скорости сложной реакции, способности быстро принимать решения.

Спортсмены с сильной нервной системой имеют преимущество в сложной реакции, а спортсмены со слабой нервной системой — в простом реагировании. Отсюда хуже всех реагируют спортсмены со средней силой

нервной системы, не имеющие ни того, ни другого преимущества.

Что касается выносливости, то она у спортсменов как с сильной, так и со слабой нервной системой может быть одинаковой: у первых за счет большей выраженности терпеливости, а у вторых за счет более позднего наступления усталости, т.к. более экономно расходуют энергию [5].

В ходе тренировочного процесса и соревновательной деятельности у спортсмена могут возникать такие неблагоприятные психофизиологические состояния как тревога, страх, монотония, психическое пресыщение, утомление, фрустрация, которые существенным образом снижают эффективность деятельности спортсмена. Устойчивость к этим состояниям у представителей разных типов нервной системы неодинаковая.

Для повышения эффективности специальной подготовки спортсмена тренеру необходимо знать и учитывать его типологические особенности. Это и определило тему нашего исследования «Учет особенностей темперамента в психологической подготовке кадета по греко-римской борьбе». Объект исследования: психологическая подготовка кадета греко-римской борьбы. Предмет исследования: учет особенностей темперамента в психологической подготовке кадета по греко-римской борьбе.

Цель исследования: разработать рекомендации по психологической подготовке кадетов по греко-римской борьбе для повышения успешности их соревновательной деятельности. В ходе исследования применялись следующие методы: анализ, сравнение, обобщение, психологические диагностические методики.

Таблица 1

Результаты исследования индивидуальных особенностей кадетов по греко-римской борьбе

	Показатели темперамента		Тип темперамента по Айзенку	Уровень силы нервной системы	Тип графика работоспособности	Особенности соревновательной деятельности спортсменов
	Экстраверсия	Нейротизм				
1	16	14	холерик	высокий	выпуклый	Не стабильный
2	18	6	сангвиник	средний	ровный	Стабильный
3	20	11	меланхолик	средний	нисходящий	Нестабильный, пессимистичен, склонен к перегоранию
4	19	8	сангвиник	средний	ровный	Стабильный. Более сильным противникам готов проиграть.
5	17	10	сангвиник	низкий	нисходящий	Не стабильный
6	10	9	флегматик	средний	нисходящий	Стабильный, нет прогресса
7	12	5	флегматик	средний	нисходящий	Стабильный, имеет прогресс
8	7	8	флегматик	средний	ровный	Стабильный прогресса нет

Как видно из таблицы 1, по результатам трех методик в команде борцов выявлены представители разных типов темперамента: 1 холерик, 3 сангвиника, 1 меланхолик и 3 флегматика. 50% спортсменов имеют нисходящий график работоспособности, т.е. их деятельность наиболее эффективна в начале поединка и хуже в конце.

Результаты, полученные от разных методик, подтверждают друг друга. Результаты диагностики сочетаются и с особенностями соревновательной деятельности спортсменов.

В ходе исследования были разработаны следующие рекомендации тренеру команды кадетов по греко-римской борьбе:

1. Освоение в ходе тренировочного процесса приемов саморегуляции, направленных на снижение тревожности, чрезмерного нервного напряжения, восстановлению сил для сопротивляемости усталости.

2. Использовать способы борьбы с негативными эмоциональными состояниями, возникающими во время соревнований с учетом экстрровертированности/ интровертированности:

– для интравертов больше подойдут самоприказы, самоободрение, отвлечение от неприятных ощущений, мыслей и эмоций, вспоминание прошлых успешных выступлений;

– для экстравертов больше подойдут мотивы общественного долга, мотивы, связанные с тренером и товарищами [7].

3. Анализ соревнований и работе в ходе тренировок проводить по принципу конструктивной критики, т.е. вначале обсуждаются достоинства спортсмена, что получилось, что достигнуто, а после – обозначение зон развития. Такое обсуждение позволит повысить или поддержать самооценку спортсмена, позволит закрепить представление о своих сильных сторонах, своей успешности, которые необходимы спортсмену для преодоления трудностей, повышению уровня притязаний.

4. В работе с холериками и сангвиниками, сравнение спортсмена с другими, может иметь стимулирующий эффект, особенно для холериков из-за склонности к лидерству. В работе с меланхоликами из-за его склонности к заниженной самооценке, наоборот, более эффективным будет сравнение спортсмена с самим собой, нежели с другими, а также конструктивная похвала за любые достижения.

5. Для сангвиников и флегматиков следует проводить более интенсивную и длительную разминку, чтобы к началу деятельности они были максимально подготовлены функционально и мобилизованы.

В заключении следует сказать, что использование данных рекомендаций позволит повысить эффективность спортивной подготовки и результативность выступления на соревнованиях кадетов по греко-римской борьбе.

Список информационных источников:

1. 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. 2-е изд. – М.: 2004.
2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб.пособие для студ. высш. пед. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др. - М.: 2002.
3. Теплов Б.М. Способности и одаренность. // Психология индивидуальных различий. - М.: 1982.
4. Столяренко Л.Д. Психология: учебник для вузов – СПб.: 2010
5. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: 2008.
6. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей деятельности (поведения) животных / И.П. Павлов. – М.: 1973.
7. Палайма Ю.Ю., Раскаушкас А.К. Преодоление отрицательных эмоций в спортивном соревновании // Тезисы докладов VIII Всесоюзной конференции «Психология физического воспитания и спорта». М., 1976

К вопросу о значении мотивации студентов к занятиям физической культурой в формировании всесторонне развитой личности

*Гарипов Г.Р., студент 4 курса
Загидуллин Р.А., зав. производственной практикой
ГБПОУ «Казанское училище Олимпийского Резерва»
г. Казань*

Актуальность темы исследования: Здоровье – самая большая ценность, которая дана человеку, но уровень здоровья в сильном упадке. Сегодня лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют о слабом уровне здоровья молодежи.

Объект исследования: социализация студентов.

Гипотеза: Внутренняя мотивация играет решающую роль в формировании всесторонне развитой личности.

Предмет исследования: формирование мотивационного потенциала к занятиям физической культурой.

Цель работы: изучить мотивационную обусловленность у студентов к занятиям физической культурой.

Практическая значимость работы: Результаты проведенного исследования позволят оптимизировать учебный процесс, увеличить посещаемость занятий по физической культуре и степень удовлетворения студентов ими.

Задачи исследования:

1. Изучить механизмы формирования мотивации, ее структуру и основные функции.
2. Выявить основные проблемы, возникающие при формировании мотивации у студенческой молодежи и пути ее повышения.
3. Выявить и проанализировать интересы и потребности в сфере физической культуры и спорта студентов неспортивной специализации.

Методы исследования: анкетирование, анализ литературы, сравнительный анализ.

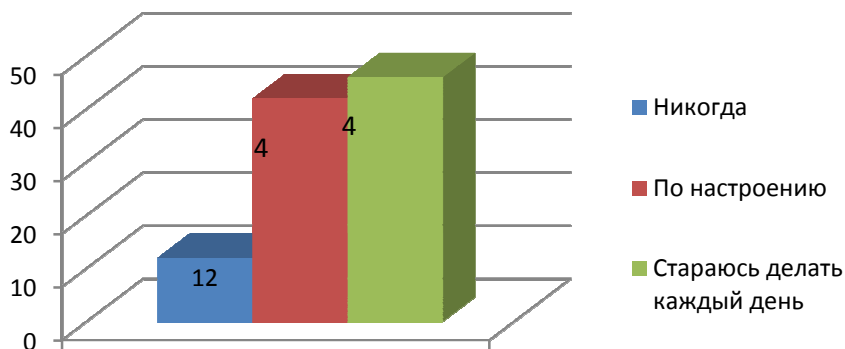
Мотивационный компонент является основой любой деятельности. Необходимость в сохранении и укреплении здоровья, потребность в физическом совершенствовании – вот психологические основы мотивации занятия физической культурой. Под мотивацией такого рода следует понимать вложенный смысл, цели, мотивы и эмоции, все эти компоненты нужно рассматривать вместе, как неделимое целое.

Мотивацию следует различать как внутреннюю и внешнюю. Активный интерес к занятиям физической культурой возникает вследствие внутренней мотивации, возникающей, когда мотивы и цели соответствуют возможностям занимающегося, и являются для него оптимальным вариантом - не слишком легким и не очень трудным, и когда он осознанно несет ответственность за результат перед собой.

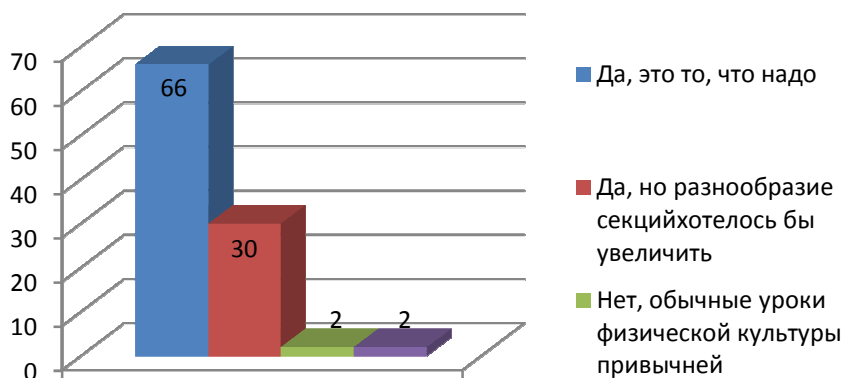
Успешная реализация подобных мотивов и целей вызывает у занимающегося желание двигаться дальше, порождая тем самым внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает даже когда занимающийся получает удовольствие от процесса, от условий занятий. Когда студент, сдает нормативы, это не является для него внутренней мотивацией, он расценивает это как должное, это отбивает всякое желание к занятиям. Множество ученых и психологов сходятся во мнении, что внутренняя и внешняя мотивация наиболее эффективны в равновесии, поэтому важен не только контроль в виде выставление оценок или зачетов, но и мотивации на духовном уровне, т.е. духовная потребность в занятиях физической культурой, самосовершенствовании, сохранении и укреплении здоровья. Такая потребность должна сохраняться у человека на протяжении всей его жизни, при этом не исключено, что могут возникать новые мотивы, цели и интересы, в зависимости от социально-бытовых, рабочих, возрастных и развития личностных качеств

Состояние и особенности мотивации занятий физической культурой можно выявить с помощью анонимного анкетирования. Проведенный опрос среди студентов дал следующие результаты.

Делаете ли вы утреннюю зарядку?

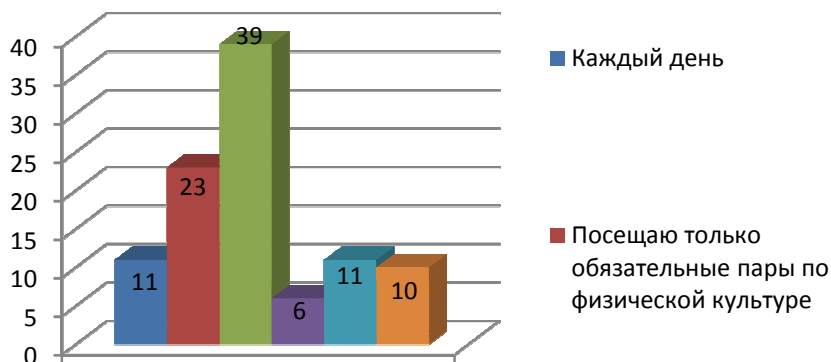


Считаете ли вы правильным свободный выбор спортивной секции студентом для занятий физической культурой?



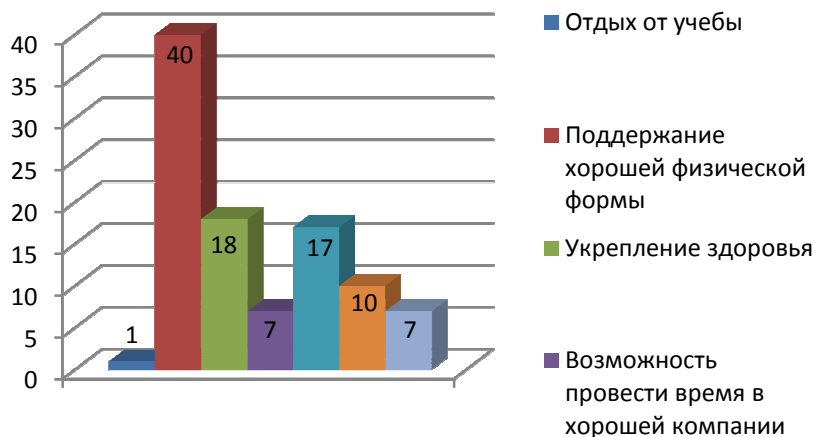
Результаты проведенного опроса наглядно свидетельствуют о том, что в современном обществе ценят индивидуальный подход и не любят уравнивания. Реализация пожеланий студентов может повысить их интерес к занятиям физической культурой, но здесь мы сталкиваемся со следующей проблемой – проблемой финансирования, так как содержание спортивных секций может требовать достаточно больших вложений

Как часто Вы занимаетесь физической культурой?



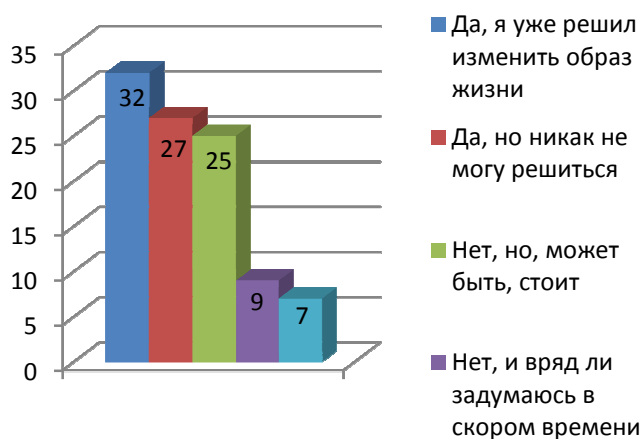
Результат обнадеживает: молодежь заинтересована в сохранении здоровья.

Какая из причин занятия физкультурой для вас является наиболее значимой?



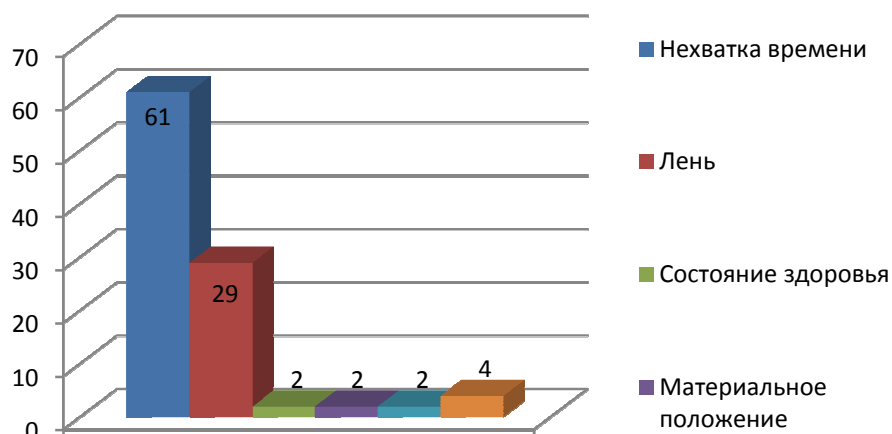
Лидирует ответ «поддержание хорошей физической формы». Неудивительно: здоровье организма тесно связано с внешностью и красотой, что очень ценится в наше время. 18% осознают роль непосредственно здоровья в жизни, 17% опрошенных, по-видимому, склонны к активному образу жизни с рождения.

Хотели бы вы начать заниматься спортом больше?



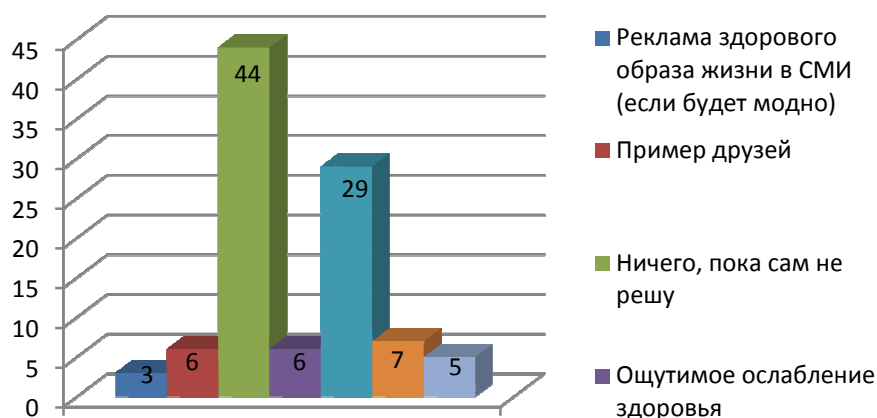
Пропаганда СМИ, медиков и преподавателей уже имеет результат: 32% студентов осознают, как важно иметь красивый и здоровый организм и даже находят время для самосовершенствования.

Что мешает Вам заниматься спортом?



В первую очередь агитацию следует направлять в сторону тех людей, которым лень заниматься физической культурой. Тем же, кому не хватает времени, можно помочь лучше распределять время и найти ту деятельность, которую можно заменить занятием физической культурой во благо здоровья и красоты.

Что может изменить Ваше отношение к спорту в лучшую сторону?



По результатам данного вопроса проявляется один интересный факт – мода не очень влияет на физическую культуру. Это еще раз подтверждает, что каждый студент должен самостоятельно уяснить роль физической культуры лично для себя. Опираясь на полученные данные, можно выделить направление агитационной политики по привлечению студентов к регулярным занятиям физической культурой в ВУЗах и во внеурочные часы. Именно учет внутренних потребностей студентов поможет добиться результата, а именно – укрепления здоровья нации. Пока студент сам не осознает необходимость физического воспитания, ничто не заставит его начать заниматься.

Список информационных источников:

1. Теория и методики физического воспитания: Учеб. Для студентов фак. Физ. Культуры пед. Ин-тов по специальности «Физ. Культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.
2. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. - М.: Изд-во АСВ, 2000.
3. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. - М.: Российское педагогическое агентство. 1997.
4. Щенникова Л.С. Эстетические и культурные интересы. // Псков, №9, 1997.

Проблема сыгранности игроков в женском гандболе

*Гржебина Л.М., Амбросенко Т.С.
ГБПОУ «МССУОР №1 (техникум)» Москомспорта, 3 курс, г. Москва*

Как и во многих видах спорта, в гандболе предъявляются высокие требования к психологической деятельности спортсменов. Достижение высокого результата во многом зависит от умения партнеров взаимодействовать друг с другом. В научно-методических работах, посвященных изучению игровой деятельности гандболистов, отмечается ряд факторов, обуславливающих их результативность. Показана значимость физических данных и психологических черт спортсменов, однако, вопросам совместимости игроков не уделяется внимания.

Формирование гандбольной команды является продолжительным и многоплановым процессом. Зачастую тренеры, комплектуя состав, ориентируются на физические данные и способности индивида, не принимая во внимание психологические особенности личности. Кажется, что может быть проще, собрать команду из титулованных и одаренных игроков и завоевывать победы без каких-либо преград. Рассмотрим такое явление на примере команды Супер лиги ГК «Кубань» г. Краснодар.

Сезон 2016-2017 чемпионат России. В начале сезона тренерский штаб возглавил Заслуженный тренер России, главный тренер национальной сборной России Трефилов Е.В. С приходом нового тренера и сам состав модернизировался. Команду пополнили сразу 5 Олимпийских чемпионки 2016 г. в Рио, 2 Заслуженных мастера спорта, 2 Мастера спорта международного класса. И вот, на первый взгляд, титулованная, оптимально укомплектованная команда. Но если посмотреть на турнирную таблицу начала сезона, можно увидеть следующее.

Турнирная таблица ЧР по гандболу среди команд Супер лиги
2016/2017[4]

Дата	Матч	Счет	Стадия	Турнир
09.09.16	"Кубань" - "Ростов-Дон" (Ростов-на-Дону)	27 : 34	Чемпионат России. Предварительный этап. 1-й тур	Суперлига
21.09.16	АГУ-АДЫИФ (Майкоп) - "Кубань"	23 : 34	Чемпионат России. Предварительный этап. 3-й тур	Суперлига
25.09.16	"Астраханочка" (Астрахань) - "Кубань"	32 : 30	Чемпионат России. Предварительный этап. 4-й тур	Суперлига
28.09.16	"Динамо" (Волгоград) - "Кубань"	29 : 31	Чемпионат России. Предварительный этап. 5-й тур	Суперлига
27.10.16, 17:00	"Лада" (Тольятти) - "Кубань"	33 : 31	Чемпионат России. Предварительный этап. 7-й тур	Суперлига

По статистике матчей мы видим, что в играх с соперником приблизительно одинакового уровня мастерства команда «Кубань» проигрывала. Так почему же оптимально укомплектованная команда встречается с такой проблемой?

Так как команда была укомплектована в короткие сроки перед началом сезона, то времени на установление игровых связей и взаимопонимания на площадке практически не было. Вследствие чего можно говорить о проблеме срабатываемости (сыгранности).

Спортивная команда – это слаженный механизм. Наличие уникальных деталей, не сложенных в единую цепочку по своим предназначениям и функциям, давать результат не станут. Так происходит и в спортивных коллективах. Гандбол – это командная игра, далеко не всегда все зависит от уникальности и способностей конкретного индивида. Только при наличии общекомандных целей и усилий демонстрируются высокие результаты. Ю.Ф. Коломейцев отмечает, «Кроме индивидуального отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, в командных видах спорта существует коллективное отношение. Формируется оно на базе индивидуальных, однако не является простой их суммой. Объясняется это тем, что потребности, лежащие в основе отношений, даже при одинаковой их направленности могут иметь различную интенсивность. Чтобы сформировать разные отношения к тренировочному процессу в одно общекомандное,

необходимо максимально сблизить потребность всех членов команды, создать атмосферу, где все желают достичь одной цели» [2].

Данная проблема в командных видах спорта - одна из важных в спортивной психологии. Каждый вид спорта обладает своей спецификой, поэтому срабатываемость зависит от определенных индивидуально-психологических и социально-психологических особенностей личности спортсмена. Не для всех видов спорта достаточно научно-методических разработок по этой проблеме, поэтому на практике тренер при формировании команды часто полагается на интуицию, без учета психологической совместимости спортсменов, учитывая физические данные и уровень тренированности игрока. Это провоцирует появление негативных явлений в коллективной работе команды: непонимание партнера, конфликты, неудовлетворенность действиями партнера, длительное разучивание совместных спортивных упражнений и нестабильность их выполнения. Рассмотрим данную проблему поподробнее.

Спортивная группа представляет собой сложное структурное образование. Она включает в себя ряд подструктур: ранговой (иерархической), ролевой, общения, взаимодействия, соподчинения, сплоченности и срабатываемости (сыгранности). А также разделяется на межличностные отношения вертикальные (тренер – спортсмен) и горизонтальные (спортсмен – спортсмен). Затем все подструктуры делятся на формальную и неформальную [1].

Формальная структура относится к основной деятельности, так как мы говорим о гандбольной команде, то здесь подразумевается тренировочный процесс, игровая практика. Формальная структура характеризуется регламентированностью, то есть все процессы, протекающие во взаимодействиях и взаимоотношениях между членами команды, носят упорядоченный характер. Однако, как показывает практика, для эффективного функционирования организация должна допускать некую слабинку в строгих регламентах для развития благоприятного психологического климата. Данный феномен «свободы» называется неформальная структура. Она включает в себя взаимоотношения между игроками в повседневной жизни. Здесь критериями служат: спонтанность взаимоотношений, симпатии, общие ценности и интересы.

В коллективных организациях не должно быть оттеснения одной из структур на задний план. Такое проявление может спровоцировать нисходящую динамику в сплоченности и срабатываемости игроков. Например, когда партнеры формируют взаимосвязи, базируясь только на инструкциях и правилах, то взаимоотношения приобретут напряженный характер. Отсутствие положительных эмоциональных связей формирует недопониманию, ухудшение отношений. Два типа структур – формальная и неформальная – всегда сосуществуют вместе, взаимодополняя и образуя сложное соотношение между собой.

По мнению спортивного психолога Ю.Я. Рыжонкина, сыгранность команды напрямую зависит от сближения формального и неформального уровней. Положительная динамика сыгранности наблюдается, когда формальная структура дополняется неформальной [3].

Психологическое свойство срабатываемости является одним из ключевых критериев, характеризующих сыгранность и согласованность, и проявляется в результативности команды, стабильности взаимосвязях и др. факторах. Гандбол, как и любой командный вид спорта, обладает своими спецификами и в соответствии с этим в процессе срабатываемости (сыгранности) критериями выступают те или иные индивидуально - психологические и личностные особенности спортсменов. Формирование гандбольной команды, игровых составов на основе учета психологических особенностей взаимодействующих спортсменов позволяет существенно повысить их результативность. Также важно подобрать оптимальный состав игроков, который может меняться в процессе матча. Пока замены игроков во время игры тренеры проводят стихийно, без учета совместимости партнеров. А в гандболе важно не просто выполнять определенные функции своего игрового амплуа, но и уметь находить контакт с рядом играющим партнером.

Список информационных источников:

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
2. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде/ Ю.А. Коломейцев М.: Физкультура и спорт, 1984. 128с.
3. Рыжонкин Ю.Я. Практика организации спортивно-игровой команды. /Психология спортивной деятельности. Казань, 1985. С. 10
4. <http://www.rushandball.ru/chempionat-rf-2017-zhenshchiny-superliga-predvaritelnyy-etap>
5. <http://whckuban.ru/komanda/osnovnoj-sostav>

Формирование психологической подготовленности стрелков 13-15 лет

*Кознова Ю.Е., студентка 4 курса
Дубовицкая И.А. преподаватель высшей категории
ГБПОУ «Училище (техникум) Олимпийского резерва», г. Оренбург*

Психическое состояние стрелка оказывает большое влияние на результат выстрела. Стрелки высокого класса могут управлять своим состоянием и показывать высокие и стабильные результаты. Эту способность они приобретают в процессе тренировок, в которых совершенствуют техническую подготовку одновременно с психологической.

Известно, что обычное психическое состояние не способствует максимальному проявлению навыков и качеств, которыми обладает стрелок. Необходимо, чтобы психическое состояние перед стартом и во время соревнований имело оптимальный уровень возбуждения. Такое психическое состояние называется состоянием боевой готовности. Оно не приходит само собой, в него нужно научиться входить. Поэтому, чтобы управлять процессом повышения спортивного мастерства, необходимо овладеть всем комплексом средств и методов психологической подготовки. Психологическая подготовка является составной и обязательной частью комплексной подготовки стрелка.

Особенность достижения результата в стрельбе заключается в том, что техника выполнения выстрела находится в большой зависимости от психологического состояния стрелка.

Даже у очень опытных стрелков результаты стрельбы подвержены влиянию эмоционального состояния. Однако эти спортсмены отличаются способностью регулировать своё состояние и демонстрировать лучшую технику на соревнованиях. Стрелки высокого класса отрабатывают её в различных условиях на тренировке, доводя до автоматизма, поэтому такая техника меньше подвергается изменениям и, следовательно, стрелок может показывать стабильно высокие результаты.

Актуальность нашего исследования мы видим в том, что исход спортивной борьбы довольно часто зависит от уровня психологической подготовленности, психологического настроения и умения регулировать своё состояние во время соревнования. Психологическая подготовленность стрелка определяет его зрелость в умении преодолевать трудности на тренировках и соревнованиях. Психологически подготовленный стрелок может сознательно управлять своим состоянием, максимально сосредотачиваясь на выполнении выстрела и бороться за лучший результат.

Цель: разработать и обосновать комплекс психолого-педагогических воздействий, направленный на формирование психологической подготовленности стрелков 13-15 лет.

Задачи:

1. Теоретически обосновать содержание психологической подготовки стрелков.
2. Выявить средства и методы формирования базовых психических качеств стрелков 13-15 лет.
3. В процессе исследования доказать эффективность предложенного комплекса психолого-педагогических воздействий, направленных на формирование психологической подготовленности стрелков 13-15 лет.

Объект исследования: психологическая подготовка стрелков 13-15 лет.

Предмет исследования: сформированность базовых психических качеств стрелков.

Гипотеза исследования: предполагается, что психологическая подготовка стрелков 13-15 лет в формировании психических качеств будет более эффективна при условии разработанности и реализации комплекса психолого-педагогических воздействий, включающих:

- подбор содержания психологической подготовки (аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, релаксация);
- направленное использование и оптимальное соотношение объема комплекса психолого-педагогических воздействий;
- подбор методов, адекватных возрасту и содержанию комплексов упражнений.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы анализа и математической статистики.

Готовность (подготовленность) спортсмена-это такое психическое состояние, которое характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, управлять своими действиями, настроением и чувствами, способностью мобилизовать свои силы для достижения цели.

Отмечено, что психологическая подготовка стала мощным инструментом достижения высоких результатов в спорте, возникнув как средство индивидуализации тренировочного процесса. Следует отметить, что каждый квалификационный тренер и интеллектуально зрелый спортсмен понимает, что без психологической подготовки нельзя добиться высоких результатов в соревнованиях.

Доказано, что успешное выступление зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Так, психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Стрелковый спорт – это сложнокоординационный вид спортивной деятельности, в котором достижение успеха зависит не только от мастерства спортсмена, его технической оснащённости, но и в значительной степени от того, насколько он психологически подготовил себя к выступлению. И нужно заметить, что не только начинающие, но даже в большей степени стрелки высочайшего уровня подвержены влиянию различных стрессовых факторов, которые отрицательно влияют на результат. Вместе с тем достижение высоких результатов и тем более рекордов, невозможно без учёта психологических факторов даже при отличной координации и великолепной физической готовности стрелка. За гранью простой бессмысленной силы и

техники всегда будет нечто, что не позволит спортсмену достичь рекордного результата. Потому что дальше совершенствование идет не в физической и технической плоскости, но именно в мире мысли, в психике человека.

Методическая направленность тренировочного процесса может быть решена с помощью следующих средств:

- стрельба по заданию (стрелок должен выполнить определенное количество выстрелов с определенным результатом);
- проведение различных турниров с выполнением части или целого упражнения в соответствии с игровым методом;
- контрольная стрельба;
- аутогенная тренировка;
- тренировка в различных метеоусловиях, в разных временных интервалах дня;
- моделирование соревновательных условий на тренировке и др.

Из перечисленных средств психологической подготовки заслуживает внимания моделирование соревновательных условий на тренировке, которое достигается двумя способами: «психической атакой» и дозированной физической нагрузкой.

«Психическая атака» создает повышенный эмоциональный фон на тренировке: стрелки получают задание, которое выполняют поочередно (стрельба «соло») при зрителях (зрителями становятся остальные стрелки). В это время тренер громко комментирует стрельбу, объявляет лидера, делает прогноз и т.д. Все это, естественно, вызывает у стрелков некоторое возбуждение, сходное с предстартовым состоянием.

Дозировка физической нагрузки выбирается индивидуально для получения адекватного изменения физиологических характеристик (ЧСС, частота дыхания и др.). Кратковременные изменения этих показателей могут быть достигнуты: при помощи бега, приседаний, отжиманий и других физических упражнений, после которых сразу же выполняется часть стрелкового упражнения по заданию тренера. Целесообразно во время проведения психологической подготовки на тренировках не только фиксировать результат, но и вести наблюдения за техникой стрельбы. Моделирование соревновательной деятельности позволяет научить стрелка приемам саморегуляции состояния.

Одно из наиболее действенных методов, используемых во время соревнований, — установка на соревновательную деятельность, основным средством которой является беседа. Беседа может быть общей и индивидуальной, проводится она, как правило, тренером или психологом команды вечером накануне соревнований.

Цель беседы:

- а) проанализировать предстоящие и возможные действия стрелка;
- б) предусмотреть неожиданно возникающие ситуации, способные вызвать резкое усиление психического напряжения, и предполагаемые действия стрелка.

В беседе необходимо напомнить стрелкам о правильной технике выполнения упражнения, о выдерживании привычного темпа и ритма стрельбы при отсутствии помех со стороны метеоусловий или других причин, о соблюдении мер безопасности стрельбы, настроить их на борьбу до последнего выстрела, на самостоятельное принятие решения в неожиданной ситуации в отсутствие тренера или представителя команды.

Главное в психологической подготовке этого этапа — регуляция предстартового состояния. Для этого используются следующие средства: психорегулирующая (аутогенная) тренировка, психотерапия, массаж (возбуждающий или успокаивающий), электростимуляция, специальные физические упражнения и др. Более подробно остановимся на практическом применении физических упражнений как наиболее доступных широкому кругу спортсменов.

Для проведения эксперимента нами были созданы две группы: контрольная и опытная. Они включали в себя по 8 человек каждая возрастом 13-15 лет.

Контрольная группа занималась по Программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по пулевой стрельбе.

Опытная группа занималась по данной программе с применением разработанного нами комплекса занятий по формированию психологической подготовленности.

Содержание психологической подготовки в программе для ДЮСШ направлена на воспитание волевых черт: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Воспитание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, развлечения и др.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться.

В программе предусмотрено 31 час психологической подготовки в год, что, по мнению некоторых исследователей данной проблемы, недостаточно для формирования психологической готовности стрелка.

Предложенный нами комплекс предусматривал по 3 занятия в неделю продолжительностью 40 минут (понедельник, среда, пятница), что за период эксперимента составило 44 часа.

Комплекс включал в себя 3 компонента психологической подготовки:

- аутогенную тренировку;
- идеомоторную тренировку;
- релаксацию.

Идеомоторная тренировка представляет собой мысленное воспроизведение ранее изученных приемов и действий. Она направлена на закрепление двигательных навыков и поддержание у стрелка состояния постоянной готовности к выполнению упражнения. Применение в ходе обучения идеомоторной тренировки позволяет стрелкам выработать способность четкого представления в своем сознании отдельных элементов техники стрельбы, тонко анализировать возникающие при этом мышечно-двигательные, зрительные и другие ощущения, выработать внимание и быстроту реакции.

Идеомоторная настройка способствует приведению в готовность всего психофизического аппарата стрелка (специальных ощущений, восприятия и необходимого мышечного тонуса) и создает оптимальное состояние нервных структур, ответственных за реализацию целенаправленных двигательных навыков. Другая особенность идеомоторной тренировки заключается в том, что она конкретизирует внимание стрелка на правильности выполнения приемов стрельбы и в какой-то степени отвлекает от результативного момента стрельбы.

Сам процесс идеомоторной тренировки заключается в том, что стрелок, оставаясь в пассивно-расслабленной позе, сосредоточивает свое внимание только на моментах, непосредственно связанных с выполнением выстрела. Причем последовательность выполнения выстрела в его действиях полностью сохраняется.

Аутогенная тренировка - многократное повторение специальных словесных упражнений, направленных на овладение методикой самовнушения с целью предотвращения излишнего нервно-психологического напряжения и поддержания отличной спортивной формы.

Основной принцип аутогенной тренировки - научить человека фиксировать свое внимание на конкретных субъективных (главным образом физических) ощущениях в точном соответствии с собственными мысленными словесными формулами. Когда на фоне аутогенного расслабления применяется идеомоторная надстройка, ее действенность

особенно увеличивается. В коре головного мозга усиливаются процессы затормаживания и ее клетки становятся особенно чувствительными к воздействию внешних и внутренних стимулов. Поэтому предварительное осмысливание процесса выполнения выстрела позволяет стрелку подготовить свою нервную систему к предстоящему выполнению упражнения наилучшим образом.

Аутогенная тренировка - это метод самовнушения, предложенный немецким ученым И.Г.Шульцем. При этом методе первоначально путем самовнушения достигается расслабление тонуса мускулатуры - релаксация, затем в этом состоянии проводятся самовнушения, направленные на те, или иные функции организма.

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Для стрелков важно то, что расслабление (релаксация) мышц - это уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцы, обеспечивающих сгибание руки в локтевом суставе, мышц плеча (трицепс) - позволяющая разгибать руку в этом же суставе.

При диагностике состояния психической подготовленности готовности стрелка следует ориентироваться на признаки, входящие в синдром этого состояния, и, следовательно, использовать определенный комплекс диагностических методов. В такой комплекс следует включить:

1) тесты, которые могут быть использованы без учета специфики каждого вида спорта.

2) тесты специальные, т.е. отражающие специфику спорта.

Для диагностики состояния психической подготовленности опытной и контрольной групп мы использовали следующие методы:

- контрольная стрельба (кол-во попаданий из 10, в баллах);

- Цветовой тест Люшера (восьмицветовой)– это один из наиболее популярных психологических тестов, используемых для диагностики внутреннего состояния человека. Тест Люшера с высокой степенью достоверности продиагностирует психофизиологическое состояние, стрессоустойчивость, активность.

Проведя обработку данных, мы получили следующие результаты:

По первому тесту «Контрольная стрельба» достоверно в конце эксперимента у опытной группы улучшились показатели на 4 балла, тогда как прирост показателей контрольной группы составил 1 балл.

По второму тесту «Тест Люшера» на период окончания эксперимента достоверно улучшилось эмоциональное состояние, что является признаком эмоциональной подготовленности стрелка – спортсмена.

Внутренняя *психологическая* подготовленность стрелка - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер.

Спортивная деятельность обязательно требует от спортсменов высокого развития большого комплекса психических процессов и состояний, для достижения успеха в соревнованиях.

Все психические состояния и процессы в спортивной деятельности играют особо важную роль и должны учитываться в работе по психологической подготовке стрелка-спортсмена.

Проведённый эксперимент оказал значимость психологической подготовки стрелка в процессе формирования его психологической подготовленности и анализ результатов исследования позволяет утверждать, что разработанный нами комплекс психолого-педагогических воздействий, направленный на формирование психологической подготовленности стрелков 13-15 лет достаточно эффективен.

Данную методику в психологической подготовке используют такие спортсмены - стрелки, студенты и выпускники УОР г. Оренбурга, как:

Харьков Евгений - МС по стрельбе, МС по матчевому арбалету, двукратный призёр Европы по пулевой стрельбе, многократный призёр Международных соревнований по пулевой стрельбе, многократный призёр Всероссийских соревнований по пулевой стрельбе.

Ильиных Иван Александрович - МСМК по пулевой стрельбе, победитель кубка мира среди юниоров, многократный призёр Всероссийских соревнований по пулевой стрельбе.

Михайлов Кирилл Эдуардович – МС по пулевой стрельбе, серебряный призёр Международных соревнований по пулевой стрельбе в г. Дортмунде (Германия), многократный призёр Всероссийских соревнований по пулевой стрельбе, член сборной команды России.

Список информационных источников:

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! / А.В. Алексеев. - М. : Физкультура и спорт, 2013. 280 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Модель управления психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов к соревнованиям // Спортивный психолог. 2009. - № 2. - С. 37-39.
3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. - М. : Советский спорт, 2010. 296 с.
4. Китаева, М.В. Психология победы в спорте / М.В. Китаева. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. 208 с.
5. Малкин, В.Р. Формирование психической соревновательной надежности спортсмена // Спортивный психолог. - 2014. - № 2. - С. 33-36.
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - СПб. : Лань, 2010. 384 с.

Психолого-физиологические особенности фехтовальщиц левшей

*Лозовская А.Е., студентка 2 курса
Титаренко Р.В., преподаватель
ГБПОУ РО РОУОР (колледж) Ростов-на-Дону*

Фехтование требует от спортсмена определенных физических, психических и интеллектуальных способностей и навыков. Учитывая специфические особенности фехтования, развитие двигательных качеств быстроты и выносливости составляет основу физической подготовки фехтовальщиц. К числу наиболее важных для них качеств относятся также меткость, гибкость, хорошая реакция, умение вовремя изменять темп и амплитуду движений, а также координация своих действий. В частности, одна из ведущих ролей в индивидуализации особенностей произвольных движений принадлежит функциональной асимметрии человека [1]. Учитывая межличностные отношения спортсменок и напряженные психические условия тренировки и соревнования, от фехтовальщицы так же требуется: высокая эмоциональная устойчивость; умение собраться и не терять концентрации при работе на больших скоростях, мгновенно изменяющейся ситуации и постоянном противодействии соперницы – основные психологические компоненты успеха [2].

Исследование особенностей психомоторных асимметрий у спортсменок фехтовальщиц является актуальной задачей физиологии, психологии, спортивной психологии, теории и методики спортивной тренировки.

Конкретные результаты изучения особенностей психомоторных реакций фехтовальщиц с разными типами функциональной асимметрии служат материалом для обоснования новых идей в методике подготовки спортсменов высокого класса и оптимизации тренировочного процесса, направленного на формирование индивидуальной технико-тактической особенности фехтовальщиц в соревновательной деятельности.

Современные исследователи много внимания уделяют проблеме леворукости. Известно, что левши делятся примерно поровну: 50 % составляют естественные, или генетические, леворукие и 50 % – т.н. «компенсаторные». Первые – это индивидуальный вариант нормы, вторые часто страдают нарушениями в развитии нервной системы. Исследования В.А. Москвина позволили выделить следующие основные факторы, оказывающие влияние на проявление латерализации в моторных и сенсорных системах:

1. Факторы наследственной или генетической латеральности;
2. Факторы патологической латеральности, обусловленные пре- и перинатальными поражениями мозга;

3. Факторы вынужденной латеральности, связанные с утратой или дефектом ведущей конечности или периферического отдела анализаторной системы;

4. Функциональные факторы, связанные с научением, особенностями сенсомоторного координирования или другими социокультурными причинами.

Как правило, леворукие – очень чувствительные, ранимые люди. Установлено, что леворукие более устойчивы к голоду и холоду, но они не могут переносить информационные стрессы. Но в то же время леворукие и «чистые левши» при хорошем здоровье чаще жалуются на плохое настроение, подавленность, внутреннее напряжение, раздражительность, нарушения сна, боли в сердце. Левши также превосходят правшей в занятиях, требующих быстрой реакции или использования большого объема информации. Причины таких результатов лежат в области физиологии – у левшей полушария мозга обмениваются информацией быстрее. Кроме того, оба полушария являются более симметричными и имеют большее количество связей между собой [3].

Во многих видах спорта леворукость также считается преимуществом. Левый профиль асимметрии фехтовальщиц делает их крайне неудобными соперниками для чистых правшей. Известно, что у левшей больше преимуществ перед правшами (даже при равной физической подготовке). Однако применительно к леворукости можно говорить о двух основных ее видах: наследственной (генетической) и патологической (вследствие пре- и перинатальных поражений мозга). Известно, что леворукость в ряде случаев носит компенсаторный характер (вследствие поражений и органической недостаточности левого полушария), что приводит к компенсаторному повышению активности правого полушария. Говоря о связи проблемы леворукости со спортивными достижениями, следует отметить, что в профессиональном спорте у левшей гораздо больше зрительно-моторных нейрокогнитивных задач. А.П. Чуприков считает, что один из секретов спортивных побед левшей заключается в их более быстрой реакции, так как правое полушарие мозга и воспринимает зрительный образ, и контролирует действия левой руки [4].

Среди фехтовальщиц – финалисток крупнейших международных соревнований – число левшей в 10 раз больше, чем в популяции. Рапиристки – левши высокого класса, по сравнению с праворукими, имеют более короткое латентное время двигательной реакции на свет, обеспечивающее успешность простых и быстрых действий, но меньшую скорость переработки сложной информации. Это затрудняет использование технико-тактических действий высокой сложности, а также принятие неординарных решений в условиях дефицита времени. Рапиристски-левши высокой квалификации отличаются более высоким уровнем реактивной и личностной тревожности, неуравновешенным типом нервной системы. У юных фехтовальщиц-левшей преобладает предметно-образное мышление, холерический и

меланхолический темперамент. Левши предпочитают более простые технико-тактические действия с большой скоростью их выполнения. Для них адекватным является атакующий стиль, для правшей – контратакующий. При этом уровень спортивной квалификации оказывает существенное влияние на степень выраженности психомоторных асимметрий, в частности у фехтовальщиц [5].

К.Д. Чермит указывает, что в экстремальных условиях и в ситуациях соревновательной деятельности на спортсмена действуют «сбивающие» факторы, в том числе альтернативный выбор движений. Амбидекстры и левши имеют тактическое преимущество перед правшами, которое связано с непривычностью последних к сопротивлению левшам и с неумением выполнять двигательные действия в обе стороны [6].

Поэтому учет левых моторных асимметрий у леворуких спортсменов и правильное их развитие способствует более высоким спортивным достижениям, правильному выбору амплуа и тактики действий спортсмена. Приведенные данные показывают, что леворукие обнаруживают преимущества в ряде видов спортивной деятельности. Однако спортивная востребованность левшей может быть связана не только с особенностями их двигательного развития, но и со спецификой восприятия информации, стратегии мышления и стиля действий.

Список информационных источников:

1. Толасова Д.Г., Стрельникова И.В. Особенности динамических характеристик движений рук фехтовальщиц с амбидекстральным видом функциональной асимметрии. Вестник спортивной науки, № 4 / 2006 <http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-dinamicheskikh-harakteristik-dvizheniy-ruk-fehtovalschits-s-ambidekstralnym-vidom-funktsionalnoy-asimmetrii>
2. Ткачук, В.Г. Психофизиологические особенности женщин, занимающихся фехтованием / В.Г. Ткачук, В. Ягелло, Т. Ясински // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 2. – С. 131-140.
3. В.А. Москвин, Н.В. Москвина Психофизиология индивидуальных различий в спорте высших достижений, Спортивный психолог. Выпуск:1 (22) 2011, 01 января 2011, с.72-76.
4. А.П. Чуприков, Волков Е.А. Мир леворуких. Киев: Институт нейropsychиатрии А.Чуприкова, 2005, с. 88.
5. Таймазов В.А. Значение функциональной асимметрии как генетического маркера спортивных способностей / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – Вып. 22. – С. 74-82.
6. К.Д. Чермит. Симметрия - асимметрия в спорте: монография / К.Д. Чермит. - Москва : Физкультура и спорт, 1992. - 255 с.

Формирование ценностных ориентаций у детей старшего школьного возраста в учебно-тренировочном процессе

*Мажукина Е.С., Рейх Е.И.
ФГБУ ПОО «БГУОР», Брянск, Россия*

Ключевые слова: личность, ценностные ориентации

Актуальность. Занятия физической культурой и спортом не могут не отразиться на становлении личности, формировании ее ценностных ориентаций.

Ценностные ориентации - сложный социально-психологический феномен, характеризующий направленность и содержание активности личности, определяющий общий подход человека к миру, к себе, придающий смысл и направление личностным позициям, поведению, поступкам.

Ценности занимают важнейшее место в жизни человека и общества, так как именно ценности характеризуют собственно человеческий образ жизни, уровень выделения человека из животного мира. Особую значимость проблема ценностей приобретает в переходные периоды общественного развития, когда кардинальные социальные преобразования ведут к резкой смене существовавших в нем систем ценностей, тем самым ставя людей перед дилеммой: либо сохранять устоявшиеся, привычные ценности, либо приспосабливаться к новым, которые широко предлагаются, даже навязываются представителями различных общественных организаций [2].

Главное психологическое приобретение старшего школьного возраста - это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы [5].

В старшем школьном возрасте начинает устанавливаться определенная сфера интересов, которая постепенно приобретает широкую устойчивость. Сфера интересов является психологической основой ценностных ориентаций старшего школьника. Как составляющая структуры личности ценностные ориентации определяют внутреннюю готовность к совершению определенной деятельности по удовлетворению потребностей и интересов, указывая на направленность ее поведения [3].

Ценностные ориентации, являются психологической характеристикой личности, одной из центральных личностных образований, которое оказывает содержательное отношение человека к общественной действительности и в этом признаке определяет мотивацию его поведения, выражает существенное воздействие на все стороны его деятельности.

Таким образом, есть необходимость понять, что для старших школьников на сегодняшний день является значимым, каковы их жизненные

ценности, а также, что следует сделать, чтобы направить эти ориентиры в необходимое русло.

Спорт же для человека является могучим средством самопознания, самовыражения, самоутверждения. Поэтому, учитывая важность гармонического и всестороннего развития личности за счет спорта, мы выбрали данную тему исследования [1].

Цель работы. Изучить формирование ценностных ориентаций детей старшего школьного возраста в учебно-тренировочном процессе.

Результаты и их обсуждение. Исследуя влияние занятий спортом на формирование ценностных ориентаций детей старшего школьного возраста, мы использовали методику, разработанную М. Рокичем.

В начале исследования мы можем отметить, что у старшеклассников, не занимающихся спортом, преобладают конкретные ценности (из представленных ценностных ориентаций были выделены такие, как материально обеспеченная жизнь, активная деятельная жизнь и наличие хороших и верных друзей).

Изучая вторую группу данного возраста, которая, непосредственно, активно занимается спортом, мы можем увидеть, что в начале исследования у них преобладают абстрактные ценностные ориентации, а именно свобода, уверенность в себе и любовь.

В конце исследования нами были полученные следующие данные: у группы старшеклассников, не занимающихся спортом, ведущими ценностями в жизни являются материально обеспеченная жизнь, общественное признание и свобода, а ведущая группа ценностей – конкретные (81,2). У второй группы старшеклассников ведущими ценностями в жизни являются развитие, здоровье и активная деятельная жизнь, ведущая группа ценностей – абстрактные (82,6).

Подводя итог, необходимо отметить, что у старшеклассников, занимающихся и не занимающихся спортом, группы ценностей находятся примерно на одном уровне. Так конкретные группы ценностей у одних составили 81,2 балла, а у других – 77,9 балла. Абстрактные же ценности составили 78,9 баллов у не занимающихся спортом и 82,6 баллов у старшеклассников, занимающихся спортом.

Выводы. Все старшеклассники, принявшие участие в исследовании, показали различный уровень проявления ценностных ориентаций, независимо от того, занимаются они спортом или нет. В результате мы сформулировали следующие выводы:

1. В начале исследования ведущими ценностями в жизни старшеклассников, не занимающихся спортом, были свобода, материально обеспеченная жизнь и любовь, ведущая группа – конкретные (90,5), а у старшеклассников, занимающихся спортом, на первом месте в жизни являлись здоровье, свобода и активная деятельная жизнь, ведущая группа – абстрактные (87).

2. За весь период исследования произошли определенные изменения. Так в конце исследования в группе ценностей у старшеклассников, не занимающихся спортом, были выделены такие ценности, как материально обеспеченная жизнь, общественное признание и свобода, ведущей группой остались конкретные ценности, но уже составили 81,2 балла, что на 9,3 балла меньше, чем в начале исследования. А у старшеклассников, занимающихся спортом, ведущими ценностями стали развитие, здоровье и активная деятельная жизнь, ведущая группа, по-прежнему, - абстрактные ценности, и они составили 82,6 балла, что на 4,4 балла меньше, чем в начале исследования.

В качестве главного итога нашей работы можно сделать следующий вывод: занятия физической культурой и спортом способствуют изменению структуры ценностных ориентаций у старшеклассников.

Список информационных источников:

1. Григорович Л.А. Педагогика и психология: Учебное пособие / Л. А. Григорович, Т. Д. Марцинковская. – М.: Гардарики, 2001. – 480 с.
2. Золотухина - Аболина Е.В. О специфике высших духовных ценностей / Е.В. Золотухина - Аболина. - М.: Философские науки, 2007. - 460с.
3. Коган И.М. Психология воспитания: Учебное пособие / И. М. Коган. – Луганск, 2006. – 216 с.
4. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности / Д. А. Леонтьев.- М.: 2007.- 364 с.
5. Савчин М.В. Возрастная психология / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – К.: Академия, 2011. – 360 с.

Прогнозирование успешности карьеры спортсмена (на примере хоккея)

Мещеряков К.А.

ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», студент 3 курса, г. Ярославль

Ремизова И.В.

ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», преподаватель, г. Ярославль

В последнее время разработка проблемы прогнозирования спортивных достижений и научному обоснованию методов получения прогнозных оценок уделяется все больше внимание, чему, без сомнения, способствует широкое внедрение в практику научно-исследовательской работы мощных современных средств вычислительной техники и соответствующих прикладных программ, существенно ускоряющих и упрощающих обработку экспериментальных данных. Прогнозирование при этом рассматривается как способ предсказания путей развития спортивного достижения, а главная

задача прогнозирования сводится к выявлению вероятного развития того конкретного явления, которое в наибольшей степени соответствует научному знанию, определяет процесс и достижение заданного эффекта. Оно тесно связано с управлением спортивной подготовкой, так как создает предпосылки для принятия управленческих решений в сфере спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Особая актуальность разработки проблемы прогнозирования на сегодняшнем этапе развития спорта обусловлена целым рядом обстоятельств:

- значительным повышением социально-политической престижности высших спортивных достижений и вследствие этого возрастанием конкуренции на международной спортивной арене,
- повышением неопределенности исходов борьбы между основными соперниками; возрастанием роли науки в практике подготовки спортсменов, что требует прогностической оценки последствий внедрения новых разработок;
- повышением требований к качеству управления и научной обоснованности принимаемых управленческих решений в сфере спорта, что возможно лишь при всестороннем прогностическом анализе различных вариантов последствий их реализации.

Таким образом, цель данной работы – разработка модели прогнозирования успешности карьеры хоккеиста.

Хоккей – один из самых популярных в нашей стране видов спорта, который имеет богатые традиции. Хоккей – одна из лучших спортивных игр, динамичная, скоростная и азартная. Эта игра способствует воспитанию у занимающихся ряда ценных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание. Высшие спортивные достижения являются своего рода эталонами человеческих возможностей, реализованных в спорте в тот или иной момент его истории. Каждый может соизмерить с этими достижениями свои личные успехи и наметить доступную меру их увеличения. Для того, чтобы достичь вершин хоккейного мастерства и стать профессиональным хоккеистом, требуется приложить немало усилий, волю, выдержку и терпение. Поэтому процесс становления хоккеиста высокой квалификации – это сложный, длительный и многоэтапный процесс, который зависит от ряда факторов. Изучение этих факторов и аспектов, их детальное описание путем анализа теоретического материала позволит сформировать основу для модели прогнозирования успешности карьеры хоккеиста.

Многолетняя подготовка хоккеистов включает в себя следующие этапы:

- спортивно-оздоровительный (предварительной подготовки);
- начальной подготовки;

- учебно-тренировочный (начальной и углубленной специализации);
- спортивного совершенствования;
- высшего спортивного мастерства.

Полнота прохождения спортсменом этапов подготовки зависит от ряда факторов. Проведенный теоретический анализ литературных [1, 3] и интернет-источников [2], позволил сформировать список ключевых факторов, которые при различном проявлении могут оказать как положительное, так и отрицательное влияние на карьеру хоккеиста. Данные факторы представлены на рисунке 1.

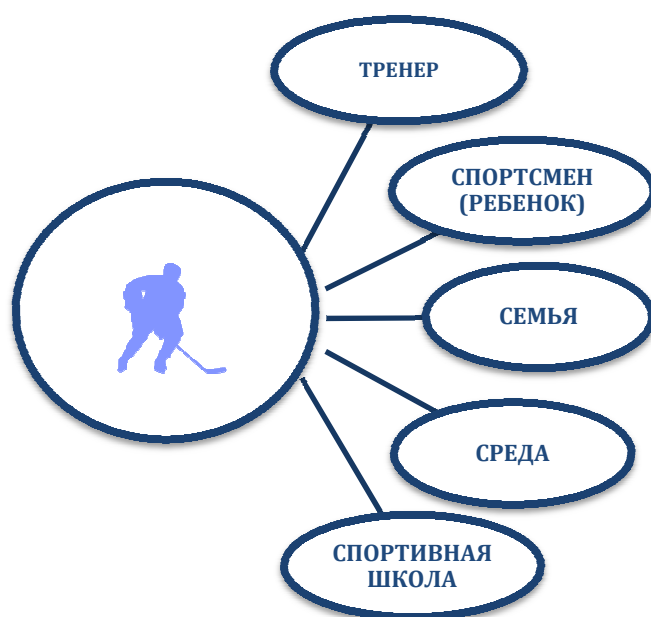


Рис. 1. Факторы, влияющие на карьеру хоккеиста

Рассмотрим детально роль каждого фактора в карьере спортсмена и их влияние на развитии карьеры хоккеиста.

а) Главную роль в обеспечении психологического поведения и деятельности спортсмена на различных этапах многолетней подготовки играет его тренер. Задача тренера в условиях нашего общества – это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию.

б) Традиционно главным институтом воспитания является семья. То, что ребенок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Важность семьи как института воспитания обусловлена тем, что в ней ребенок находится в течение значительной части своей жизни, и по длительности своего воздействия на личность ни один из институтов воспитания не может сравниться с семьей. В ней закладываются основы личности ребенка, и к поступлению в школу, в том числе и спортивную, он уже более чем наполовину сформировался как личность.

Если в семье ребенок занимается спортом, то на родителей возлагаются дополнительные обязанности. На пути к спортивным вершинам юные хоккеисты сталкиваются с множеством проблем. Сложные физические нагрузки, взаимоотношения с партнерами по команде, отношения с тренером, эмоциональное напряжение – все это требует от детей значительных усилий. Поддержать и помочь преодолеть все эти трудности должны родители. Они вместе с тренером помогут справиться молодому спортсмену с различными проблемами и сделать все, чтобы их ребенок стал профессиональным хоккеистом.

в) Для успешности становления карьеры любого спортсмена, а в частности хоккеиста, он должен обладать определенным набором личностных, физических и специальных качеств. Из личностных качеств следует отметить: воспитание, трудолюбие, самомотивацию, волевые качества (целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержка, решительность, смелость, воля).

Описание физических качеств, необходимых спортсмену, является предметом многих исследований. Однако перечень физических способностей, необходимых спортсмену, содержит примерно одинаковый список качеств: гибкость, ловкость, выносливость, быстроту, силу [3].

Также следует выделить ряд факторов, которые наряду с личностными и физическими качествами будут оказывать влияние на успешность становления карьеры спортсмена. Это:

- здоровье хоккеиста, являющееся одним из основных факторов в карьере любого спортсмена. Чтобы заниматься профессионально спортом, а в частности таким видом спорта как хоккей, не должно быть никаких серьезных заболеваний, таких как заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевание сердечно-сосудистой системы и психологических.

- Успехи в учебе – кроме занятий спортом, и ребенок, и родители не должны забывать про обучение и получение знаний в школе. Развитие интеллекта и умственных способностей способствует формированию важных качеств для хоккея, такие как: игровое мышление, чтение игры, быстрота реакции, способность принимать быстрое и правильное решение, выполнять тактические действия.

- Самый важный и на ряду к этому редко встречающийся фактор – это талант к специфике хоккей. Талантливый человек, как правило, универсален и проявляет себя сразу в нескольких видах деятельности. Немногие обладают талантом к специфике игры в хоккей, но это не значит, что не надо заниматься профессионально хоккеем, так как существует мнение, что успех спортсмена на 10 % состоит из таланта, а остальные 90 % это трудолюбие [4]. Как и большинство качеств, талант можно развить, а можно и загубить.

г) Второстепенным фактором, однако, также оказывающим влияние на спортивную карьеру, является среда, в которой происходит становление спортсмена. К среде следует отнести территориальное расположение места

для занятия хоккеем профессионально, условия, в которых спортсмен будет развиваться. Условия – это то, что будет помогать и способствовать развиваться хоккеисту профессионально, например: наличие современных катков и спортивных комплексов, оборудованных новейшими технологиями, материально техническое обеспечение, а так же условия проживания и восстановления.

д) Спортивная школа так же имеет значение в становление карьеры хоккеиста, в нее входит как наличие разработанных программ подготовки хоккеистов, систематичность занятий, так и квалифицированных работников готовых внедрять инновации и разработки.

Для определения степени важности сформированных факторов был проведен опрос спортсменов-хоккеистов, им было предложено распределить данные факторы в порядке значимости на их взгляд от самого важного к менее значимому. В результате опроса получены следующие результаты (Рисунок 2):

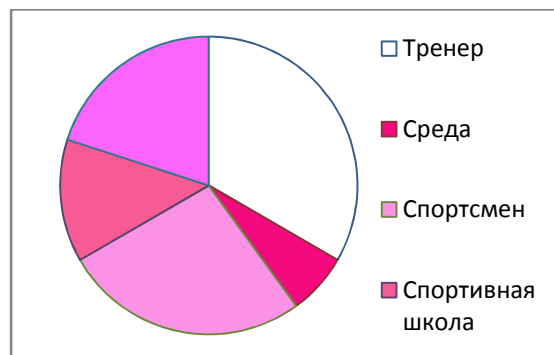


Рис.2. Распределение факторов по степени важности

Первое место среди факторов, влияющих на становление хоккеиста, по мнению опрашиваемых занял тренер. С небольшим отрывом респонденты на второе место по важности поставили фактор «спортсмен». Так же с незначительным отрывом на третьем месте расположился фактор «семья». На четвертом и пятом местах «спортивная школа» и «среда» соответственно.

По итогам разработанных критериев была сформирована модель, позволяющая, на наш взгляд, оценить успешность становления хоккеиста в многолетней подготовке. Модель состоит из 100 критериев (аспектов), детально описывающих каждый фактор.

Данная модель создана для желающих прогнозировать возможность или невозможность становление хоккеиста на начальных этапах многолетней подготовки. Любой желающий (тренер, родитель и пр.), ответив на вопросы модели, может сформировать примерный результат – насколько успешной будет карьера тестируемого спортсмена. Оценка производится для конкретного спортсмена на том этапе и в тех условиях, в которых он находится в настоящее время. Предполагается следующая шкала оценивания: 0-50 – низкая вероятность становления хоккеистом, 51-80 – средний уровень вероятности, 81-100 – высокий уровень. Кроме того анализ результатов о заполнении критериев позволит оценить и провести корректировку процесса

подготовки хоккеиста. Каждый отрицательный ответ – это и есть недостаток, который может повлиять серьезно на становление хоккеиста.

Для внедрения модели в практику был разработан программный продукт средствами программы MS Excel с использованием макросов на языке Visual Basic, интерфейс которого представлен на рисунке 3.

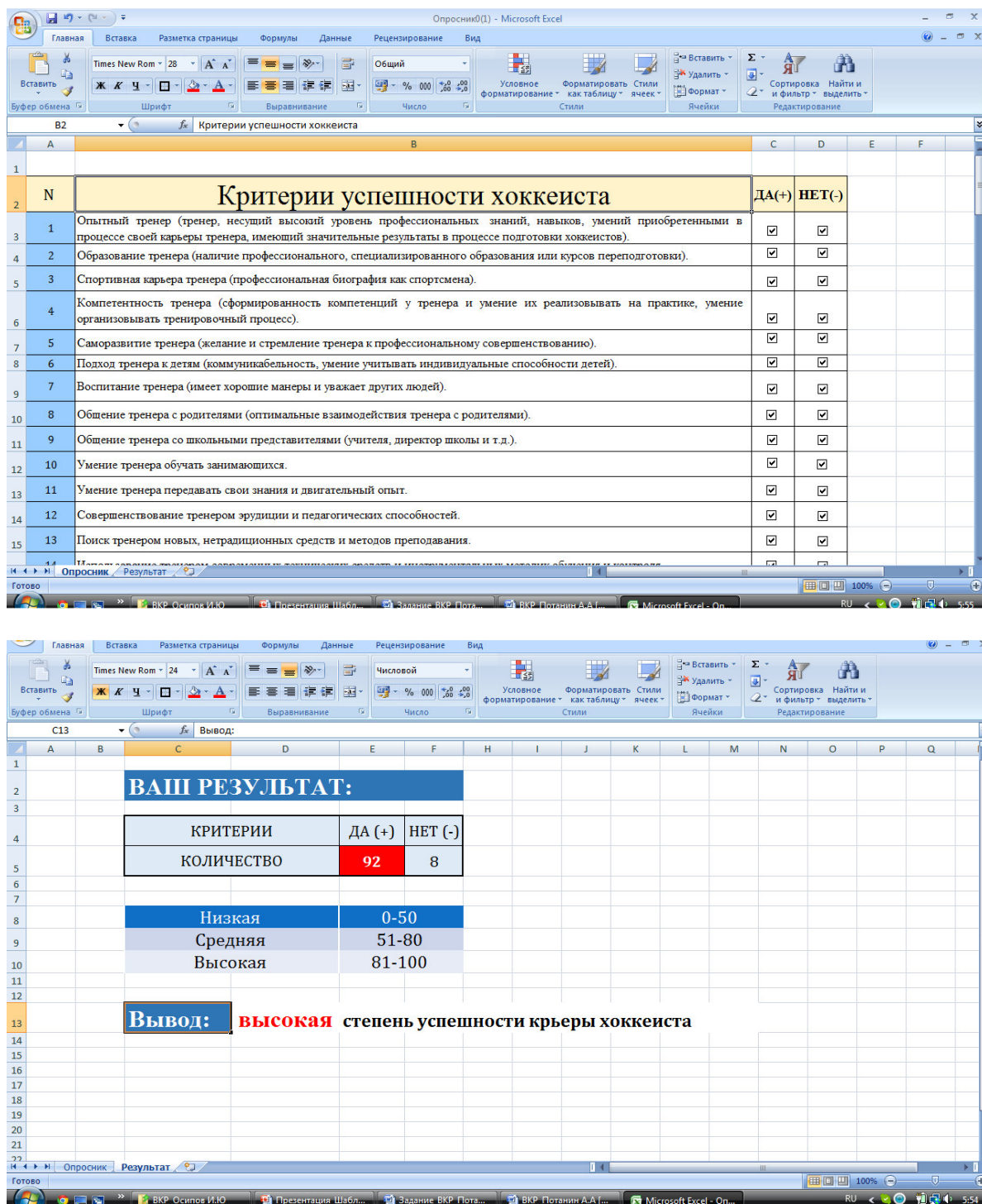


Рисунок 3 – Интерфейс модели прогнозирования карьеры спортсмена

Для проверки достоверности разработанной модели прогнозирования успешности карьеры хоккеиста была проведена верификация. В качестве

эталонных данных были выбраны хоккеисты, находящиеся на различных этапах подготовки, с разными способностями и возможностями. Намерено были выбраны профессиональные игроки, которые уже добились определенных результатов, игроки, находящиеся на этапе становления, а также игроки, не добившиеся высоких результатов по определенным причинам. Верификация показала следующие результаты:

- проверка успешности профессиональных хоккеистов показала высокую вероятность степени успешности их карьеры 85-93 %;
- анализ группы хоккеистов, которые выступают за клубы молодежной хоккейной лиги, показал вероятность 61-75 %;
- у игроков, завершивших свою спортивную карьеру на уровне молодежной хоккейной лиги, - 51-60 %, а на уровне СДЮСШОР – 44-76 %.

Все получившиеся результаты являются достоверными на момент осуществления прогноза.

Для проверки достоверности разработанной модели прогнозирования успешности карьеры хоккеиста была проведена экстраполяция двумя способами:

а) Первая апробация была проведена тренером детско-юношеской спортивной школы, осуществляющим учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки хоккеиста. В качестве тестируемого был выбран его воспитанник этой же школы. В результате прогноза была получена вероятность успешности данного игрока в настоящее время 75 %. То есть игрок попадает в среднюю категорию вероятности становления карьеры профессионального хоккеиста. Предварительно был проведен опрос тренера на предмет способностей и возможностей данного игрока в хоккее. Прогноз модели и мнения тренера показали примерно одинаковый результат. Кроме того с помощью модели были предложены рекомендации ребенку и тренеру для увеличения шансов стать профессиональным хоккеистом.

б) Вторая апробация была проведена родителем ребенка, который занимается на этапе начальной подготовки. В результате прогноза была получена вероятность успешности данного игрока в настоящее время 42 %. То есть игрок попадает в категорию с низкой вероятностью становления профессиональным хоккеистом. Это согласуется с реальной картиной, так как ребенок не показывал успехов в хоккее и закончил хоккейную карьеру на данном этапе.

Данная экстраполяция подтвердила исследование степени важности факторов, что ключевыми аспектами становления профессиональной карьеры хоккеиста являются «тренер» и сам «спортсмен».

Подводя итог данной работе, можно сделать следующие выводы: разработанная модель прогнозирования успешности карьеры хоккеиста позволит заинтересованным лицам (тренеру, родителям и т.д.) на ранних этапах подготовки хоккеиста осуществить прогноз успешности дальнейшей карьеры спортсмена, а также отследить факторы, критерии, которые оказывают отрицательное влияние на становление карьеры хоккеиста,

провести соответствующие корректировки в процессе подготовки хоккеиста.

Список информационных источников:

- 1 Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.
- 2 Жизнь в хоккее. Форма доступа: <http://www.lifeinhockey.ru/>
- 3 Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов. Учебное пособие. — М.: Издательство: Асар, 2008. — 320.
- 4 Тарасов А.В. Т95 Детям о хоккее. — 2-е изд., испр. и доп. - М.: Сов. Россия, 1986 — 208 с.
- 5 Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1998. - 284 с.

Применение современных психолого-педагогических технологий для командного взаимодействия и повышения спортивной мотивации в детско-юношеском гандболе

*Мустафаева Г. Р., Масуми А.Ф., Неволina Е.В.
ГБПОУ МО «УОР № 2» г. Звенигород*

В современной жизни, спорт тесно связан с самоконтролем, такой связи способствует развитие информационных технологий, появление новых видов спорта, развитие спортивной науки, а вслед за ней и спортивных технологий (спортивная медицина, экипировка и прочее).

Самоконтроль — один из неотъемлемых элементов подготовки спортсмена. Он позволяет не только найти качественный подход к тренировочному процессу, но и своевременно предпринять меры по его коррекции. Тренеры командных видов спорта всё чаще стали сталкиваться с такой проблемой, как отсутствие у юного спортсмена навыков самоконтроля, что способствует быстрому переутомлению, состоянию перетренированности (из-за некорректного распределения собственных жизненных ресурсов), вследствие чего может проявляться травмоопасное поведение, которое способствует увеличению травм. Связанно это с тем, что по тем или иным обстоятельствам функции самоконтроля уходят на второй план (в некоторых случаях и вовсе игнорируются). Юным спортсменам приходится самостоятельно следить за своими ощущениями, результатами, достижениями, отслеживать собственные точки роста, что для данного возрастного периода затруднительно. Для подросткового возраста, характеризующегося несформированностью регулятивных механизмов, проблема самоконтроля стоит особенно остро.

Как писал Л.С. Выготский, «в структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного» [1].

Выше изложенное послужило основанием для создания «Дневника спортсмена» и введения его в гандбольную команду как обязательного элемента тренировочного процесса.

Целью данного исследования являлось изучение влияния процесса самоконтроля спортсменок на совершенствование взаимодействия внутри команды и повышение мотивации в тренировочном и соревновательном процессах.

Исследование "Дневника спортсмена" как педагогического средства группового взаимодействия и мотивации команды проводилось в женской гандбольной команде "Звезда-3". В исследовании принимали участие игроки команды в возрасте 15-17 лет, спортсменки являются обучающимися Училища олимпийского резерва № 2, г. Звенигород.

Предполагалось, что самоконтроль спортсменок, который включает в себя физические, технические, тактические показатели и психологические аспекты, которые отражены в дневнике спортсмена, поможет усовершенствовать взаимодействие внутри команды и увеличить мотивацию как в тренировочном, так и в соревновательном процессах. Дневник спортсмена был разработан с учетом командного вида спорта - гандбол и индивидуальных особенностей каждой спортсменки.

Основополагающий принцип ведения "Дневника" имеет кумулятивный эффект. А именно, происходит не просто накопление знаний и пользование ими, данный процесс становится более качественным, целенаправленным, затрагивает все составляющие спортивной подготовки, а соответственно дает больше отдачи.

Функции "Дневника спортсмена" представлены таким образом:

1. Спортивная статистика - запись промежуточных показателей и итогового результата. Эти сведения воссоздают соревновательный опыт спортивного игрока.
2. Анализ спортивной тренировки, что составляет большой объем записей "Дневника". В этом случае спортсмен скрупулезно фиксирует тренировочные объемы. Прделанная нагрузка получает соответствующие оценки.
3. Воссоздание психологического плана тренировочной деятельности, субъективного восприятия проделанной работы.
4. Записи, касающиеся состояния здоровья - самоотчет о функциональном состоянии, болевых ощущениях, о физической "прочности" спортсмена, о прежних травмах (сказываются они или дают о себе знать)
5. Психологический аспект тренировки: желание-нежелание работать, опасение нагрузки, психологическая "смелость" и т.п.
6. Социальный аспект тренировки: контакт с тренером, с членами команды и т.п. Влияние домашних и семейных факторов, учебной или иной занятости.

В команде с помощью "Дневника" была выявлена слабая личная спортивная мотивация, общекомандная мотивация не сформирована. С

помощью комплексов тестов А.Ф. Фидлера и Сишора был определён уровень сплоченности в команде выше среднего.

В период проведения исследовательской работы для гандбольной команды был проведен комплекс психолого-педагогических мероприятий, результаты которых были отражены в дневнике:

- сюжетно-ролевая игра "бункер";
- тренинг на выявление уровня группой динамики и сплоченности;
- игра-рейтинг на месяц;
- мини - занятия по коррекции целей;
- заполнение Анкеты "коэффициент личной успешности".

После проведенных мероприятий был сделан вывод, что для группового развития данной команды необходимо постоянно ставить общекомандную соревновательную цель, а внутри команды создавать личностный рейтинг, который должен постоянно меняться, т.е быть динамичным.

Предложенные психолого-педагогические условия деятельности способствовали творческому межличностному общению, что повысило показатели взаимоотношений между тренером и спортсменками.

Введение дневника спортсмена в команду дало следующие преимущества:

- своевременная коррекция целей как индивидуальных, так и командных;
- увеличение уровня осознанности при тренировочном и соревновательном процессах;
- своевременная коррекция психического состояния спортсмена;
- определение качественной динамики роста спортивного мастерства;
- улучшение взаимоотношения и работы системы «тренер-спортсмен», «спортсмен-тренер», «спортсмен-команда», «команда-спортсмен», «тренер-команда», «команда-тренер».

Таким образом, "Дневник спортсмена" явился концентрированным источником информации, имеющий отличительные особенности. Спортивный дневник - это средство интеллектуального развития спортсмена; фактор охраны здоровья человека; фактор оптимизации спортивного восхождения.

Список информационных источников:

1. Выготский, Л.С. Психология развития человека: учебное пособие [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Смысл, 2005. – 1136 с.
2. Губа В. П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В. П. Губа – М. : Советский спорт, 2013. – 72 с. : ил.
3. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде/ Ю.А. Коломейцев – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004.

Результативность соревновательной деятельности атлетов – паралимпийцев в зависимости от их личностных особенностей

*Мухина В., студентка 2 курса
Ковтун Н.В., педагог-психолог
ФГБУ ППО «БГУОР» г. Брянск*

Ключевые слова: результативность соревновательной деятельности паралимпийцев, личностные переменные: жизнестойкость, мотивация к успеху.

Спорт - это особая деятельность человека, которая связана с большим физическим напряжением и требует сохранения у спортсмена устойчивой положительной мотивации к ежедневным нагрузкам, формирования активной внутренней установки на самосовершенствование и самовоспитание. Спортивная деятельность приводит к формированию у спортсмена профессионально важных психических качеств и личностных особенностей, значимых как для конкретного вида спорта, так и полезных в повседневной жизни, что особенно актуально для лиц с ограниченными физическими возможностями. Успехи в спортивной деятельности, немалую роль в обеспечении которых играют развивающиеся у человека двигательные и умственные способности, влияя на удовлетворение его притязаний, на его самоутверждение, ведут к перестройке его реального «Я», а значит влекут за собой изменения в его отношениях к действительности, оказывая определенное воздействие на имеющуюся у него систему ценностных ориентаций, самооценку и, в конечном счете, вызывают перестройку его личности.

Психическая надежность или жизнестойкость личности является сложным качеством личности, которое позволяет противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях. Путь к эффективной профессиональной деятельности человека лежит через понимание его мотивации, которая особенно необходима в соревновательной деятельности, когда в ситуации жесткой конкуренции с другими спортсменами требуется достичь наилучшего результата. При каждодневной тренировочной деятельности спортсмену также требуется достаточно высокий уровень мотивации, побуждающий его перешагнуть барьер переживания дискомфортных ощущений, возникающих при крайней степени утомления и напряжения.

Учеными изучено и доказано реабилитационное воздействие спорта на организм лиц с ограниченными физическими возможностями, но исследования паралимпийского спорта как варианта карьеры для таких людей, включая психологические особенности спортивной деятельности, отношение к ней спортсменов и развитие их личности благодаря занятиям

спортом, практически отсутствуют, что и определило цель нашего исследования.

Цель исследования: исследовать связь между результативностью соревновательной деятельности атлетов – паралимпийцев и их личностными особенностями.

Объект исследования: соревновательная деятельность атлетов - паралимпийцев.

Предмет исследования: личностные особенности (компоненты жизнестойкости, мотивация к успеху) спортсменов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что стабильность результатов соревновательной деятельности атлетов - паралимпийцев обусловлена их личностными особенностями (уровнем мотивации к успеху и выраженностью компонентов жизнестойкости).

Задачи исследования

1. Изучить личностные особенности атлетов - паралимпийцев (степень выраженности компонентов жизнестойкости и уровень мотивации к достижению успеха).

2. Проанализировать показатели результативности спортсменов.

3. Выявить наличие связи между стабильностью результатов спортивной деятельности атлетов и их личностными особенностями.

Методы исследования

1. Анализ литературных источников.

2. Анкетирование:

а) тест жизнестойкости С. Мадди, адаптированный Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой;

б) опросник для оценки мотивации к достижению успеха Т. Элерса.

3. Методы математической обработки данных.

В исследовании участвовало 10 атлетов – паралимпийцев, студентов ФГБУ ПОО «БГУОР». Участники исследования имеют высокий уровень мастерства: 4 чел. – МСМК (л/а), 6 чел. - КМС (л/а, пауэрлифтинг).

Мотивация к достижению успеха в деятельности спортсменов оценивалась с помощью опросника Т. Элерса. В группе паралимпийцев выявлена разная степень выраженности мотивации к успеху: есть те, которые имеют слишком высокий уровень мотивации к успеху, некоторые имеют умеренно высокий уровень мотивации к успеху, есть спортсмены со средним уровнем мотивации к успеху. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску, при этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху. К тому же, людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска. Исследования показали, что люди, умеренно сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска.

Тест жизнестойкости позволяет оценить способность и готовность

человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, степень его уязвимости к переживаниям стресса. Любое соревнование, тем более высокого уровня, вызывает стресс у спортсмена, т.к. результат выступления очень значим для него.

В нашей группе выявлены спортсмены с низкой степенью выраженности жизнестойкости, со средней и с высокой степенью выраженности жизнестойкости. В одной и той же ситуации спортсмен с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним; с низкой жизнестойкостью - не в состоянии сдержать эмоции в стрессовой ситуации, поэтому результаты деятельности могут быть ниже уровня тренированности. Спортсмены со средней степенью выраженности жизнестойкости способны выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации, но их результаты могут быть нестабильны.

Показатель жизнестойкости включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность всех трех компонентов жизнестойкости необходима для оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Часть атлетов показали высокий уровень вовлеченности в спортивную деятельность, а другая часть - средний уровень; полученные результаты подтверждают факт высокого интереса и ответственности к занятиям спортом: наши спортсмены считают, что спорт – это смысл их жизни, активности и уверенности в том, что ты – полноценный человек, а не лицо с ограниченными физическими возможностями.

Среди атлетов нашей группы есть спортсмены с низким уровнем контроля, со средним и высоким. Человек с высокой степенью самоконтроля принимает ответственность за события, происходящие в его жизни, на себя, объясняя их своим поведением, характером, способностями, а человек с низкой степенью самоконтроля убежден, что его неудачи являются результатом невезения, случайностей, отрицательного влияния других людей.

Часть спортсменов имеют низкую степень выраженности принятия риска, другие - среднюю степень и есть спортсмены с высокой степенью выраженности принятия риска. Риск играет существенную роль в процессе принятия решения. Определенная мера риска нужна и спортсмену, благодаря которой он способен выигрывать, побеждать соперника и обстоятельства; нехватка же решительности и смелости, осторожность в действиях мешают достижению цели.

Анализ качества и стабильности результатов наших спортсменов за 2 года соревновательной деятельности (2015- 2016) в таких соревнованиях как Первенство, Кубок, Чемпионат России, Чемпионат Мира, показал, что 50% спортсменов имели стабильные результаты: Владислав Ф., Александр Х., Светлана К., Артем К. и Дмитрий А. 30% атлетов имели нестабильные результаты на этих соревнованиях: Николай Б., Николай Я. и Сергей Ф. Елена П. и Татьяна К. очень успешно выступили в 2016 году, но в 2015г. они

не принимали участия во всех соревнованиях, поэтому на фактор стабильности их результаты рассмотреть не имеем возможности.

Проанализировав личностные особенности атлетов – паралимпийцев, мы оценили их связь со стабильностью результатов в соревновательной деятельности. Оказалось, что у всех спортсменов, чьи результаты отличаются стабильностью, выявлена средняя и высокая степень выраженности показателя жизнестойкости. Для большинства успешных спортсменов характерными чертами личности являются высокая степень выраженности принятия риска и средняя степень выраженности показателя вовлеченности, высокая и средняя степени выраженности показателя самоконтроля.

У спортсменов, чьи результаты не отличаются стабильностью, выявлена низкая и средняя степень выраженности показателя жизнестойкости, при этом для всех этих спортсменов характерны низкая степень выраженности принятия риска и самоконтроля, но высокая и средняя степень выраженности показателя вовлеченности.

Анализ уровня мотивации к успеху спортсменов и стабильности их результатов в соревновательной деятельности показал, что те атлеты, результаты которых в исследуемом периоде были стабильными, имеют умеренно высокий и средний уровень мотивации к успеху, а те спортсмены, чьи результаты не отличались стабильностью, - слишком высокий и средний уровень мотивации к успеху.

Статистическая обработка полученных данных с помощью коэффициента корреляции Пирсона показала, что существует умеренная связь между результатами соревновательной деятельности атлетов и их личностными особенностями.

Таким образом, рабочая гипотеза, предполагающая, что стабильность результатов соревновательной деятельности атлетов - паралимпийцев обусловлена их личностными особенностями (уровнем мотивации к успеху и выраженностью компонентов жизнестойкости), можем считать подтвержденной.

Список информационных источников:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2009. - 352с.
2. Осин Е.Н. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия №14. Психология. 2013. - № 2. - С. 147-165.
3. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. - М.: Советский спорт, 2007. - 116 с.
4. <http://rezeptsport.ru/paralympic/>

Игровая платформа «Источники силы спортсмена-чемпиона» как инструмент индивидуальной и групповой работы со спортсменами

*Петухова Е.Е., Медведева В.О., студентки 3 курса
Саморукова М.А., преподаватель
ГБПОУ МО «УОР № 2», г. Звенигород*

Актуальность. На рынке психологических инструментариев сегодня существует множество самых разных колод проективных карт. Специально для спортсменов мы создали мотивационные карты, которые можно рассматривать как «игровую оболочку» для психологической работы разного рода.

Наиболее эффективный путь вхождения психолога в спортивную команду это нахождение «болевых» точек спортсмена, определение его ресурсного потенциала с помощью кратковременных и интересных методик. Разработка нестандартного, имеющего диагностико-коррекционный потенциал психологического инструмента, способного мотивировать спортсмена на дальнейшую работу с психологом, является актуальной исследовательской проблемой.

Цель исследования – разработать игровую платформу как инструмент экспресс-диагностики и коррекции эмоциональных состояний, которая позволит за период одной встречи оказать спортсмену (спортсменам) психологическую поддержку, «нащупать» и объективизировать «болевые точки», установить доверительные отношения между психологом и спортсменом (психологом-командой).

Объект исследования - настроение команды, отдельных спортсменов во время психологического занятия с использованием мотивационных карт «Источники силы спортсмена-чемпиона».

Предмет исследования – актуальные потребности спортсмена, субъективный образ ситуации в профессиональной деятельности с позиции спортсмена (команды).

Задачи исследования:

1. Разработать психологическую платформу мотивационные карты «Источники силы спортсмена-чемпиона».
2. Предложить варианты индивидуальной и групповой работы со спортсменами с использованием мотивационных карт.
3. Провести занятие со спортивной командой с использованием мотивационных карт «Источники силы спортсмена-чемпиона».
4. Сделать выводы о возможности использования данной игровой платформы в психологическом сопровождении спортсменов.

Гипотеза исследования предполагает, что игровая платформа «Источники силы спортсмена-чемпиона» вызывает интерес у спортсменов, способствует налаживанию контакта между спортсменами и психологом, помогает диагностировать актуальные состояния спортсменов.

Новизна. Создан оригинальный продукт мотивационные карты для спортсменов. Игровая платформа «Источники силы спортсмена-чемпиона» имеет гибкую систему правил, которые могут модифицироваться в зависимости от задач психологического сопровождения спортсмена или команды.

Практическая значимость. Комплект мотивационных карт представляет собой инструмент для индивидуальной и групповой работы со спортсменами. Набор карт выполнен так, чтобы им могли пользоваться как спортивные психологи, так и сами спортсмены, желающие заниматься саморазвитием.

Методы, методология.

Психологическая игра «Источники силы спортсмена-чемпиона» базируется на двух психологических направлениях: спортивной психологии и позитивной психологии.

В набор входят 24 мотивационные карты. При создании мотивационных карт мы руководствовались следующими принципами:

1. Принцип научности. Проанализировав литературу по спортивной психологии, мы выделили актуальные направления психологической подготовки спортсменов, обеспечивающие преимущество при достижении спортивных результатов. Краткие и ёмкие информационные сообщения стали основой содержания текста карт.

2. Использование кейсов. Карты содержат в себе вопросы, направленные на активизацию процесса мышления спортсмена и поиска наиболее эффективного пути решения спортивных задач.

3. Принцип практической направленности. Карты содержат в себе упражнения, направленные на развитие саморегуляции, повышение самооценки, приёмы по постановке спортивных целей.

4. Принцип жизненной силы. Использование в картах позитивной лексики, включение «сильных» воодушевляющих высказываний и фраз имеет мотивационный ресурс и направлено на умножение жизненной силы спортсмена.

5. Принцип метафоричности. Фотографии, использованные в оформлении мотивационных карт, подобраны таким образом, чтобы пробуждать ассоциативное мышление спортсменов.

Пример текста мотивационной карты «Сила любви»: *Жизнь человека имеет смысл до тех пор, пока он вносит смысл в жизнь других людей с помощью любви, дружбы, сострадания...* Симона де Бовуар. Побеждает тот – кто любит. Ради кого ты можешь преодолеть усталость? Чьи имена написаны в твоём сердце? Кому ты предан до конца? Кто рождает у тебя непреодолимое желание победить? Любовь к кому поднимает тебя на вершины Духа и делает тебя из обычного человека супергероем? Кому твоя победа принесёт радость? Вспомни своих самых дорогих людей, потому что за большой победой всегда стоит большая любовь. *Воспламени внутри себя светильник любви, пусть он приведёт тебя к победе!*

Пример текста мотивационной карты «Сила урока»: *Для меня мои поражения также дороги, как и победы, если не дороже. Фёдор Емельяненко. Большой спортсмен принимает ответственность за свои неудачи и ошибки, извлекает скрытый из них урок. И, о волшебство! Именно неудача подводит тебя к мечте! Используй неудачи для мотивации. Овладей особым умением, умением пережить и преодолеть, смыть следы поражений с помощью сосредоточенной работы над слабыми сторонами. Препятствие – это трамплин для выполнения более высоких результатов. Твоя перспектива всегда положительна. Анализ ошибок - это мощный инструмент твоего продвижения к серьёзной победе. Пересмотри свой план тренировок и в конце снова займись своей сверхзадачей.*

Организация исследования: Предлагаемое исследование проведено на контингенте спортсменок футболисток и гандболисток, тренирующихся на базе ГБОУ СПО МО «Училище (техникум) Олимпийского Резерва №2». В исследовании принимали участие спортсменки от 17 до 20 лет, МС, КМС.

Было проведено несколько занятий. В начале занятия каждой спортсменке предоставлялся набор мотивационных карт. Инструкция звучала так: *«Разложите карты на столе фотографиями вверх. Выберите карту, которая привлекает ваше внимание более всего. Если таких карт несколько то, выберите две наиболее предпочтительные. Прочитайте текст на обратной стороне карты и поразмышляйте об этом. О чём вы сейчас думаете? Как связаны эти мысли и чувства с ситуацией в профессиональной деятельности?».*

Результаты и их обсуждение: Рассмотрим применение мотивационных карт «Источники силы спортсмена-чемпиона» на характерном примере работы с командой футболисток. После демонстрации карт спортсменками и кратких комментариев по поводу выбора, была проведена рефлексия, во время которой, члены команды с радостным чувством отметили, что большинство из них выбрали карты «Сила урока» и «Сила анализа игры». Девушки сделали вывод, что именно эти темы актуальны сейчас для команды в целом, поскольку после недавней игры, которую они выиграли с большим трудом, у менее опытных соперниц, осталось чувство неудовлетворённости и неуверенности. Затем спортсменки обратили внимание на то, что вариантов вторых карт гораздо больше, тем не менее, карты «Сила концентрации» и «Сила постановки цели» выбирали чаще, чем другие. Занятие проходило в доброжелательной атмосфере с большой заинтересованностью и активностью спортсменок в процессе комментариев к картам и обсуждении. Девушки отмечали, что текст карт явился своеобразной подсказкой тому, каким образом думать и действовать после игры, которую «выиграли таким образом». Подводя итог занятия с использованием мотивационных карт, мы составили краткий план следующих встреч, которые команда сочла необходимыми.

Выводы:

1. Использование нестандартного стимульного материала мотивационных карт «Источники силы спортсмена-чемпиона» вызывает интерес у спортсменов и мотивирует на дальнейшую работу с психологом.
2. Работа с картами «Источники силы спортсмена чемпиона» помогает команде и отдельным спортсменам осознать актуальные состояния напряжения и наметить пути профессионального роста.
3. Мотивационные карты «Источники силы спортсмена-чемпиона» являются ресурсом для спортивного психолога, так как помогают установить доверительный контакт с командой и отдельными спортсменами.
4. Игровая платформа «Источники силы спортсмена чемпиона» имеет гибкую систему правил, которые могут модифицироваться по усмотрению ведущего.

Список информационных источников:

1. Дмитриева Н.В., Буравцева Н.В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем: учебно-практическое руководство. – 2-е изд., доп. – Новосибирск, 2016. -248 с.
2. Китаева М.В. Психология победы в спорте: учеб. пособие / М.В. Китаева. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 208 с.: ил. – (Психологический факультет).
3. Кузьменко Г.А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности [Текст]: учебное пособие/Г.А. Кузьменко. –М.: Советский спорт, 2010. 560 с. Прил.: 1 электрон. Опт. Диск (СВ-РОМ).
4. Селегман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия/ Мартин Селегман; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. – М: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 440.
5. Малкин В., Рогалёва Л. Спорт – это психология. – М.: Спорт, 2015.- 176 с.

Когнитивная тревога у спортсменов-стрелков: причины формирования, формы проявления, способы управления

*Прилуцкий С.Д., Сиверская Е.С., Илларионова О.А..
ГБПОУ «УОР № 1», г. Краснознаменск*

В стрелковых видах спорта эффективность движения зависит от достаточно быстрого, уверенного, ритмичного, при этом плавного и слитного действия, оптимального по энергозатратам. Тренерский состав и спортсмены отмечают, что лучшая работа формируется на уровне навыка, когда в процессе выполнения действия нет сомнения, нет лишнего контроля, перепроверки, есть только отработанное движение, устойчиво выполняемое в

условиях внешних и внутренних помех. С точки зрения теории Бернштейна Н.А. о формировании двигательного навыка, мы бы говорили о значимости выполнении навыка у спортсмена на 6 и 7 уровне: стабилизации (навык обретает такую прочность, что не разрушается ни при каких обстоятельствах) и стандартизации (движение приобретает легкость, непринужденность и стереотипность). Но в ситуации стартовой деятельности многие спортсмены отмечают, что начинают больше контролировать выполнение действия, «не доверяют» себе, что может проявляться как в начале старта, так и на фоне усталости. С точки зрения теории Бернштейна Н.А. – это только 3 уровень формирования навыка - на этом этапе действуют экстероцептивный и проприоцептивный контроль, внимание ещё напряжено и концентрируется на движениях, а при переключении внимания на окружающую обстановку качество действия падает. Найдиффер Р.М. в своих работах отмечал, что возбуждение и состояние тревоги сужают поле внимания, затрудняют «отслеживание» окружающих условий и вынуждают использовать доминирующий стиль внимания, а также концентрировать внимание на ненужных объектах. Тревожное состояние динамично развивается на моментально меняющиеся ощущения и негативные мысли, что для спортсменов-стрелков становится основой значимого снижения результата деятельности.

В нашей работе мы рассмотрели в качестве **объекта исследования**: состояние тревоги. **Предметом нашего исследования** стала когнитивная тревога у спортсменов-стрелков.

В спортивной психологии большое внимание уделяется изучению ситуативной тревожности, которая разделяется на когнитивную и соматическую тревогу. Когнитивное состояние тревоги характеризует степень волнения или отрицательные мысли, ожидания ошибки, опасения проигрыша, тогда как соматическое состояние тревоги — мгновенные изменения ощущаемой физиологической активизации (являющиеся следствием не изменения активности, а стресса): повышение пульса, мышечного перенапряжения, потных ладоней и т.д. В литературе чаще анализируют данные показатели когнитивной и соматической тревоги у спортсменов циклических видов спорта и связывают с показателем физической активности (как основным критерием эффективности деятельности).

На сегодняшний день тема тревоги, причины её формирования, способы управления данным состоянием наиболее изучены в рамках когнитивно-поведенческого подхода. В данной теории тревога — это не просто ментальный процесс, он изменяет работу всего организма: вовлекает в цикл реагирования мысли, тело и поведение.

В стрелковых видах спорта на уровне высших достижений основой успеха являются психические качества: умение концентрировать внимание (устойчивость зрительного и двигательного контроля), тонкая сенсомоторная координация, быстрота корректировки действий в меняющихся внешних и

внутренних условиях. Поэтому проявление когнитивной тревоги в момент подготовки к выстрелу или работы на выстрел может привести к значимому снижению эффективности работы.

На основе когнитивно-поведенческого подхода мы можем объяснить нарушение двигательного навыка спортсмена следующим образом:

1. Событие внешнее или внутреннее: спортсмен начинает воспринимать свои ощущения, мысли как опасные: «Чувствую усталость, боль, сейчас начнется.....» «Подумала о промахе, точно накосячу» и т.д. + Вера в предсказательную силу тревоги + Большое значение личного «опыту» в таких ситуациях (т.е. если в ситуации старта такое ощущение или мысль совпали с ошибкой и еще подкрепил это негативными эмоциями), «снаряд будет регулярно попадать в одну воронку».

2. Спортсмен начинает катастрофизировать возможные последствия, начинаются «кошмарики» на различных уровнях: физическом - тело не сможет сделать, техника будет плохая, доверять телу нельзя; психическом - потеря контроля над своими мыслями; социальном - обо мне плохо подумают, подведу тренера.

3. Развиваются стрессовые реакции (учащение сердцебиения, сужение зрительного поля, концентрация внимания на поиске опасности, снижение мыслительного анализа ситуации).

4. На поведенческом уровне охраняющее поведение, т.е. «избегание спортивное»: уход в мысли в момент дожатия, поиск эмоционального комфорта («если бы я был спокойнее, то лучше бы отработал»); не чувствует реальность (ветер, ощущение тепла или холода) или реакция контроля (дополнительный мышечный контроль навыка, сомнения в ощущениях, перепроверка изготовки, длительное зрительное сосредоточение - лучше видеть).

Как итог: нарушение двигательного навыка.

Основное направление в работе с данным состоянием включает в себя несколько шагов:

1. Изучение неэффективной стратегии, которую обычно привык использовать человек при переживании стресса (детализация негатива: осознание и распознавание отрицательных эмоций, физиологических реакций, дисфункциональных мыслей, механизма тревоги, выявление негативных прогнозов и самопрограммирования).

2. Формирование альтернативной стратегии.

3. Тренировка альтернативы.

На сегодняшний день разработаны простые наглядные методические материалы для «обывателей», сайты, написаны простые пошаговые руководства, которые позволяют людям самостоятельно начать работать с тревогой или дают возможность понять суть терапии и обратиться к специалисту. Но все эти материалы англоязычны и не имеют отношения к спорту. В настоящее время существует несколько программ, разработанных американскими спортивными психологами, на основе концепции

Мейхенбаума Д. («Прививка против стресса»). Эти программы комбинируют элементы релаксации, мысленной тренировки, когнитивное реструктурирование, подвергают спортсменов всё более сложным стрессогенным ситуациям (сначала ментально, потом в реальности). Важно заметить, что в зависимости от специфики вида спорта и условий соревнований могут формироваться специфические страхи спортсменов в конкретных видах спорта и различные формы проявления тревоги.

Проведя анализ литературы, мы наметили несколько направлений в работе со спортсменами-стрелками для обучения управлению тревожным состоянием:

1. Формирование общих знаний о причинах развития тревожного состояния, его динамики и влияния на эффективность деятельности (возможна групповая и индивидуальная работа, мини-лекции, дискуссии. Значима разработка презентации и раздаточной информации с учётом вида спорта, подбор коротких видео).

2. Доведение до спортсменов объективной информации (результаты тестирований) для соотнесения с субъективным восприятием состояния и результатом работы. Анализ динамики когнитивной тревоги, выведение оптимального уровня для каждого спортсмена.

3. Ведение спортивного дневника, где шкалируются субъективно воспринимаемые параметры состояния и соотносятся с результатами действия (в когнитивной терапии это соотносится с когнитивным реструктурированием, видением альтернатив в проявлениях собственного состояния на работу).

4. Обучение сигнальной релаксации (доведение до навыка).

5. Погружение в тревогу (проработка лестницы тревоги спортивных ситуаций, поиск автоматических мыслей, выработка установки) - индивидуальная работа.

6. Изменение охраняющего поведения (разработка рекомендаций, ведение соответствующего дневника).

В нашем практическом исследовании мы изучали, насколько актуальна тема когнитивной тревоги для самих спортсменов, а также разработали презентацию и раздаточный материал для проведения лекции-дискуссии для спортсменов. В исследовании приняли участие 20 спортсменов-стрелков различной квалификации МС, МСМК (которые входят в состав юниорской и основной сборной России, мужчины и женщины). Мы провели анкетирование, попросили выбрать из перечня тем о психологии спорта наиболее интересные и значимые в данный момент времени. В результате обработки данных мы получили следующие данные: 80% спортсменов отмечали как наиболее интересную тему «Способы работы с негативными мыслями, эмоциями, ощущениями». В данной анкете спортсмены также могли выбрать, какой формат получения информации был бы им наиболее удобен (самостоятельное изучение, в группе, индивидуально, в форме мини-лекций, дискуссий, упражнений). Ведущие спортсмены мужчины отметили,

что для них наиболее удобно самостоятельное изучение материала. Также мы провели лекцию-дискуссию о причинах формирования тревоги, механизме ее развития, использовали наглядные материалы и современные иллюстрации к данной теме. После провели устный опрос о доступности данного материала и возможности практического применения. Аудитория оценила доступность на 8 баллов из 10, но было отмечено, что понятней было бы, если бы примеры приводились из их практической деятельности.

Отсюда очевидна актуальность разработки доступного в понимании и восприятии материала о работе с тревогой, ориентированного на спортсмена определенного вида спорта.

Список информационных источников:

1. Мони́на Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости».- СПб.: Речь.- 2009.-250 с.
2. Ковпак Д.В. Страхи, тревоги, фобии. Как от них избавиться? Практическое руководство психотерапевта.-СПб.: Наука и техника.-2012.-205с.
3. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. <http://bmsi.ru/doc/eba30a3a-8952-4f89-85fa-764540b77fe9>
4. Колосов А., Ложкин Г.В., Гринь А.Р. Когнитивный ресурс квалифицированного спортсмена// Спортивный психолог. - 2007.-№6.- С.17-20. <http://sportfiction.ru/articles/kognitivnyy-resurs-kvalifitsirovannogo-sportsmena/>
5. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. — М.: МГУ, 2011. — 424 с.
6. Касаткин В.Н., Грушко А.И. Двухуровневое обследование ментальной подготовленности спортсменов// Спортивный психолог. – 2014.- №2.-С.11-17.

Адаптация первокурсников к режиму работы ГУОР

Путилова Е.В., ст. инструктор-методист

Кулешова М.В., ст. методист НМЦ

ФГБУ ПОО "Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Самара"

На сегодняшний день проблема адаптации первокурсников к режимам спортивной и учебной деятельности в училище является очень актуальной. Поступление в училище, выбор профессии влечет за собой возникновение перед подростками новых проблем, связанных с обучением в данном заведении, общением с однокурсниками, педагогами. Он вступает в новую социальную ситуацию развития сразу же при поступлении в училище. Соответственно в этот период основное значение приобретает ценностная

ориентационная активность. Она связывается со стремлением к автономии, правом быть самим собой.

Большую часть поступающих в училище в последние годы составляют 15-летние подростки. Юношеский возраст – этап формирования собственного мировоззрения, принятия ответственных решений, этап человеческой близости, когда ценности дружбы, любви, интимной близости могут быть первостепенными. Возникающая на рубеже подросткового и юношеского возраста потребность к самоопределению влияет на характер учебной деятельности, а иногда и определяет ее.

Становление личности первокурсника выражается не только в приспособлении организма к новым условиям, но и в выработке новых способов поведения, позволяющих справляться с трудностями и овладевать учебной и общественной деятельностью. Переход от школьной системы обучения к всесторонней подготовке спортсмена и специалиста – педагога по физической культуре и спорту – является «скачком», связанным с повышением интенсивности учебной деятельности, требований к знаниям, навыкам и умениям. На протяжении пяти лет обучения в училище бывший школьник должен пройти несколько этапов своего профессионального развития:

- завершение общеобразовательной программы;
- специальная подготовка и учебная педагогическая практика;
- подготовка к государственной итоговой аттестации и получение профессии.

Помимо учебной работы подросток, вступает в активное общение с товарищами, участвует в культурно-массовых мероприятиях (классных часах, вечерах, конкурсах, фестивалях), влюбляется, то есть живет полноценной жизнью молодого человека. Большое значение имеет дружба, доверительные отношения. Поэтому значительная часть первокурсников испытывает трудности в учебной деятельности. В связи с тем, что процесс становления личности в учебной деятельности важен для первокурсника, выделим те трудности, которые вызваны условиями учебного заведения:

- изменения привычного ритма жизни;
- недостаток времени на самоподготовку, неумение правильно его распределить;
- разлука с родителями, родственниками (многие студенты живут в общежитии);
- повышенная требовательность преподавателей и перегрузки учебной деятельности;
- сложность учебного материала;
- особенности нового коллектива;
- слабая специальная и общеобразовательная подготовка;
- отсутствие навыков общения и ведения дискуссии;
- отсутствие навыков учебной деятельности;
- специфичность учебного заведения.

Занимая специфическое место в системе среднего специального образования, наше училище имеет характерные особенности образовательного процесса. Последовательность и продолжительность уроков отличается от школьной. Групповые занятия чередуются с индивидуальными. Отличительной особенностью обучения в нашем училище является необходимость в систематических тренировочных занятиях по избранному виду спорта. У большинства студентов тренировки проводятся два раза в день, шесть дней в неделю. Часто и на длительный срок они выезжают на тренировочные сборы и соревнования. Поэтому училище работает по двум режимам, выстраивая работу индивидуально практически под каждого студента: 1 режим включает в себя обучение с 10.30 до 14.55; 2 режим с 8.15 до 12.40. Так же для студентов предусмотрен индивидуальный и дистанционный графики обучения, и в связи с этим нам важно донести до сознания первокурсника, который испытывает трудности в организации домашней самоподготовки, что он этому должен научиться.

В связи с этим цель, стоящая перед педагогическим коллективом училища в первые месяцы учебного года, - способствовать успешной адаптации первокурсников к условиям обучения в среднем профессиональном образовательном учреждении. Данная цель конкретизируется в следующих задачах:

1. Диагностика индивидуальных личностных особенностей студентов групп нового набора.
2. Определение основных направлений, форм, методов работы с первокурсниками на основе диагностических данных.
3. Реализация выбранных направлений работы.
4. Осуществление психолого-педагогической поддержки первокурсников.
5. Мониторинг успешности адаптации.

В выполнении программы по адаптации студентов должны участвовать методисты спортивной и учебной части, кураторы, учителя - предметники, воспитатели, администрация, психологи, медицинские работники.

Для успешной адаптации первокурсников методист должен владеть следующей информацией:

1. Знать каждого студента и особенности его жизнедеятельности (например: бытовые условия, семейные отношения, отношения с однокурсниками, тренером и товарищами по команде и т.п.).
2. Объяснить студенту правила поведения в училище, а для тех, кто проживает в общежитии, соответственно правила проживания в нем, а так же режимы работы училища.
3. Оказывать помощь студентам в вопросах, связанных с организацией учебного и тренировочного процесса.
4. Направлять студентов, испытывающих трудности в адаптации, в психологическую службу.
5. Посещать тренировочные занятия и соревнования.

6. Координировать работу медицинской, психологической и учебно-воспитательной службы.

7. Отслеживать убытие и прибытие студентов на тренировочные сборы и соревнования, то есть своевременно писать служебные записки на освобождение их от учебных занятий, на снятие и постановку на питание, на убытие и прибытие в общежитие).

8. Иметь постоянную связь с тренером и родителями.

Большая ответственность возлагается на кураторов. Куратор должен быть профессионалом своего дела, быть коммуникабельным, иметь позитивное отношение к окружающей действительности, быть эрудированным и интересным человеком. Куратору необходимо:

- знать особенности состояния здоровья студентов, бытовых и семейных условий их жизнедеятельности;

- постоянно участвовать в жизни группы, обеспечивая защищенность интересов каждого;

- работать над созданием благоприятной атмосферы в группе;

- постараться создать условия для максимального развития личности каждого студента;

- приобщать студентов к участию в творческой деятельности учебного заведения;

- оказывать помощь в вопросах, связанных с организацией учебной деятельности;

- иметь связь с родителями студентов.

Воспитательная работа в общежитии является составной частью учебно-воспитательного процесса нашего учебного заведения. Основными целями и задачами воспитательной работы в общежитии являются:

- организация воспитательной работы со студентами, проживающими в общежитии;

- профилактика асоциального и противоправного поведения студентов;

- обеспечение успешной адаптации первокурсников к условиям жизни в общежитии;

- формирование потребности в здоровом образе жизни;

- содействие работе студенческого совета;

- удовлетворение потребностей студентов, проживающих в общежитии, в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Также нужно отметить роль медицинского центра и психологической службы ГУОР в адаптации первокурсников. При поступлении в училище каждый абитуриент проходит медико-психологическое обследование, по результатам которого поступившим первокурсникам даются рекомендации по работе над собой. В течение года с ними проводятся индивидуальные и групповые тренинги, корректируется психическое состояние, обеспечивается медицинское сопровождение при подготовке к соревнованиям и восстановление после них.

Работа педагогического коллектива по адаптации первокурсников проводится в училище комплексно; все участники этого процесса тесно взаимодействуют между собой, принимают общие решения.

Комплексная работа всего коллектива училища в течение первого года обучения дает следующие результаты: количество студентов, не адаптировавшихся к новой образовательной среде на начало года составляет 20-25%, к концу года эти показатели снижаются до 5-6%, что свидетельствует об эффективной работе училища.

В результате общих усилий наше училище:

- готовит высококвалифицированных специалистов, удовлетворяющих требованиям рынка труда, способных решать нестандартные задачи, искать и находить нетрадиционные подходы в решениях;
- создает условия, стимул для продолжения обучения в высших учебных заведениях учащихся с высокой мотивацией к обучению.

Список информационных источников:

1. Голубева Е.А. Комплексный подход к адаптации первокурсников в условиях образовательного процесса профессионального училища. <http://www.profobrazovanie.org/t1470-topic>
2. Милойчикова Е.П. «Об аспектах работы куратора учебного заведения среднего профессионального образования»//СПО (приложение), 2012. №3. С.83-86.
3. Соловцова Е. «Адаптация при обучении профессии» // Народное образование, 2004. №9.- С.202-207.

Студенческий спорт: социальные, культурные, профессионально-прикладные аспекты

*Чемеркин И., студент 3 курса,
Боголюбов К.Н., к.п.н., доцент
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Кисловодск»*

Ряд исследователей (Л.П. Матвеев и др.) считают, «что при условии органичной включенности в целостно отлаженную социально – педагогическую систему, спорт служит чрезвычайно действенным средством и методом многогранной воспитательной практики» [1].

Понятие «спорт» в теории физической культуры рассматривается в узко профильном плане с позиций соревновательной деятельности и сопутствующей ей социальной среды, в которой реализуются цели и задачи этой деятельности [2].

Представляется весьма актуальным осмысление роли студенческого спорта в социальном плане, как формирующего, в определённой мере,

авторитет образовательного учреждения в спортивной среде в целом, и его спортивный имидж в частности.

А также, изучение влияния самого факта существования команды и спортсменов высокого класса на социально-психологический климат в студенческой среде.

Проблему эту, на наш взгляд, следует рассматривать с позиций не только чисто спортивных результатов (занятое место, очки, медали), но главным образом культурологических, многофункциональных в решении профессионально-прикладных задач обучения и воспитания молодёжи.

В настоящее время, как предполагает ряд специалистов (Рапопорт Л.А. и др.), неразработанность социальных, правовых, экономических и организационных основ деятельности государственных и общественных структур в новых экономических условиях затрудняет развитие студенческого спорта в высших и средних профессиональных учебных заведениях страны. Отсутствие систематизации данных об ответственности за реализацию студенческого спорта и условиях его нормативного обеспечения со стороны федеральных, региональных структур, так и учебных заведений ограничивает возможности студентов в занятиях избранным видом спорта. Следует констатировать, что федеральные требования к формированию у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма сегодня носят декларативный характер [3].

С целью выяснения понимания значения и роли спорта в жизни студента, был проведён экспресс-опрос, в котором приняли участие 47 студентов высших и средних профессиональных учреждений.

Вопросы были сформулированы следующим образом:

1. Что значит для Вас слово (понятие) «Спорт» ?
 - а) развлечение;
 - б) средство развития физических качеств;
 - в) способ укрепления здоровья;
 - г) зрелище.
 - д) способ самоутверждения.
2. Как влияет на жизнь студенчества наличие в Вашем образовательном учреждении команды мастеров или спортсменов высокого класса?
 - а) вызывает чувство гордости (победы), горечи (поражения);
 - б) хочется заниматься спортом;
 - в) мечтаю достичь высокого спортивного мастерства;
 - г) выступление Вашей команды (спортсмена) - это лишь зрелищное мероприятие, которое не всем интересно;
 - д) мне это безразлично.
3. Считаете ли Вы, что спортсмены высокого уровня, обучающиеся в вузе или ссузе, смогут стать хорошими специалистами в избранной профессии?

- а) да;
- б) нет.

Ответы на вопросы в процентном отношении распределились следующим образом -

На первый вопрос:

- а) 17%; б) 24%; в) 39; г) 7%; д) 13%.

На второй вопрос:

- а) 27%; б) 24%; в) 12% . г) 18%; д) 19%.

Третий вопрос:

- а) 18%; б) 82%.

Ответы, в какой-то мере, выявили отношение «рядовой» студенческой массы к проблемам спорта, вообще, и в образовательном учреждении, в частности.

Таким образом:

1. Основной массой студентов спорт как социальное явление рассматривается лишь как развлечение или как зрелищное мероприятие, по сути не влияющее на общественно-психологический климат образовательного учреждения.

2. Большинство опрошенных считают, что студент, профессионально занимающийся спортом вряд ли может стать хорошим специалистом (за исключением студента спортвуза или УОР) в избранной профессии.

Мы в полной мере отдаём себе отчёт, что результаты проведённого выборочного опроса отразили мнение молодёжи на бытовом уровне и ни в коей мере не могут нивелировать многофункциональные свойства и возможности спорта, как социального явления. Наше социологическое исследование направлено на изучение вопроса о том, как развитие спорта в образовательном учреждении влияет на социально – воспитательные и образовательные функции в деятельности учебного процесса.

Поэтому возникает актуальная необходимость:

1. В рассмотрении роли спорта в условиях образовательного учреждения не с позиции собственных специфических функций спорта, как соревновательной деятельности, а научно – обоснованного определения функциональных связей, объединяющих его с другими сторонами социальной реальности.

2. В разработке научно – практических рекомендаций по использованию спорта в качестве особенно эффективного фактора направленного воздействия на процесс индивидуального физического развития, оптимизации межличностных отношений, в комплексе социально – здравоохранительных мер.

3. В обосновании роли спорта в специализированных разновидностях физического воспитания, в том числе в профессионально – прикладной физической подготовке.

Список информационных источников:

1. Виленский М.Я. Прогностический потенциал физической культуры личности и его педагогическое обеспечение в высшей школе / Физическая культура и спорт в развитии личности студента. Матер. междунар. науч.-практ. конф. МПГУ, 2008.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пос. для студентов высших учебных заведений.- М.: АО "Аспект Пресс", 2005.
3. Черепов В.А. Социальная педагогика управленческой деятельности в спорте: автореф. докт. дис. Санкт-Петербург, 2006.

Влияние темперамента на межличностные отношения в студенческой группе

*Шаяхметова А.Д., студентка 5 курса
Герасимова Д.Я., преподаватель психологии
ГБПОУ «Казанское училище Олимпийского Резерва»
Г. Казань*

Актуальность исследования. В настоящее время, когда идёт активная перестройка всех сфер общества, остро ощущается потребность в людях, умеющих создавать психологический климат в коллективе, способных аналитически мыслить, умеющих слушать и говорить с людьми. Современные исследования показывают необходимость изучения влияния межличностных отношений на формирование многих важных характеристик психических процессов, состояний и свойств на протяжении всей жизни человека.

Цель исследования заключается в изучении свойств темперамента, особенностей межличностных отношений студентов.

Объектом исследования являются процесс межличностных отношений в студенческой группе.

Предметом исследования является взаимосвязь межличностных отношений и свойств темперамента.

Исходя из цели исследования, поставлены следующие задачи:

Изучить динамику развития межличностных отношений в студенческой группе.

Выявить уровень взаимосвязи свойств темперамента и межличностных отношений.

Для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы:

- изучение и анализ психологической и педагогической литературы по проблеме;

- диагностические методы: социометрическое исследование, опрос, беседа, тестирование.

Исследования проблемы взаимосвязи межличностных отношений и свойств темперамента имеет большое значение. Например, изучение их взаимосвязи в студенческих группах способствует повышению качества подготовки специалистов и эффективности системы образования в целом; исследование в организации, на предприятии поможет улучшить экономические показатели, удовлетворенность работой, психологический климат в коллективе.

Многие исследователи отмечают важность изучения взаимосвязи, взаимовлияния межличностных отношений на индивидуальные особенности личности. Проблема темперамента является объектом исследований мировой и отечественной психологии, но работ, посвященных взаимосвязям межличностных отношений с темпераментом, недостаточно много.

По мнению И.П. Павлова, темпераменты являются «основными чертами» индивидуальных особенностей человека.

Не существует двух абсолютно одинаковых людей. Это справедливо в отношении как физических, так и психологических характеристик. Одни люди спокойны, другие вспыльчивы, одни способны долго и напряженно работать для достижения результата, другие вкладывают всю свою силу в один «рывок». Психологические различия между людьми объективны – они объясняются физиологическими особенностями функционирования нервной системы. От этих особенностей в значительной степени (хотя и не полностью – важнейшую роль играет воспитание личности) зависит характер индивида, его успешность или неуспешность в конкретной профессиональной деятельности, стиль межличностного общения, взаимодействие с другими людьми в профессиональной и личной сферах.

Поэтому можно сказать, что знание психологических особенностей личности, понимание их природы может обеспечить правильную профориентацию, эффективный подбор кадров для конкретного вида профессиональной деятельности, а при необходимости – и разработку мер психологической коррекции отдельных черт личности. Таким образом, подобные знания незаменимы для педагогов, воспитателей, работников кадровых служб, руководителей различных уровней.

Каковы же психологические особенности студенческой группы? Студенчество в качестве отдельной возрастной и социально-психологической категории выделено в науке относительно недавно - в 1960-х годах ленинградской психологической школой под руководством Б.Г. Ананьева при исследовании психофизиологических функций взрослых людей. Как возрастная категория студенчество соотносится с этапами развития взрослого человека, представляя собой «переходную фазу от созревания к зрелости» и определяется как поздняя юность - ранняя взрослость (18-25 лет). Специфичность студенчества как социальной группы заключается в одинаковом отношении ко всем общественным формам собственности, его

роли в общественной организации труда и частичном участии в производительном и непроизводительном труде. Как специфическая социальная группа она характеризуется особыми условиями жизни, труда и быта; социальным поведением и системой ценностных ориентации. В качестве основных черт, отличающих студенчество от остальных групп, выделяются социальный престиж, активное взаимодействие с различными социальными образованиями и поиск смысла жизни, стремление к новым идеям и прогрессивным преобразованиям

Зачем нужна диагностика межличностных отношений в студенческой группе?

1. От уровня сплоченности зависит работоспособность группы.
2. Выявление лидеров позволяет более активно вести педагогическую работу в группе, так как воздействие на лидеров дает максимальный эффект.
3. Знание взаимных симпатий, антипатий и микрогрупп помогает определять связки людей, которым можно поручать совместное выполнение тех или иных заданий.
4. Знание ценностно-ориентационного типа группы дает возможность определить, какие формы и методы работы для нее являются оптимальными и, какого рода мероприятия помогут ей обрести психологический комфорт и эффективность.

Между уровнями развития межличностных отношений и свойствами темперамента существует взаимосвязь, которая определяется динамикой развития межличностных отношений (эмоциональной сплоченностью и ценностно-ориентационным единством) в студенческой группе.

С целью решения поставленных в работе задач было проведено исследование межличностных отношений и определения темперамента в студенческой группе 5 курса, в возрасте 21 - 22 лет, в количестве 35 человек. Оно проходило с помощью социометрического метода, анализа уровня лидерства в группе, групповой сплоченности и оценки микроклимата.

Социометрический метод - в узком смысле метод исследования структуры межличностных отношений в малой социальной группе путем изучения выборов, сделанных членами группы по тем или иным социометрическим критериям. Социометрические методы были предложены в 30-х гг. Дж. Морено в рамках развиваемой им теории социометрии.

Обработка результатов социометрического изучения студенческой группы осуществлялась следующим образом: в заготовленных социометрических таблицах, я фиксируем выборы студентов. После этого подсчитываю взаимные выборы, и нахожу взаимные.

Основными вопросами для выбора были «Кого из группы Вы хотели бы пригласить домой на свой День рождения?» и «Кого из группы Вы не хотели бы пригласить домой на свой День рождения?».

Основным диагностическим показателями социометрического исследования выступает социометрический статус студента в системе

межличностных отношений, который определяется числом полученных им выборов. Студенты могут быть отнесены в зависимости от этого к одной из 4-х статусных категорий:

- 1 – «лидеры» - 5 и более выборов,
- 2 – «предпочитаемые» - 3-4 выбора,
- 3 – «пренебрегаемые» - 1-2 выбора,
- 4 – «отверженные» - 0 выборов.

1 и 2 статусная группы являются благоприятными. Исходя из этого, мы можем знать, насколько благоприятен статус каждого студента в группе.

Иными словами, насколько учащийся желанен в системе межличностных отношений, испытывают ли к нему одноклассники симпатию или нет. В зависимости от этого можно говорить об эмоциональном климате группы для каждого учащегося: теплый, благоприятный, холодный, отчужденный;

В результате определились следующие статусные категории каждого студента в исследуемой группе: лидеры - 21 человек, предпочитаемые - 7 человека, пренебрегаемые - 4 человека, отверженные - 3 человека.

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что в экспериментальной группе 60% студентов имеют благоприятный статус, т.е. относятся к первой статусной группе, и уровень благополучия в данной группе можно определить, как высокий.

Следующий этап исследования был направлен на оценку групповой сплоченности (использована методика В. С. Ивашкина, В. В. Онуфриевой), микроклимата студенческой группы (методика В. М. Завьяловой), выявления лидеров, а также определения типов темперамента личности (методика Айзенка).

По данным исследования в экспериментальной группе выявились студенты с холерическим типом темперамента - 64%, 15% студентов имеют смешанный тип темперамента, 9% студентов являются сангвиниками, 2% студентов являются меланхоликами.

Определилось, что испытуемые с холерическим типом темперамента чувствуют себя хорошо среди людей и будут иметь тенденцию их искать, также они не принимают контроля над собой, имеют склонность устанавливать близкие чувственные отношения. Испытуемые, имеющие меланхолический тип характера, как правило, имеют тенденцию общаться с малым количеством людей. Уровень контроля у меланхоликов высокий, что отражает потребность в зависимости и колебания при принятии решений. Они очень осторожны при установлении близких интимных отношений и при выборе лиц, с которыми создают более глубокие эмоциональные отношения. У сангвиников наблюдается сильная потребность быть принятыми остальными членами группы и принадлежать к ним. Так же они стараются брать на себя ответственность, соединенную с ведущей ролью.

При изучении характеристики межличностных отношений выявился достаточно высокий уровень лидерства – 82%, с высокой степенью

благополучия психологического климата -71%. Эту причину преобладания холериков в студенческой группе определил и уровень лидерства. Эти люди энергичные, стремительные, боевые, задорные, смелые, уверенные, решительные, инициативные люди. Они азартно берутся за работу. В критический момент могут работать долго и неудержимо с максимальной концентрацией сил. Быстро решают проблемы и преодолевают трудности. Схватывают информацию на лету. Быстро запоминают, даже не успев осознать, хотя иногда бывают вспыльчивы.

Исследования проблемы взаимосвязи межличностных отношений и свойств темперамента в студенческих группах имеет большое значение. Изучение их взаимосвязи способствует повышению качества подготовки специалистов и эффективности системы образования в целом. В данном случае взаимосвязь свойств темперамента и межличностных отношений является самостоятельной задачей, имеющей практическое и теоретическое значение.

Вывод. Проведение данного исследования позволило мне оценить характер межличностных отношений в студенческой группе, определить тип темперамента и зависимость межличностных отношений от типа темперамента, разработать некоторые рекомендации по коррекции межличностных отношений студентов, к примеру, установление основных правил поведения в группе. Они должны соответствовать общепринятым нормам поведения, таким, как пунктуальность, уровень личного вклада в работу группы, уровень критичности к себе и к другим людям.

Список информационных источников:

1. Аронсон Э. Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме / Э. Аронсон. – М. : Прайм-Еврознак, 2002. – 558 с.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : АСТ, Астрель, 2008.
3. Горянина В.А. Психология общения / А. В. Горянина. – М. : Наука, 2002.

ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Формирование профессионально важных качеств тренера

*Абдулхаева Э.Ф., студентка 4 курса
Руководитель Ф.С. Хусаинова
ГБПОУ «Каз УОР»
г.Казань, Республика Татарстан*

Актуальность: Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учащимися, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями.

Объект исследования:

Объектом исследования является группа тренеров по разным видам спорта, состоящая из 4 человек, имеющая разный тренерский стаж и группа детей, занимающаяся под их руководством.

Предмет исследования: Профессионально важные качества личности тренера.

Цель исследования:

Изучить профессионально важные качества личности тренера и провести исследование на примере тренеров-преподавателей «Каз УОР»

Задачи исследования:

1. Выделить профессионально важные качества личности тренера.
2. Провести экспериментальное исследование профессионально важных качеств личности тренера.

Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний, учитывать психологические, социальные, материально-технические и все другие аспекты подготовки спортсмена. Успехи спортсменов во многом зависят от личности тренера - его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению.

В спортивной сфере деятельности наиболее важно знать, как сформировать позитивные межличностные отношения в команде, как избежать конфликта или выйти из него, как создать такой социально-психологический климат, который способствовал бы успешному формированию мотивации спортсмена, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов. Профессионально важные качества личности тренера и пути формирования этих качеств у спортсменов представляются нам особенно интересными.

Все профессионально важные качества тренера можно разделить на следующие группы: мировоззренческие, нравственные, коммуникативные (включая педагогический такт), волевые, интеллектуальные, — включая перцептивные, аттенционные (качества внимания), мнемические (качества памяти), — двигательные (психомоторные).

Отражением общественного мировоззрения тренера являются такие качества, как чувство ответственности за будущее каждого ученика как активного члена общества, ответственность за судьбу общества в целом.

Тренер должен обладать целым комплексом нравственных качеств гуманизмом, вежливостью, честностью, требовательностью, оптимизмом и т. д., так как нравственное воспитание учащихся должно базироваться не только на словесной форме воздействия на них, но, прежде всего на личном примере.

К. Д. Ушинский писал, что «влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений». Поэтому оправдано бытующее среди педагогов мнение, что личный пример — лучшая проповедь. Тренер обязан постоянно следить за собой, предъявлять к себе высокие требования, помня, что учитель — это человек, специальностью которого является правильное поведение.

Постоянный контроль за своим поведением необходим тренеру в связи с сильно развитой у школьников склонностью к подражанию.

Например, если тренер курит, то ему невозможно будет убедить ученика, что курить вредно для собственного здоровья и здоровье окружающих, что курение снижает спортивные результаты.

Нельзя, воспитывая у учеников уважительное отношение к труду, самому проявлять халатное отношение к своим обязанностям: опаздывать на занятие, приходить на него несобранным, отменять ранее запланированные мероприятия. Они на примере тренера начинают понимать, что работа — это одна из главных ценностей в жизни человека, что она доставляет радость не только самому работающему, но и окружающим. Только личным примером тренер может заразить учащихся своей профессией.

В связи с этим важным нравственным качеством тренера является педагогический оптимизм (по А.С. Макаренко). Он включает доброту, чуткость тренера, его общительность и доброжелательность, жизнерадостность, чувство юмора, веру в учеников, в достижимость ими поставленных целей, даже если эти ученики слабоуспевающие и с отклонениями в поведении: вера тренера заставляет и учеников поверить в свое исправление.

Эмоционально положительное отношение к детям, открытая доброжелательность, стремление видеть хорошее поощряет учащихся на общение с тренером, делает их откровенными, инициативными, создает в группе товарищескую атмосферу. Доказано, что почти все ученики улавливают настроение тренера, и на большинство из них это настроение

влияет положительно, если настроение тренера хорошее, или отрицательно, если настроение плохое. Когда тренер в настроении, учащимся легче переносить неудачи, трудное легче усваивается, тренировка не кажется скучной, ученики меньше устают.

Однако педагогический оптимизм не следует понимать как отсутствие огорчений учителя при неудачах. Огорчения, временная неудовлетворенность работой естественны и свидетельствуют об искреннем, а не формальном отношении тренера к делу. Но они должны всегда сопровождаться верой в конечный успех, побуждать тренера с новой силой искать выход из тупика.

Одним из важных качеств тренера является правдивость. Ученики должны быть уверены в искренности намерений и чувств общающегося с ними тренера. Если ученик почувствует, что тренер ведет с ним воспитательную игру, что в его словах присутствует фальшь, наигрыш, то он логично решает, что его хотят обмануть, и его доверие к словам и поступкам тренера исчезает. Процесс общения приобретает формальный характер или прекращается совсем. Между тренером и учеником возникает барьер недоверия.

Гуманное отношение тренера выражается в интересе к личности ученика, в проявлении к нему сочувствия, в оказании ему в случае необходимости (в сложных жизненных ситуациях) помощи советом и делом, в признании достоинств ученика, в требовательности к развитию ученика и формированию его как личности. Учащиеся, видя эти проявления гуманизма у тренера, будут пытаться ответить ему таким же отношением. Таким образом, гуманизм тренера способствует воспитанию гуманизма и у учащихся.

Тренер должен обладать и другими нравственными качествами: принципиальностью (не переходящей в прямолинейность действий и поступков и в упрямство), самокритичностью, трудолюбием, справедливостью. В. А. Сухомлинский писал, что справедливость учителя — это основа доверия ребенка к воспитателю, но чтобы быть справедливым, надо до тонкости знать духовный мир каждого ребенка.

Коммуникативные качества, к которым относятся общительность, вежливость, доброжелательность и ряд других, помогают тренеру устанавливать контакт с учащимися в процессе общения и тем самым способствуют успеху воспитательной работы тренера. К этим качествам относится и педагогический такт.

Волевые качества имеют большое значение для успешной деятельности тренера. К ним относятся выдержка, настойчивость, терпеливость, решительность, смелость.

Невыдержанный тренер не может успешно вести воспитательную работу с детьми, так как в их глазах он не обладает авторитетом. Нетерпеливые тренера, желая быстрее достичь результата у своих учеников, форсируют учебные нагрузки, нарушая тем самым принципы постепенности

и доступности и ставя под угрозу здоровье учащихся. Тренер без самообладания будет теряться в конфликтных и неожиданно возникающих ситуациях, примет необоснованные и не адекватные обстановке решения. Не обладая настойчивостью, тренер не сможет неукоснительно проводить в воспитании учеников свою линию, добиться хорошего материального обеспечения процесса тренировки.

Большое значение для тренера имеет такое качество, как находчивость. Чем больше педагогический опыт тренера, тем меньше возникает неожиданных для него ситуаций, требующих находчивости, сообразительности, быстрой ориентировки. Непременным качеством тренера должна быть его требовательность. Учащиеся (особенно мальчики) очень уважают тренеров, которые добиваются своего без грубого принуждения и угроз, а также без педантизма. Интеллектуальные качества подкрепляют дидактические умения тренера, помогают ему находить правильные решения в воспитательной работе, обуславливают эффективность творчества тренера, поиска им новых, неизведанных путей в воспитании и обучении учащихся. К этим качествам относят ясность и логичность мышления, его критичность, воображение, изобретательность, остроумие. Интеллектуальные качества базируются на перцептивных и аттенционных качествах, характеризующих свойства восприятия и внимания. И. М. Сеченов говорил о реакции мгновенного видения, тесно связанной с быстротой и объемом восприятия и со свойствами внимания. Это качество позволяет тренеру быстро ориентироваться в постоянно меняющихся ситуациях.

Особую роль играет такое качество, как распределенность внимания. Тренер одновременно должен следить за многими объектами и моментами в своей деятельности: за содержанием и формой изложения им материала, качеством показываемого упражнения и доходчивостью даваемых пояснений, своей позой, походкой, мимикой и одновременно постоянно держать под наблюдением всю группу.

Во многих случаях, чтобы не прерывать ход показа, объяснения, выполнения упражнения, тренер должен отсрочить свое воздействие на учащегося (например, он может сделать замечание нарушителю дисциплины после окончания выполнения упражнения, указать на допущенные конкретными учащимися ошибки). Это требует от тренера хорошей кратковременной памяти, чтобы не позабыть, что он должен сказать тому или иному ученику, когда закончится выполнение упражнения или фрагмента урока.

Таким образом, успешная педагогическая деятельность тренера связана и с мнемическими качествами — быстротой и прочностью запоминания.

Психомоторные качества особенно необходимы тренеру. Многие упражнения, которые он должен демонстрировать учащимся, требуют большой физической силы, гибкости, быстроты реакции. С возрастом физические качества имеют тенденцию к регрессу, поэтому постоянной заботой тренера является поддержание их на необходимом уровне. А это

связано с соблюдением двигательного режима, режима питания, со слежением за своим здоровьем.

С помощью анкеты контроля и самооценки уровня профессионального мастерства тренера был произведен перекрестный опрос тренеров и их учеников. По данным опроса учеников был выведен средний балл оценки профессионально важных качеств своих тренеров. Данные перекрестного опроса занесены в таблицы: «Самооценка профессионально важных качеств и умений тренеров» (Табл. 1) и «Оценка профессионально важных качеств и умений тренеров их учениками» (Табл. 2).

Таблица 1

Самооценка профессионально важных качеств и умений тренеров

Ф.И.О.	Умение держаться	Нравственные качества	Волевые качества	Познавательные процессы	Физическая подготовка	Профессионально важные знания	Умение общаться с учащимися	Культура речи
Тренер №1 (Хоккей на траве)	5	5	5	5	4	5	4	4
Тренер №2 (Спортивная борьба)	5	5	5	4	5	5	5	4
Тренер №3 (Дзюдо)	5	5	5	5	5	5	5	5
Тренер №4 (Тхэквондо)	3	4	5	4	4	4	4	5

Таблица 2

Оценка профессионально важных качеств и умений тренеров их учениками

Ф.И.О. Хоккей на траве	Умение держаться	Нравственные качества	Волевые качества	Познавательные процессы	Физическая подготовка	Профессионально важные знания	Умение общаться с учащимися	Культура речи
Головастикова К.О.	5	4	5	5	4	5	4	5
Сильнягина Е.В.	5	3	5	4	5	5	5	4
Шварцкопф М.А.	5	4	5	5	4	5	4	5
Губайдуллина Э.И.	4	4	5	5	4	4	5	4
Яшина А.П.	5	4	5	5	4	5	5	4

Ф.И.О. (Спортивная борьба)	Умение держаться	Нравствен- ные качества	Волевые качества	Познаватель- ные	Физическая подготовка	Професси- онально важные знания	Умение общаться с учащимися	Культура речи
Осипов О.В.	5	5	5	5	5	5	5	5
Рустамов Р.А.	5	5	5	5	5	5	5	5
Леонтьев П.В.	5	5	5	5	5	5	5	5
Шурекова Е.А.	5	5	5	4	5	5	5	5
Шамбикова А.П.	5	5	5	5	5	5	5	5

Ф.И.О. (Дзюдо)	Умение держаться	Нравствен- ные качества	Волевые качества	Познавате- льные процессы	Физическая подготовка	Професси- онально важные знания	Умение общаться с учащимися	Культура речи
Кощеев И.	4	4	4	4	4	4	5	5
Гончаров Д.	5	4	3	5	5	4	5	4
Мудрецов В.	5	4	4	5	5	5	5	4
Сафиуллина Н.	5	4	5	5	5	4	4	4
Гайсин И.	5	4	4	4	5	5	5	5

Ф.И.О. (Тхэквондо)	Умение держаться	Нравствен- ные качества	Волевые качества	Познавате- льные процессы	Физическая подготовка	Професси- онально важные знания	Умение общаться с учащимися	Культура речи
Ступакова В.	5	5	5	5	5	5	5	5
Миоц Ю.	5	5	5	5	5	5	5	5
Нигметзянов Б.	5	5	5	5	5	5	5	5
Ванямова Е.	5	5	5	5	5	5	5	5
Филиппова Л.	5	5	5	5	5	5	5	5

По данным перекрестного опроса были получены следующие результаты

Таблица 3

Ф.И.О.	Почетное звание	Самооценка	Оценка учеников
Тренер №1	Заслуженный работник физической культуры РТ	4,6	4,5
Тренер №2	Заслуженный тренер России	4,7	4,9
Тренер №3	Заслуженный тренер России	5	4,4
Тренер №4	Заслуженный тренер Украины	4,1	5

Исходя из этих данных, можно сделать вывод, что у Тренера № 1 и Тренера № 3 самооценка незначительно завышена. Тренер № 2 и Тренер № 4 имеют адекватную самооценку.

Проанализировав полученные данные, мы пришли к выводу, что наша гипотеза подтверждена частично. Состоявшаяся беседа с испытуемыми прояснила ситуацию. Оказалось, что накануне опроса у группы учеников, принимавших участие в эксперименте, состоялись итоговые сезонные соревнования. Ребята, которые выступили более успешно, адекватно оценили профессионально важные качества личности тренера. Ученики, выступление которых было менее успешно, не смогли дать объективную оценку профессионально-важных качеств личности тренера, так как они винили его в своих неудачах.

Мастерство тренера базируется на четырех компонентах: педагогической направленности, знаниях, умениях и профессионально важных качествах. В своей работе я попыталась рассмотреть профессионально важные качества личности тренера.

Мною было сделано ряд выводов: человек всегда является членом того или другого общественного коллектива, который в значительной степени определяет и формирует индивидуальные черты его личности; успехи спортсменов во многом зависят от личности тренера - его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению; к профессионально важным качествам личности тренера относятся: мировоззренческие, нравственные, коммуникативные, волевые, интеллектуальные, двигательные; тренер сам способен построить благоприятные взаимоотношения со своими учениками; индивидуальный стиль руководства тренера обусловлен личностными качествами тренера.

Список информационных источников:

1. Психология. Учебник для ин-тов физич. Культ. Под ред. Рудика П.А. – М., «Физкультура и спорт», 1974. – 512 с. с ил.
2. Психология: Учеб.для ин-тов физ. Культ./Под ред. В.М.Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с., ил.
3. Резников Ю.О. и др. Диагностика профессионально важных качеств личности тренера /Ю.О. Резников, О.О. Барташников, Т.Ю. Горячун. ANALYTIC-BOOK. – 1992 // 3 Региональная научно-практическая конференция «Роль физической культуры в здоровом образе жизни». – Львов, 1992. – С. 123-124.

Роль воспитательной (внеурочной) работы со студентами в процессе формирования общих и профессиональных компетенций

*Белоконь Е.В., педагог-организатор
ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара*

Под воспитательной работой понимается вид педагогической деятельности, направленный на организацию воспитательной среды и

управление разнообразными видами деятельности учащихся с целью решения вопросов гармоничного развития личности. Профессиональная деятельность по организации воспитательного процесса в образовательном учреждении и открытом социуме предполагает выбор форм и методов воспитания учащихся в соответствии с поставленными воспитательными задачами и сам процесс их реализации. Прежде всего, эта работа заключается в организации совместной деятельности педагогов и учащихся. Что касается особенностей профессиональной деятельности педагога-организатора в УОР, то важным является развитие у студентов внутреннего патриотизма (способности гордиться своими товарищами и коллегами); формирование уважения к товарищам по команде и сокурсникам; развитие творческих способностей и формирование умений к самостоятельной работе, как в учебно-спортивной, так и в общественной деятельности. Обладая набором важных компетенций педагога-организатора по внеурочной работе, я придаю должное значение развитию и формированию общих и профессиональных компетенций студентов ГУОР г. Самара.

В настоящее время под компетентностью подразумевается обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности. Компетенции являются структурными компонентами компетентности.

Развитие профессиональной компетентности – это развитие творческой индивидуальности, восприимчивости к педагогическим инновациям, способностей адаптироваться в меняющейся педагогической среде. К основным составляющим профессиональной компетентности относятся:

- **коммуникативная компетентность** – значимое профессиональное качество, включающее речевые навыки, навыки взаимодействия с окружающими людьми;

- **рефлексивная компетентность** – умение педагога управлять своим поведением, контролировать свои эмоции, способность к рефлексии, стрессоустойчивость;

- **интеллектуально-педагогическая компетентность** – умение применять знания, опыт в профессиональной деятельности для эффективного обучения и воспитания, способность педагога к инновационной деятельности;

- **информационная компетентность** – объем информации педагога о себе, воспитанниках, родителях, коллегах.

Цель моей работы заключается в самоанализе профессиональной деятельности.

Задача: рассмотреть аспект «организации и проведения внеурочных мероприятий».

Актуальность работы в том, что воспитание студентов в условиях училищ олимпийского резерва проблематично с точки зрения классического понимания «воспитательной работы», так как нарушаются основные

принципы воспитания: систематичность, последовательность и принцип единства сознания, поведения и деятельности учащихся. Педагогу-организатору приходится работать в условиях затруднительного сочетания учебной, спортивной и внеурочной деятельности студентов, что требует особого подхода к проведению любого мероприятия.

При написании статьи я придерживалась основных требований: объективность, логичность, точность, отсутствие эмоциональной составляющей.

В своей работе, я, как педагог-организатор, стараюсь развивать у студентов три вида компетенций: рефлексивную, интеллектуально-педагогическую и информационную. Это достигается путем реализации поставленных целей и задач каждого конкретного мероприятия согласно плану работы. Мероприятия интегрируют в себе духовно-нравственное воспитание, эстетическое просвещение, развитие гражданско-патриотической позиции и формирование трудовых навыков.

Хотелось бы акцентировать внимание на том, что помимо организации развлекательно – познавательного досуга студентов, основной моей задачей, как педагога-организатора является развитие у студентов набора необходимых компетенций, чтобы студенты обладали не только теоретическими профессиональными знаниями, но и умели владеть собой, своими эмоциями. В дальнейшей профессиональной деятельности выпускникам училища олимпийского резерва необходимо будет уметь:

- грамотно себя презентовать,
- строить общение на уровне тренерско-педагогических компетенций,
- грамотно формулировать свои мысли и выражать их,
- создавать правильный психо-эмоциональный фон в группе,
- организовывать грамотное и конструктивное общение на уровне «спортсмен-тренер», «тренер-тренер», «спортсмен-спортсмен».

Всему этому мы учимся в ходе организации и проведения мероприятий. Этот процесс можно условно разбить на три этапа: подготовительный этап, т.е. репетиции; непосредственно проведение мероприятия и его обсуждение (работа над ошибками). В ходе первого этапа при составлении сценария студенты высказывают свои предложения, свое видение праздника, импровизируют, творчески раскрываются. Именно, на данном этапе, в процессе репетиций, как правило, проходит обучение коммуникативным компетенциям: ребята работают над своей речью, учатся держаться на сцене, владеть собой (чтобы при заполненном зале не чувствовать зажатости и не комплексовать), принимать коллективные решения, работать в команде, уважая мнение своих товарищей. При проведении мероприятий я стараюсь в первую очередь дать возможность раскрываться творчески тем студентам, которые сами того хотят. С некоторыми из них приходится работать глобально: начиная с походки, которой необходимо выйти на сцену, заканчивая правильностью произношения слов. Такая работа с психологической точки зрения

достаточно утомительна и в определенный момент студенты готовы сдаться от количества тех замечаний, которые им выдвигают в ходе репетиций. Но тут уже напрямую задача педагога – заинтересовать студента, дать возможность почувствовать, что это всего лишь процесс обучения, что преодолев себя, свои страхи, скованность, есть возможность стать опытнее и смелее в следующий раз, выходя на эту и любую другую сцену.

Следующим этапом является проведение самого мероприятия, во время которого помимо работы над усвоением коммуникативных компетенций и закреплением их, начинается работа по развитию рефлексивной компетенции. Поскольку наши студенты являются спортсменами, они, как правило, обладают достаточной стрессоустойчивостью, так как в своей соревновательной деятельности им довольно часто приходится выходить на публику, будь то спортивный зал, ринг, арена или бортик бассейна. Именно поэтому многие студенты, которым предстоит выйти на сцену, считают, что справятся со своим волнением. Но на практике оказывается, что волнение от выхода на спортивную арену несколько отличается от того состояния стресса, когда студенту-спортсмену необходимо выйти в каком-либо образе, согласно сценарию, и не просто красиво «подать» этот образ и не забыть текст, но и грамотно расставить смысловые акценты, создать требуемый эмоциональный фон своей речи. Этому необходимо учиться. И студенты понимают это уже после того, как первый раз вышли на сцену и прочувствовали все это в деле. В ходе самого мероприятия они вновь, шаг за шагом, «преодолевают» свое волнение: как я выгляжу на сцене, правильно ли стою, не ошибусь ли в тексте, не забуду ли его и, конечно же, переживают за своих партнеров по сцене – не забудет ли текст мой товарищ, в нужное ли время скажет свою реплику. И тут приходится импровизировать. Некоторые студенты справляются с этой задачей легко – вовремя ориентируются в ситуации, могут импровизировать свой текст, заменить его на подходящий в изменившейся ситуации сценария, а кто-то теряется и начинает волноваться еще больше. Таких студентов необходимо упражнять – создавать подобные ситуации на репетициях, чтобы в следующий раз, выйдя на сцену, он смог контролировать свои эмоции и в случае отступления по какой-то причине от текста, вовремя сориентироваться и при помощи своих развитых речевых навыков исправить ситуацию.

Третий этап – работа над ошибками. Придерживаюсь мнения, что данный этап должен проходить в форме индивидуальной встречи. Я умышленно не собираю ребят после мероприятия и не провожу общую работу над ошибками. Провожу ее с каждым по отдельности. Кто-то подходит ко мне сам и спрашивает: «Ну как?»; кто-то, чувствуя, что не все прошло гладко, что где-то не сумел справиться со своими эмоциями и волнением, хочет поскорее убежать, кто-то скажет: «В следующий раз я хочу быть ведущим!»; а кто-то, наоборот, пожелает отказаться от участия в празднике. Всему этому есть свое объяснение. В основном, это связано с психологической индивидуальностью личности, кому-то проще поговорить о

своих ошибках открыто, а кто-то чувствует от этого свою уязвимость и испытывает дискомфорт. С первой категорией студентов, конечно, гораздо проще – им достаточно сказать, что они успешно справились с задачей и немного скорректировать их работу над ошибками. А вот вторая категория студентов, те, кто, в основном, являются интровертами, требует особого индивидуального подхода.

Таким образом, моя работа как педагога-организатора по внеурочной работе заключается не только в том, чтобы научить ребят держаться на сцене, правильно говорить, уметь творчески подходить к делу; не только в том, чтобы развить у них определенные умения, навыки и укрепить гражданскую позицию, но и в том, чтобы связать все вышеперечисленное с теми компетенциями, которые пригодятся им в дальнейшей профессиональной деятельности.

Каждое мероприятие - это огромная работа, как моя, так и в первую очередь студентов. Конечно же, на каждом мероприятии мы стараемся создать нужную и правильную атмосферу торжественности или веселья, в зависимости от цели.

Обобщенной задачей педагогов училища является учить студентов «быть счастливыми во всем», научить их испытывать чувство самодовольствия от своей деятельности и от себя в целом. На мой взгляд, достичь этого можно, придерживаясь следующих правил: предоставлять студентам право быть свободными в своих мыслях, но при необходимости корректировать их; делать то, что им нравится, т.е. учить их проявлять свой творческий потенциал, который они не всегда могут выплеснуть на тренировках и учебных занятиях; сопереживать их неудачам и вместе с ними испытывать радость и гордость за их успехи. Для того, чтобы научить этому студентов, мы, педагоги, сами должны быть счастливыми и позитивными.

В ходе самоанализа воспитательной работы в рамках организации и проведения мероприятий становятся очевидными проблемы, выявляются трудности и недостатки в моей профессиональной деятельности:

- проблема в подборе и мотивации участников мероприятий, в связи с высокой загруженностью студентов училища в учебном процессе и спортивной деятельности;
- содержание отдельных мероприятий не полностью реализует его задачи (из-за недостаточного профессионального опыта);
- существует проблема дефицита свободного времени для проведения полноценного подготовительного этапа организации мероприятия;
- количество репетиций не соответствует желаемому результату по причине непредвиденных спортивных командировок, в связи с чем происходит замена выступающих за 1-2 дня до мероприятия;
- отсутствует специальная научная литература по воспитанию и самовоспитанию спортсменов (членов сборной команды РФ по различным видам спорта);

- недостаточно методической литературы по вопросу разработки сценариев и наполнения их содержанием в соответствии с уровнем развития и познания студентов-спортсменов, находящихся на определенной ступени спортивного совершенствования;

- не налажена эффективная взаимосвязь с другими УОР по обмену опытом в вопросах воспитания студентов-спортсменов.

На основании выше изложенного делаю выводы:

1. Наши студенты работают над собой, учатся, и я учусь вместе с ними. В роли педагога-организатора, вместе с другими педагогами вношу посильный вклад в становление, воспитание студентов, в процесс формирования у них твердых позиций «успешно овладевать профессиональными и общими компетенциями»;

2. Необходимо выносить на общее обсуждение с педагогическим коллективом (в рамках заседаний методического объединения кураторов и воспитателей) проведенное мероприятие с целью обмена мнениями и обоснования рекомендаций, пожеланий для повышения качества дальнейших мероприятий;

3. Коэффициент полезного действия воспитательных мероприятий должен постоянно повышаться не только за счет артистических возможностей выступающих, но, и это главное, за счет содержательной составляющей.

4. Очень важно структурировать процессы самовоспитания, перевоспитания, саморазвития, самосовершенствования студентов-спортсменов.

Актуальные проблемы методического обеспечения внеаудиторной самостоятельной работы студентов

*Зяблова Г.С.
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»*

Отличительной особенностью образовательных стандартов третьего поколения заключается в том, что они определяют не только общие вопросы обучения и воспитания, но и вопросы подготовки компетентного конкурентоспособного специалиста к самостоятельной профессиональной деятельности, ориентированной на формирование системы знаний, на личностные и профессиональные качества. В федеральном государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 49.02.01 Физическая культура в разделе VII. Требования к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена определено «Образовательная организация обязана обеспечивать

эффективную самостоятельную работу обучающихся в сочетании с совершенствованием управления со стороны преподавателей».

Речь идет не просто об увеличении числа часов на самостоятельную работу. Усиление роли самостоятельной работы студентов означает принципиальный пересмотр организации учебно-воспитательного процесса, который должен строиться таким образом, чтобы развивать познавательные способности и активность обучающихся: творческую инициативу, самостоятельность, ответственность и организованность; формировать самостоятельность мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Внеаудиторная самостоятельная работа – важнейшая форма организации образовательного процесса, поэтому следует акцентировать внимание студентов на «ее непосредственное влияние на формирование таких параметров квалификационной характеристики, как мобильность, умение прогнозировать ситуацию и активно влиять на нее, самостоятельность оценок и т.д. с тем, чтобы студенты видели положительные результаты своего труда и чтобы переживаемый успех способствовал трансформации опосредованного интереса в интерес непосредственный» [1].

Обеспечение организации самостоятельной работы студентов невозможно без качественного методического сопровождения. Основной целью разработки учебно-методических документов является расширение и дополнение известных материалов по изучаемой дисциплине, акцентирование внимания обучающихся на главных вопросах, развитие навыков самостоятельной работы с учебной и справочной литературой, критического осмысления материалов различных источников при экономичном использовании времени.

Важным аспектом является направленность учебно-методического документа на развитие личности обучающегося, возбуждение познавательного интереса к дисциплине, эмоциональное принятие задачи и возникновение своеобразного импульса, ведущего к повышению активности и самостоятельности студента. Для того, чтобы знания были восприняты и усвоены, они должны быть личностно значимы, интересны студенту, вызвали чувство удивления, гордости, радости и другие положительные эмоции.

Одним из известных способов активизации познавательной деятельности является проблемное обучение. Методические указания или пособие, разработанное в русле проблемного обучения представляет собой последовательно и целенаправленное выдвижение перед обучаемыми познавательных задач, решая которые, он активно усваивает знания. Кроме проблемного обучения, при разработке методических документов можно использовать элементы развивающего, модульного, концентрированного, дифференциального обучения, дидактических игр, контекстного обучения и

т.д., что позволит разнообразить способы передачи информации, повысить степень ее усвоения студентами, реализовать индивидуальный подход.

Методические указания отличаются от учебника тем, что адресованы конкретным небольшим группам студентов. Это делает возможным максимально адаптировать изложение материала с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Студентам могут быть предложены разноуровневые задания, рекомендованы различные пути достижения целей по усвоению учебного материала, разнообразно структурирован теоретический материал, учтены различные мотивы к изучению дисциплины.

При разработке методического пособия следует опираться на достижения психологии, которая выделяет разные психосоциотипы, определяющие конкретный вид информационного обмена личности со средой. Сенсорная типология, выделяющая визуальный, аудиальный и кинестетический тип ведущей репрезентативной системы, также должна быть положена в основу разработки вариативных заданий для обучающихся.

При составлении учебно-методической литературы необходимо учесть личностно-ориентированный подход, как одно из приоритетных направлений современного образования. Личностно-ориентированная учебная литература является требованием времени, достижением педагогической науки и практики, необходимым компонентом системы повышения качества образования, профессиональной подготовки специалиста.

Специалисты предостерегают от составления универсальной методической разработки, предназначенной, и для студентов, и для преподавателей одновременно. Безусловно, какие-то работы могут быть отнесены к данной категории. Однако, в целом, методические указания для студентов по ряду существенных признаков должны отличаться от разработок, рекомендованных преподавателям.

В ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО» разработаны «Методические рекомендации к написанию и оформлению методических указаний для студентов по организации и выполнению внеаудиторной самостоятельной работы». В них определены базовые требования по организации самостоятельной работы, технология организации, виды самостоятельной работы, организация контроля и планирования самостоятельной работы студентов.

В пособии представлен алгоритм разработки методических указаний для самостоятельной внеаудиторной работы студентов:

1. Проведите анализ требований ФГОС СПО, примерной программы по дисциплине, рабочей программы и календарно-тематического плана.
2. Выберите тему в соответствии с рабочей программой.
3. Определите цели, объем, содержание, вид и структуру самостоятельной работы по данной теме.
4. Определите виды заданий и время, которое должен затратить студент на их выполнение.
5. Разработайте систему контроля заданий с критериями оценки.

6. Составьте подробные инструкции для студентов к каждому заданию.
7. Составьте список основной и дополнительной литературы по теме.
8. Оформите пособие в соответствии с требованиями.

В помощь преподавателю определены структура и требования к оформлению заданий (Приложение). Формулирование цели, выбор заданий, форм, методов самостоятельной работы определяется непосредственно преподавателем и открывает широкую перспективу для творчества.

В методических указаниях в лаконичной форме может быть дана справочная информация по изучаемой теме, графологическая структура темы, методические советы и указания студентам по выполнению заданий, эталон решения задачи, алгоритм выполнения заданий, контрольные задания в необходимом количестве вариантов, дающие возможность обеспечить индивидуальное выполнение задания студентом и т.д. Для самостоятельного контроля уровня усвоения темы можно представить тестовые задания (тест-контроль) с эталоном ответов.

В заключении необходимо отметить, необходимость качественного учебно-методического обеспечения образовательного процесса на различных ступенях обучения бесспорна. Методические указания, разработанные преподавателями, должны быть направлены на обучение, воспитание и развитие человека, на становление личности будущего специалиста, на формирование его культуры.

Приложение

Раздел 1. Название

Тема 1.1. Название

Задание 1. Формулировка задания (*изучите, укажите, изложите, составьте, дайте определение, сравните, дайте краткую характеристику, классифицируйте, рассмотрите, перечислите*)

Цель задания: (*изучение, формирование, закрепление знаний, умений, практического опыта*)

Формируемые компетенции:

Расчетное время для выполнения задания:

Методические указания по выполнению задания: (*указывается алгоритм выполнения задания, возможные ошибки*)

Образец оформления (при необходимости):

Вопросы (тест) для самоконтроля:

1.

2.

3.

Форма отчета: (*например, сообщение, реферат, доклад, работа в рабочих тетрадях, заполнение дневника, оформление таблицы и т.д.*)

Критерии оценки:

Задание 2.

Рекомендуемая литература: (*указывается печатный источник с указанием страниц или Интернет-ресурс*)

На протяжении всей самостоятельной работы студентов должен сопровождать педагог, выступающий в роли консультанта, координатора действий студентов.

По итогам самостоятельной работы студенты должны:

- развить такие универсальные умения, как умение учиться самостоятельно, принимать решения, проектировать свою деятельность и осуществлять задуманное, проводить исследование, осуществлять и организовывать коммуникацию;
- научиться проводить рефлексию: формулировать получаемые результаты, переопределять цели дальнейшей работы, корректировать свой образовательный маршрут;
- познать радость самостоятельных побед, открытий, творческого поиска.

Список информационных источников:

1. Алханов А.А. Самостоятельная работа студентов./ А.А. Алханов // Высшее образование в России-2005.-№ 11.
2. Конырбаев Е.Г., Глывяк А.Я. Роль и значение самостоятельной работы студентов с целью повышения качества уровня подготовки специалистов на современном этапе развития высшего образования. / Е.Г.Конырбаев, А.Я. Глывяк // Тьюторство в открытом образовательном пространстве высшей школы (тезисы докладов и выступлений) Материалы Всероссийской научно-практической конференции 2008г. - М.: Издательство «Прометей» МПГУ -152 с.
3. Садыкова О.И. Теоретико-методологические основы развития познавательной самостоятельности студентов в учебном процессе технического вуза./ О. И. Садыкова // Сб. науч. работ докторантов, аспирантов и соискателей психолого-педагогических кафедр ТГПУ им. Л. Н. Толстого. - Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2011.-С. 109-113.

Реализация программы личностного и профессионального развития в ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»

*Корекин Г.С., студент 3 курса
Кузнецова П.А, преподаватель
ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», г. Ярославль*

В настоящее время в системе образования на первый план выдвигается задача повышения роли воспитания как условия социального, профессионального, личностного развития и саморазвития будущих специалистов. Особое внимание уделяется разработке качественно новых подходов к содержанию и организации воспитательного процесса,

основанных на научной, системной, поэтапной диагностике уровня социального развития личности.

Организация целостного педагогического процесса направлена на развитие воспитывающей среды как совокупности окружающих обучающегося обстоятельств: социальное окружение (семья, различный досуг), образовательный процесс, спортивные мероприятия, материальные и культурные условия, которые влияют на развитие, формирование и жизнедеятельность личности.

Задачами воспитательной работы в нашем училище является создание необходимых условий для формирования гражданских и патриотических качеств студентов, развития социально зрелой личности, усвоения студентами общечеловеческих ценностей. Возможность сформировать у студентов стремления к здоровому образу жизни, привить необходимые навыки и подготовить к самостоятельной жизни и труду. Вызвать желание участвовать в работе общественных организаций, спортивных и творческих клубов, научных студенческих обществ. Выявить творческие потенциалы, раскрыть талантливых студентов во всех сферах и программах обучения. Сформировать спортивный, командный настрой в группах. Помочь овладеть обучающимся профессиональными и общекультурными компетенциями.

Воспитательная работа в «ГУОР по хоккею» состоит из набора мероприятий, которые объединены в целую систему. В 2015 году в образовательный процесс училища была внедрена «Программа личностного и профессионального развития» (ПЛПР). Стоит отметить, что ПЛПР – лишь одна из ступеней воспитательного процесса и социального развития обучающихся. «Программа личностного и профессионального развития» опирается в нашем учебном заведении на следующие основания:

- принцип единства обучающей и воспитательной деятельности;
- компетентностный подход;
- практическая ориентированность содержания;
- учет возрастных задач развития.

Целевой аудиторией являются студенты 1-2 курса очной формы обучения, возрастной группы 16-18 лет.

Данная программа решает следующие задачи:

- создание условий для адаптации к новым спортивным и образовательным условиям;
- развитие общекультурных компетенций студентов;
- вовлечение обучающихся в социальное проектирование.

«Программа личностного и профессионального развития» включает в себя 3 содержательных модуля, отражающих основную логику работы со студентами.

1 модуль: «Командообразование»

2 модуль: «Основы эффективного общения и управление конфликтами»

3 модуль: «Управление временем»

Началом программы является адаптационный модуль – «Командообразование», в который включены ряд тренингов. Данный модуль направлен на сплочение студенческой группы, хоккейной команды, организацию эффективного группового взаимодействия, выявление студенческого актива. Тренинги проводят как студенты старших курсов, так и педагоги-кураторы. В ходе данного модуля осуществляется диагностика групп, их способ самовыражения. Для данного анализа применяются различные тесты, как в форме игр, так и в форме ответов на поставленные вопросы. В качестве экспертов выступают преподаватели, кураторы, студенческий куратор, воспитатели.

Второй модуль программы – «Основы эффективного общения и управление конфликтами» способствует развитию коммуникативных компетенций. Задачами этого модуля являются самопознание своих личных ресурсов и барьеров общения с окружающими, формирование готовности к эффективному общению в различных ситуациях (это и общение с тренером, игроками по хоккейной команде, преподавателями и однокурсниками), а также к предупреждению и разрешению конфликтов, в том числе и на ледовой площадке. Данный модуль также включает в себя различные тренинги, которые проходят в непринуждённой обстановке. Это способствует более тесному контакту преподаватель-студент. Так как физическая и психологическая нагрузка спортсменов, а именно хоккеистов очень большая, студенты нашего училища часто подвержены стрессовым ситуациям. Поэтому в рамках данного модуля студенты также анализируют свои индивидуальные особенности, которые могут способствовать или препятствовать успешной спортивной карьере, обучению, как в училище, так и в дальнейшем обучении в высшем учебном заведении; выявляют свои личные ресурсы достижения успеха, в том числе ресурсы преодоления и профилактики стрессовых состояний. Данный модуль позволяет студенту определить цели саморазвития общекультурных компетенций.

Третий модуль – «Управление временем» направлен на формирование деятельностных компетенций студента. К ним относятся организация и планирование деятельности, управление временем, навыки самостоятельной работы и самоконтроля. В программе данного модуля сделан акцент на планирование своей спортивной и учебной деятельности. В результате прохождения данного модуля студенты пытаются выстроить свою спортивную, образовательную и жизненную перспективу на ближайшее будущее, соотнести свое студенческое «сегодня» со своим профессиональным будущим, оценить эффективность личных стратегий достижения поставленных целей как в спорте на ледовой площадке, так и в образовании и скорректировать их при необходимости. Особое внимание обращается на формирование и корректировку студентом собственных целей и мотивов учебно-профессиональной и спортивной деятельности, которая является для студентов ГУОР ведущей на данном возрастном этапе.

«Государственное училище олимпийского резерва по хоккею» стремится к тому, чтобы выпускник нашего учреждения был готов к постоянному саморазвитию, самообразованию, способен достаточно быстро адаптироваться в спортивном мире, в социальной среде и самостоятельно организовывать свою деятельность, опираясь на сильные стороны своей личности.

Список информационных источников:

1. Абакумова О. Психологические тесты для деловых людей / О. Абакумова. – М.: Экономика, 2002.
2. Баданина Л.П. Анализ современных подходов к организации психолого-педагогического сопровождения студентов на этапе адаптации к вузу / Л.П. Баданина // Известия Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. – 2009. – № 83. – С. 99 – 100.
3. Биктагирова Г.Ф. Формирование социальных компетенций студентов педагогических специальностей и направлений / Г.Ф. Биктагирова // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 4. – URL: <http://www.science-ducation.ru/ru/article/view?id=4748>
4. Болотова А.К. Психология организации времени: учеб. пособие для вузов / А.К. Болотова. – М.: Аспект-Пресс, 2006.
5. Глухова Е.С. Психологическое обеспечение работы кураторов по профилактике проблем учебной и социальной адаптации первокурсников / Е.С. Глухова, И.В. Щелин // Вестник Томского гос. ун-та – 2007. – № 304. – С. 181–183.
6. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: учеб. пособие / В.Г. Маралов. – М.: Академия, 2004.
7. Малышева Е.Ю., Макарова Н.В., Апунович О.А. Психолого-педагогическое сопровождение развития общекультурных компетенций студентов вуза: Практико-ориентированная монография – Череповец: ЧГУ, 2016. – 171 с.

Формирование профессиональных компетенций в процессе подготовки спортивного резерва на примере Училища олимпийского резерва им. Р. М. Дмитриева

*Корякин С.С., студент II курса,
Попов Е.А., преподаватель
г. Якутск, ГБПОУ РС(Я) «Республиканское училище (колледж)
Олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»*

Введение. Развитие спорта и спортивного движения в нашей стране всегда рассматривалось как дело государственной важности. Перед системой

спортивных школ стояли и стоят две основные задачи - воспитание здорового подрастающего поколения и подготовка резерва для спорта высших достижений.

Именно училище олимпийского резерва, призванное готовить спортивные резервы в сборные команды России, является тем ядром непрерывной подготовки спортивного резерва, которые решают свои определенные цели и задачи на каждом из этапов возрастного развития и формирования спортсмена.

В республике Саха (Якутия) осуществляется тенденция непрерывной системы подготовки спортивного резерва. Выстроена полноценная система, состоящая из основных организаций ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, РЦСП, ШВСМ.

Непрерывная подготовка спортсменов в училище олимпийского резерва осуществляется по круглогодичной системе, соревновательная деятельность с выездами в регионы России способствуют достижению высоких результатов. Во время зимних и летних каникул проводятся учебно-тренировочные сборы по всем видам спорта. С целью привлечения перспективных и наиболее одаренных спортсменов организуются специальные просмотрные сборы два раза в год для воспитанников ДЮСШ и РСДЮСШОР.

Для эффективной системы формирования спортивного потенциала и освоения социально-ориентированных образовательных программ по видам спорта осуществляется прием студентов на базе основного общего и среднего общего образования.

Юные спортсмены проходят учебно-тренировочный процесс в период от 3 до 6 лет. Ведется всесторонняя забота о спортсмене, создаются нормальные бытовые условия, обеспечивается полноценное питание, проживание в общежитии, налажен учебно-тренировочный и учебно-воспитательный процессы, спортсмен круглосуточно находится под контролем, что способствует достижению им высшего спортивного результата.

В последние годы в районах республики идет массовая подготовка спортсменов, которая приводит к увеличению конкурса поступления в училище Олимпийского резерва. В 2012 году на одно вакантное место поступления претендентов было 3 на 120 мест по 10 видам спорта, а в этом году – на одно место 6 претендентов на 150 выделенных мест. В настоящее время в училище Олимпийского резерва культивируется 14 олимпийских видов спорта с охватом 150 спортсменов из 24 районов республики.

На сегодняшний день в училище 32 члена сборной России по всем видам спорта. Мастер спорта международного класса – 1; Мастер спорта России – 17, кандидатов в мастера спорта – 46, первый разряд – 101.

За последние два года (2014-2016 годы) воспитанники училища достигли немалых результатов: победителей и призеров первенств, спартакиад и чемпионатов ДФО – 102 чел. Победителей и призеров

первенств, чемпионатов, кубов, спартакиад России – 64 чел. Победителей первенств, чемпионатов, кубков Европы и мира – 14 чел.

С 1991-2016 года обучающиеся училища олимпийского резерва участвуют в Олимпийских играх, международных и всероссийских соревнованиях.

За годы работы подготовлено 6 заслуженных мастеров спорта:

Юмшанов Петр Петрович - вольная борьба,

Контеев Герман Степанович - вольная борьба,

Балакшин Георгий Русланович – бокс,

Лебедев Виктор Николаевич - вольная борьба,

Балынец Виктор Андреевич – пауэрлифтинг,

Егоров Василий Михайлович – бокс;

24 мастера спорта России международного класса;

свыше 150 мастеров спорта России спорта международного класса.

В настоящее время, когда достижения в спорте неизмеримо выросли и процесс воспитания спортсменов носит комплексный характер, подготовка резервов может успешно осуществляться только при решении неразрывно связанных между собой задач и учете всех системообразующих факторов: кадров, организационной структуры, управления, планирования, информационного, научного и медицинского обеспечения, материальной базы, финансирования, восстановления, отбора и ориентации. Обязателен учет факторов внешней среды при ведущей роли тренировочного и соревновательного процессов. На современном этапе развития спорта повышается не столько значение отдельных компонентов, сколько их взаимосвязь, подчинение достижению основной цели — обеспечению полноценного пополнения состава национальных сборных команд, способных на равных конкурировать с сильнейшими спортсменами мира. Эффективность подготовки высококвалифицированных спортсменов в системе УОР обеспечивается высоким уровнем творческих талантливых тренерских и педагогических кадров, профессиональной работой медицинского, психологического и научно-методического совета, способных создать новые технологии и использовать их в формировании профессиональных компетенций студентов в учебно-тренировочном процессе. Целенаправленное решение комплекса задач по созданию условий профессиональных компетенций спортсмена для эффективной подготовки ближайшего резерва спортивных сборных команд возможно при развитии системы УОР, призванных обеспечить оптимальные условия роста спортивного мастерства и социальную защиту спортсменов юношеских и молодежных спортивных сборных команд.

Научно – исследовательская работа является неотъемлемой частью учебного процесса и строится на основе концепции олимпийского воспитания, идей олимпизма, приоритетом которых является освоение ценностей физической культуры, в первую очередь в связи с познанием их

исторического и гуманистического потенциалов, общечеловеческих моральных и духовных ценностей.

При разработке рабочих программ профессиональных модулей предусмотрены базовые теоретические и базовые практические компетенции. В ходе, которого студенты приобретают теоретические навыки (выступления на различных конкурсах, конференциях) и базовые навыки (проведение различных акций, проектов, спортивных соревнований и их судейство).

В рамках изучения теоретических знаний студенты разрабатывают проекты и принимают участие на различных научно-практических конференциях:

- IX Всероссийская студенческая научно – практическая конференция училищ Олимпийского резерва РФ «Физическая культура, спорт и туризм на современном этапе: реалии и перспективы развития» (г. Казань, 27 – 28. 03.2014): Диплом III степени - Чемезов Александр (1 курс) «Интеграция олимпийского образования в систему образования и воспитание детей и молодёжи» (рук. Корнилова А.К.)

- Республиканская научно – практическая конференция по олимпийскому образованию «Коркинские чтения» (с. Чурапча, 03.04. 2015): Диплом II степени – Рассадин Александр (3 курс) «Основные направления изучения личности борца вольного стиля в работе Д.П. Коркина» (рук. Корнилова А.К.).

Студентка 3 курса третий год работает над разработкой и реализацией проекта «Экскурсионный маршрут – Моя олимпийская прогулка».

- Диплом III степени - Чемезов Александр (1 курс) «Интеграция олимпийского образования в систему образования и воспитание детей и молодёжи» (рук. Корнилова А.К.)

- Всероссийский тур XXVI Олимпийской научной сессии молодых учёных и студентов России «Олимпизм, олимпийское движение, олимпийские игры (история и современность)» (г. Москва, 3-6.02. 2015): Чемезов Александр (2 курс) «Интеграция олимпийского образования в систему образования и воспитания детей и молодёжи» - Грамота (рук. Корнилова А.К.)

- Республиканская научно – практическая конференция по олимпийскому образованию «Коркинские чтения» (с. Чурапча, 03.04. 2015): Диплом II степени – Рассадин Александр (3 курс) «Основные направления изучения личности борца вольного стиля в работе Д.П. Коркина» (рук. Корнилова А.К.)

- Диплом III степени – Слепцова Александра (1курс) «Проект – Моя Олимпийская прогулка» (рук. Корнилова А.К.)

- Диплом I степени Шарипов Шариф (2 курс) «Организация досуга и приобщения детей по месту жительства в рамках проекта «Олимпийский десант» (рук. Корнилова А.К.)

- Диплом II степени Слепцова Александра (1курс) «Проект экскурсионного маршрута «Моя олимпийская прогулка» (рук. Корнилова А.К.)

- III Республиканская студенческая научно – практическая конференция «Физическая культура. Спорт. Образование» (г. Якутск 21.05.2015):

- XI Всероссийская студенческая научно – практическая конференция «Наука, физическая культура и спорт» 24 – 25 марта 2016 г. Смоленск

- Номинация «За индивидуальный стиль и нестандартный подход» Тимофеев Василий студент (2 курса), (рук. Каратаев В.П.).

- Номинация «За лучшую презентацию» Душкевич Леонид студент (1курса), (рук. Каратаев В.П.).

- Региональный этап Всероссийской олимпиады начального мастерства обучающихся среднего профессионального образования по укрупненным специальностям 49.02.00 «Физическая культура» победитель Тимофеева Розалина, студентка 2 курса.

Номинация «Шаг в профессию» Михайлов Артем, студент 3 курса

С целью формирования и совершенствования знаний об олимпийском движении, ценностей олимпизма, о гуманистическом, социально – культурном потенциале спорта с 2006 года проводится Республиканский конкурс «Знатоки Олимпийского движения». Студентами реализуется проект «Олимпийский десант», целью которого является организация досуга детей по месту жительства, способствующий приобщению их к занятиям физической культурой и спортом, обучение их элементам подвижных игр на детских площадках, рассказать о спортсменах и спортивных секциях нашего города.

Ежегодно в рамках программ производственных практик внедряются проекты студентов:

- проводится городской турнир по мини – футболу;
- проводится соревнование по волейболу;
- проводится конкурс «Мама, папа и я спортивная семья»;
- проводится эстафета ко дню Победы;
- конкурс юношей «Дыгын оонньуулар»

Рассмотрение обозначенной нами проблемы с позиций системного подхода, в соответствии с которым цель, конечный результат, благодаря действию принципа обратной связи, играют важную системообразующую роль, определяет метод и средства ее достижения, позволяет выявить их взаимосвязь и взаимообусловленность.

Выводы

Таким образом, в условиях непрерывного усложнения технологических процессов системы спортивной тренировки и профессиональных компетенций возрастает необходимость повышения уровня и взаимодействия

различных компонентов подготовки спортивных резервов. Обозначим взаимосвязь некоторых из них:

- создание организационных форм, ориентированных на использование интенсивных факторов, позволяющих создать комплекс условий, необходимых для воплощения в практику передовых технологий подготовки спортивных резервов;
- согласованность действий всех организаций, принимающих участие в подготовке спортивных резервов по видам спорта, и дальнейшая специализация;
- концентрация ресурсов и целенаправленное использование на основных направлениях;
- комплексность решения организационных, материально-технических, информационных, научно-методических и других задач;
- эффективная система управления и рациональная организационная структура всей системы подготовки высококвалифицированных специалистов спортивного резерва.

Педагогические условия формирования интереса к учению у обучающихся

*Кулешова М.В., к.п.н., ст. методист НМЦ,
преподаватель
ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара*

Важнейшей задачей системы среднего профессионального образования является подготовка компетентных специалистов. Но вместе с этим задача нашего образовательного учреждения как училища олимпийского резерва – подготовка спортивного резерва в спортивные сборные команды страны. Программа обучения в УОР предоставляет условия для совмещения занятий спортом и получения среднего специального образования. Однако, как показывает практика, спортивные достижения не всегда совпадают с наличием интереса и склонности к работе педагога и тренера. Некоторые студенты поступают в УОР с нейтральным или негативным отношением к профессиональной деятельности. В связи с этим возникает необходимость создания педагогических условий формирования интереса к профессии студентов при изучении профессиональных дисциплин.

Педагогические условия — это процесс, влияющий на развитие личности, представляющий собой совокупность внешних факторов (обстоятельств, обстановки) с единством внутренних сущностей и явлений. Другими словами – это совокупность (комплекс) взаимосвязанных и взаимообусловленных мер образовательного процесса, обеспечивающих достижение конкретной цели.

При целенаправленном использовании возможностей профессиональных дисциплин в процессе обучения можно обеспечить поэтапное развитие интереса (ситуативный интерес – интерес к дисциплине – интерес к профессии).

Интерес является одним из важных факторов успеха в профессиональной деятельности.

Для эффективного формирования интереса к профессии у студентов УОР необходимо формирование следующих условий:

- решение учебно-профессиональных задач с элементами занимательности и с различной степенью трудности на основе содержания профессиональных дисциплин;
- применение методов мотивации и стимулирования учебно-познавательной деятельности;
- реализация содержания обучения в организационных формах, способствующих проявлению познавательной активности и профессиональной направленности студентов (олимпиады, конференции, урок-конкурс, урок-КВН и т.п.).

Основной упор на формирование профессиональной направленности развития личности делается в контекстной технологии, важным элементом которой является соответствие форм учебной деятельности студента формам профессиональной деятельности. При реализации данного подхода обеспечивается плавный перевод студентов с учебной (лекция, семинар) и квазипрофессиональной деятельности (деловая игра) на учебно-профессиональную (научно-исследовательская работа студентов, производственная практика).

Квазипрофессиональная деятельность несет в себе черты как учебной, так и будущей профессиональной деятельности.

При прохождении производственной практики обеспечивается трансформация познавательной мотивации в профессиональную, что способствует формированию интереса студентов к профессии. Опыт практики свидетельствует о том, что рост интереса многих студентов к своей профессии резко возрастает после производственной практики. Именно на последних курсах обучения в нашем училище студенты начинают помогать своим тренерам осуществлять тренировочный процесс, а многие и самостоятельно начинают тренировать.

Также я хочу остановиться на такой форме развития познавательной активности, как организация научно-исследовательской (проектной) деятельности.

В требованиях к результатам освоения профессиональной образовательной программы приоритетное внимание уделяется формированию общих и профессиональных компетенций, характеризующих будущую профессиональную деятельность выпускников училища. Базовой образовательной технологией, поддерживающей компетентностно-ориентированный подход в образовании, является метод проектов. Именно

проектная деятельность способна сделать учебный процесс для студента личностно значимым, таким, в котором он сможет полностью раскрыть свой творческий потенциал, проявить свои исследовательские способности, активность, фантазию, креативность, самостоятельность.

Основная цель проектной деятельности студентов - самостоятельное приобретение знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующее интеграции знаний из различных предметных областей.

Проектная деятельность позволяет:

- сделать процесс обучения максимально приближенным к практической деятельности;
- повысить мотивацию к обучению;
- изменить позицию студента в образовательном процессе на максимально субъектную;
- индивидуализировать учебный процесс и сделать его более интенсивным;
- накапливать студентам опыт для включения в самостоятельную профессиональную деятельность;
- развивать общие компетенции студента;
- создавать условия для формирования профессиональных компетенций студентов.

Одной из форм проектной деятельности являются курсовые и выпускные квалификационные работы, а также исследовательские работы, с которыми студенты выступают на научно-практических конференциях.

Ежегодно в нашем училище проводится конференция среди обучающихся ГУОР. Она является этапом отбора лучших работ для участия во Всероссийской научно-практической конференции студентов УОР, инициатором создания и проведения которой является наше училище. Наши студенты ежегодно принимают участие в этой конференции и занимают призовые места. Необходимо мотивировать студентов для участия в конференциях, так как это повышает интерес к получению знаний по проф. дисциплинам.

Работы, представляемые на Всероссийской конференции студентами старших курсов, с полным правом могут стать в дальнейшем выпускными квалификационными работами.

Хочется отметить, что в последние годы качество дипломных работ наших выпускников заметно повысилось. В 2016 году из 48 работ на «отлично» выполнено 28 шт., на «хорошо» 18 шт., на «удовлетворительно» 2 шт. Рекомендовано к опубликованию и внедрению 8 работ.

Подводя итог своему выступлению, хочу сказать, что необходимо мотивировать студентов на изучение дисциплин профессионального цикла, активно вовлекать их в решение профессиональных задач, привлекать к участию в профессиональных конкурсах, научно-практических конференциях, применять проектную деятельность на занятиях. Очень

многое здесь зависит от желания и профессиональной компетентности самих педагогов.

Формирование интереса к профессии у студентов колледжа при изучении специальных дисциплин

Список информационных источников:

1. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-08/dissertaciya-formirovanie-interesa-k-professii-u-studentov-kolledzha-pri-izuchenii-spetsialnyh-distiplin#ixzz4eD1gqJ23>

2. Кулыгина Е.И. Развитие творческого потенциала обучающихся посредством организации проектной деятельности. <http://www.uchportfolio.ru/articles/read/1837>

Роль студенческих олимпиад и профессиональных конкурсов в подготовке специалиста

*Пелёвина Е.А., преподаватель
ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара*

Современные образовательные реформы в России активизировали поиск новых методологических оснований, концепций и инноваций в деятельности среднего профессионального образования. Важнейшей задачей системы среднего профессионального образования является совершенствование подготовки специалистов и повышение уровня профессиональных знаний, формирование у студентов системного мышления, ориентированного на эффективное использования приобретенных навыков в будущей практической деятельности. Решение поставленной задачи достигается различными дидактическими приемами, среди которых одно из важных мест занимает проведение конкурсов профессионального мастерства и олимпиад.

Таким образом, важнейшим компонентом для совершенствования качества подготовки творческих, компетентных специалистов является участие студентов в состязательных мероприятиях. К их числу относят: студенческие олимпиады, профессиональные конкурсы и многое другое.

В соответствии с Указом Президента РФ от 6 апреля 2006 г. N 325 "О мерах государственной поддержки талантливой молодежи" государственная поддержка молодых граждан в сфере образования, воспитания и развития включает в себя:

- разработку и осуществление мер, способствующих интеллектуальному, нравственному, физическому развитию молодых граждан, приобщению их к участию в культурной жизни общества;

- разработку и реализацию мер стимулирования особо одаренных молодых граждан в области образования, науки, техники и культуры;
- проведение смотров, конкурсов, олимпиад, фестивалей, выставок по различным направлениям творческой деятельности молодежи.

Стоит отметить, что в современном коммуникационном пространстве одним из факторов, который способствует развитию у молодых людей творческих способностей, воспитанию любви к выбранной профессии, умению быстро реагировать на возникшие профессиональные проблемы, различные ситуации, умению импровизировать и быть гибким в рабочих ситуациях, являются именно профессиональные конкурсы и олимпиады. Профессиональные конкурсы и олимпиады по праву относятся к одной из наиболее действенных форм работы в целях повышения уровня профессиональной подготовки, развития и популяризации той или иной профессии.

Студенческие олимпиады – это состязания, носящие преимущественно предметный характер. Они подразделяются на предметные олимпиады и олимпиады по профилю (предметные олимпиады по направлениям подготовки (специальностям), укрупненной группе направлений подготовки, состоящим из меж- и мультидисциплинарных соревнований, в рамках которых проводится оценка комплексных знаний и навыков, необходимых для выполнения профессиональной деятельности. (на одной из таких олимпиад мы ежегодно выступаем, она проводится в ПГСГА, так же наш традиционный конкурс «Педагогические надежды ГУОР», где студенты соревнуются в междисциплинарных знаниях и навыках).

Конкурсы профессионального мастерства – важная составляющая образовательного процесса и одна из форм внеаудиторной работы. Они помогают выявить наиболее способных студентов, а также стимулируют углубленное изучение дисциплины или профессионального модуля, служат развитию интереса к изучаемым дисциплинам и модулям, готовят к будущей деятельности, формируют активную жизненную позицию. Их подготовка и проведение выполняет важнейшую функцию профессионального развития и социализации.

Эта среда позволяет моделировать ситуации, развивающие готовность к проявлению творческих способностей в условиях жестких ограничений и ответственности за конечный результат. Важная роль — это развитие знаний и умений, полученных студентами при изучении ими общепрофессиональных дисциплин и углубление достигнутого уровня при изучении профессиональных модулей, что должно обеспечивать высокий результат в олимпиадах, относящихся к профессиональной подготовке.

В случае организации конкурса или олимпиады, проводимых с группой обучающихся, специфика командной работы студентов во время состязаний приучает студентов к коллективному творчеству, работе каждого члена группы в постоянном взаимодействии с другими членами группы, позволяет

выявлять и развивать коммуникативно-лидерские задатки студента и способствовать формированию таких общих компетенций, как:

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

Усилить практическую направленность профессионального образования позволяют и конкурсы профессионального мастерства. Участие в конкурсе дает колоссальную практику студентам и четкие представления о выбранной профессии, формирует творческую самостоятельность, правильную самооценку и самоопределение в профессиональной среде.

Конкурсы профессионального мастерства обучающихся в системе СПО в соответствии с распоряжением Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России проводятся в целях:

- выявления наиболее одаренных и талантливых студентов;
- повышения качества профессиональной подготовки обучающихся, дальнейшего совершенствования их профессиональной компетентности;
- реализации творческого потенциала студентов;
- повышения мотивации и творческой активности педагогических работников в рамках наставничества обучающихся.

Основными их задачами являются:

- проверка способности студентов к самостоятельной профессиональной деятельности;
- совершенствование умений эффективного решения профессиональных задач, развитие профессионального мышления, способности к проектированию своей деятельности и конструктивному анализу ошибок в профессиональной деятельности;
- стимулирование студентов к дальнейшему профессиональному и личностному развитию;
- повышение интереса к будущей профессиональной деятельности;
- развитие конкурентной среды в сфере среднего профессионального образования;
- повышение престижности специальности среднего профессионального образования;
- повышение роли работодателей в обеспечении качества подготовки специалистов среднего звена.

Конкурсы профессионального мастерства и олимпиады являются средством, фактором и образовательной средой личностного развития не только студентов. Она создает условия для личностного и профессионального роста преподавателей, которые участвуют в ее подготовке и проведении. Совместная деятельность в ходе олимпиады обеспечивает содержательное взаимодействие между преподавателями и

студентами, способствует передаче и закреплению социального опыта, создает условия для установления личностного контакта и заинтересованного диалога между представителями различных поколений.

Список информационных источников:

1. Болотов В. А., Сериков В. В. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе // Педагогика. - 2003. - № 10. - С. 8-14.
2. Воронов М. В., Слива А. В., Фокина В. Н. Компетентностное обучение в условиях информационно-коммуникационных дистанционных образовательных технологий. // Открытое и дистанционное образование. - Томск, 2008. № 3 (31). С. 29-35.
3. <http://www.informio.ru/publications/id1374/Rol-studencheskih-olimpiad-i-professionalnyh-konkursov-v-podgotovke-specialista>

Эффективность межпредметной интеграции в образовательном процессе

*Пузырникова М. Н.,
заместитель директора по УВР
ГУОР г. Самара*

Система образования России претерпевает трансформации, связанные с вхождением в мировое образовательное пространство; как следствие, происходят изменения в педагогической теории и практике учебного процесса. Изменяется содержание образования в учебных заведениях: педагогические коллективы имеют возможность самостоятельно выбирать и конструировать педагогический процесс по любой модели. Появляются новые современные педагогические технологии, в которых необходимо ориентироваться преподавателю, руководителю.

Одним из важнейших методологических оснований современного образовательного процесса является междисциплинарная интеграция. Развитие современного научного знания, которое приводит к появлению новых дисциплин, неизбежно должно учитывать процессы его междисциплинарной интеграции. С позиций формирования компетенций междисциплинарная интеграция становится логическим основанием саморазвития будущего специалиста. Междисциплинарные связи приводят к интегрированию предметных областей в системе обучения, которые основаны на усвоении разрозненных знаний студентами при изучении большого числа учебных дисциплин.

Применение интегрированных учебных заданий на уроке позволяет:

- осуществлять поэтапную организацию работы по установлению межпредметных связей, постепенно усложняя их, расширяя поле для творческой инициативы и познавательной самостоятельности студентов;

- осуществлять эффективное сотрудничество преподавателя и студентов, решая проблемные ситуации средствами различных дисциплин;
- формировать познавательные интересы обучающихся, повышать их мотивацию к обучению, помогать адаптироваться в профессиональной деятельности.

Междисциплинарная интеграция в современном российском образовании включает в себя две базовых проблемы.

Первая проблема – это развитие компетентности студента как процесс формирования и развития его профессионализма и практической сферы применения знаний.

Вторая проблема – личностное развитие, личностная самореализация и само практическое применение компетенций в конкретной сфере деятельности, которое неизбежно и повсеместно включает в себя весь качественный комплекс культуры человека.

Компетенция – это не только умения, знания, но и качества личности, которые задаются по отношению к определенному кругу предметов и процессов, необходимые для качественной продуктивной деятельности выпускника. С первых дней обучения студента в среднем профессиональном образовательном учреждении необходимо проводить работу, которая позволит реализовать требования ФГОС. В процессе такой работы применение междисциплинарной интеграции может сделать подготовку будущего специалиста оптимальной.

Большинство ученых (И.А.Зимней, В.А. Сластенина, Ю.Г. Татур и др.) понятие компетенции раскрывают как интегрированное качество личности. Таким образом, при планировании учебной деятельности для более полного представления изучаемого предмета (дисциплины) необходимо учесть междисциплинарный компонент.

Процессы междисциплинарной интеграции имеют сложную структуру, множество аспектов развития и разные уровни реализации. Применение интеграции в образовательном процессе способствует повышению качества усвоения учебного материала, помогает студенту более полно и осознанно применять полученные знания в дальнейшем. Данная модель оживляет образовательный процесс, экономит учебное время, избавляет от утомляемости, ориентирует мышление на будущее.

Для успешного осуществления междисциплинарной интеграции необходимо:

- творчески переосмысливать традиционные процедуры и формы учебной работы;
- развивать компетенции педагога и студента, на основе которых формируются новые формы междисциплинарной интеграции;
- выбирать из перечня традиционных форм отчетности те, которые направлены на комплексное выявление компетенций (курсовые и выпускные квалификационные работы, практики),

– создавать конкретные методические разработки по инновационным междисциплинарным формам обучения и контроля за формированием компетенций (сценарии деловых игр, образцы и типовые схемы реализации проектов);

– внедрять разнообразные формы текущего контроля, позволяющего осуществлять непрерывный мониторинг формирования компетенций.

Формирование общих и профессиональных компетенций на основе междисциплинарной интеграции происходит эффективнее, если преподаватель усиливает обобщающий характер содержания учебного материала, поисковую направленность, грамотно применяет знания из других предметов и т.д. Применение междисциплинарной интеграции в процессе профессиональной подготовки позволяет:

- активизировать учебно-познавательную, деятельность ;
- повышать мотивацию студентов;
- формировать заинтересованное отношение к будущей профессиональной деятельности.

В рамках изучения междисциплинарных курсов и учебных дисциплин по специальности «Педагог по физической культуре и спорту», целесообразно проводить занятия, применяя технологию интегрированного обучения.

Интегрированный урок объединяет в себе обучение по нескольким дисциплинам одновременно, целью которого является изучение целой темы или какого-то понятия в междисциплинарном контексте. Знания становятся более осмысленными, обучающиеся глубже вникают в изучаемый вопрос.

Данная образовательная технология предполагает использование различных типов уроков: урок усвоения новых знаний; урок повторения, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений; урок контроля и проверки знаний и умений; контрольно-обобщающий.

Могут выбираться различные виды уроков: зачет, викторина, конкурс, творческий отчет, контрольная работа, защита творческого проекта и другие. Интегрированные уроки являются мощными стимуляторами мыслительной деятельности обучающихся. Они начинают анализировать, сопоставлять, сравнивать, искать связи между дисциплинами и явлениями.

Структура интегрированных уроков отличается от обычных уроков предельной четкостью, компактностью, сжатостью учебного материала; логической взаимосвязанностью интегрируемых дисциплин на каждом этапе урока; большой информативной емкостью учебного материала, применяемого на уроке.

Эффективность интеграции очевидна, так как она способствует формированию общих и ряда профессиональных компетенций специалиста. Разработка современного методического сопровождения, использование новейших интерактивных средств преподавания дисциплин позволяет внедрять активные методы обучения с целью повышения его эффективности, развития познавательной и творческой деятельности студентов, подготовки

их к самостоятельной профессиональной деятельности. В подготовке специалистов по физической культуре для педагога важно, наряду с ориентацией обучения на конкретную деятельность, умение комплексного применения знаний, их синтеза, переноса идей и методов из одной науки в другую.

Список информационных источников:

1. Зверев И.Д., Максимова В.Н. Межпредметные связи в современной школе. – М.: Педагогика, 1981. – 160 с.
2. Криворотова Т.А. Интеграция как фактор развития нового качества образования //Педагогика. Психология. Образовательные ресурсы и технологии. Экономика. Право. Образование: региональный аспект. – Нижний Новгород, 2010. С. 233–238.
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года. [Текст] / <http://www.businesspravo.ru>.
4. Демина Е.А. Применение интегрированных учебных заданий в процессе формирования общих и профессиональных компетенций. [Текст] / Е.А.Демина //СПО. – 2015. №12.– С. 7-15.

Литература и бокс: точки соприкосновения

*Толмачева М.В., Агишев А.А., Прокопьева М.Ю.
ГБПОУ «Курганское училище (колледж) олимпийского резерва», г.
Курган*

Казалось бы, что мы вынесли в заголовок два несовместимых понятия. Так считают многие люди. Люди, которые далеки от спорта говорят, что бокс вреден для здоровья, психики и пр., а человек, занимающийся боксом, даже любительски, часто представляется в виде недалекого, неинтеллигентного здоровяка с короткой стрижкой и сломанным носом. Но это все слухи, заблуждения и ошибочные мнения людей, которые боксом скорее всего сами никогда не занимались. Другие уверены, что этот спорт помогает человеку не только физически, но и духовно, и интеллектуально. Ведь бокс - это не махание кулаками, не драка, это прикладная основа всех единоборств и боевое искусство.

Целью исследования является попытка доказать, что спорт, а в частности, бокс - это не только физическая сила, но и формирование духовных и интеллектуальных способностей человека, что в целом создаст его личностный потенциал.

Задачи исследования:

- показать значимость спорта, в частности бокса, для становления личности человека (на примере литературы как сферы деятельности);

- раскрыть соотношение профессиональных и интеллектуальных качеств боксера (на примере литературы как чтения книг).

Бокс (от англ. удар, пощечина) - контактный вид спорта, единоборство. История бокса уходит корнями в древность. Самые ранние свидетельства подобных состязаний запечатлены ещё на шумерских, египетских и минойских рельефах. Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проходили в Древней Греции. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века.

Бокс - это настоящее искусство самозащиты, это не драка, а спортивное мастерство, умение применять в бою на ринге многообразные технические навыки, использовать для победы волевые и физические качества. Бокс, как и любой другой боевой вид спорта, развивает волю к победе, закаляет характер и способствует приобретению чувства уверенности в своих силах. Он учит достойно противостоять противнику, предугадывать его действия и не менее достойно проигрывать, сохраняя уважение к себе и сопернику. Вместе с технико-тактическим мастерством формируются: целеустремленность, активность, настойчивость, решительность, смелость, способность к риску в острых ситуациях поединка, уверенность в единоборстве с более сильным и опасным соперником. Бокс воспитывает инициативность в достижении тактических целей, стойкость в преодолении физической усталости и эмоционального перенапряжения, а также болевого шока после нокдауна или травмы.

Боксер, овладевший богатым арсеналом атакующих приемов, обязан уравновесить свое физическое превосходство высокими морально-нравственными качествами личности: быть всегда честным, справедливым, добрым, скромным, дисциплинированным, критичным к своим достижениям и поступкам, устремленным к приумножению не только физических, но и духовных сил. Оружие бокса должно находиться в руках исключительно уравновешенного человека.

Все эти качества боксера способствуют и его интеллектуальной работе, без которой ни один боксер не добьется результата на ринге. «Бокс - не драка, это спорт отважных», - пел Владимир Высоцкий. Многие известные люди в мире, представители разных профессий, занимались боксом и серьёзно увлекались этим зрелищным видом спорта. Среди них древнегреческий философ, известный нам по своей теореме, Пифагор был чемпионом по кулачному бою на олимпийских играх в Древней Греции в 588 г. до нашей эры; Платон и Аристотель также изучали и писали об искусстве кулачного боя; Чарли Чаплин подрабатывал спарринг-партнером в боксерском клубе; первый космонавт Юрий Гагарин; французский киноактер Жан Поль Бельмондо; режиссер, сценарист и главный актер своего фильма о боксе «Рокки» **Сильвестр Сталлоне**; многие актрисы и модели, в том числе **Дженнифер Лопес, Сандра Баллок, Николь Кидман**, певица Мадонна;

политик Григорий Явлинский; художественный руководитель и главный дирижер Государственного камерного оркестра «Виртуозы Москвы» Владимир Спиваков имеет 2-й разряд по боксу и многие-многие другие. Бокс для этих людей являлся и является хобби, но он и помогает им в их профессиональной карьере, дополняя и приумножая достоинства личности этих людей.

Список знаменитостей, занимающихся боксом, можно продолжать и дальше, но мы рассмотрим и аргументируем свой тезис на примерах литературы, казалось бы, к спорту, и тем более к боксу, отношения не имеющей. Литературу мы изучали в школе, литература сопровождает нас в продолжение нашей жизни, литература учит нас думать, размышлять, оценивать, т.е. способствует интеллектуальному и духовному развитию. Литература – это искусство слова, бокс - молчаливый спорт, но все же оговоримся, у него свой не звучащий, но видимый язык.

Итак, некоторые факты. Имена, которые мы взяли известны всем (мы на это надеемся), поэтому сомнений в интеллектуальном уровне этих людей быть не может.

Александр Сергеевич Пушкин увлекался боксом и был единственным в России человеком, который выписывал из Англии книгу по боксу «Боксиана, или Энциклопедия старого и современного бокса», вышедшую в 1824 году. Пушкин давал уроки по боксированию князю П. П. Вяземскому. Лукаш Едлевский в статье «Пушкин в боксерских перчатках», опубликованной в Польше, пытался ответить на вопрос: как мог поэт научиться боксу, если бокс в то время еще не практиковался в России, а выезжать за границу Александру Сергеевичу не доводилось? Едлевский предположил, что поэту помогла книга о боксе, о которой мы уже упоминали. И произошло это скорее всего в период его уединения в Михайловском, где поэт часто бывал в доме новороссийского генерал-губернатора графа Михаила Воронцова, в окружении которого могли быть люди, знакомые с заморским боксом. Возможно, что о боксе Александру Сергеевичу мог рассказать и кто-то из жителей Одессы, например, моряк, ходивший в заграничное плавание. Но сейчас мы можем только предполагать, а факт остается фактом и для человека небольшого роста и комплекции, каким был Пушкин, этот вид спорта явился несомненным инструментом формирования мужского достоинства, что способствовало и его интеллектуальной деятельности.

Большой интерес к боксу проявлял английский поэт Джордж Байрон: он занимался боксом, участвовал в состязаниях и неоднократно выходил победителем. Байрон иногда побеждал в тренировочных боях знаменитого профессионала Джексона – «императора кулачного боя», как называл его поэт. Байрон был хромым на одну ногу, что говорит о его необычайной воле, силе характера и духа.

Артур Конан Дойл, автор Шерлока Холмса и доктора Ватсона, был чемпионом Англии по боксу в 1894 г. Он говорил, что «бокс - это когда два интеллектуала общаются с помощью жестов».

Джек Лондон был боксером и именно это увлечение сильно отразилось в его творчестве, боксу и нелегким судьбам боксеров посвящены его изумительные рассказы «Кусок мяса», «Мексиканец», «Лютый зверь».

Нобелевский лауреат по литературе Эрнест Хемингуэй считал, что и боксировать он должен как чемпион мира. Он серьезно занимался боксом, но и свое литературное искусство видел как бокс. «Я начал очень скромно и побил господина Тургенева, - откровенничал Хемингуэй. - Затем - это стоило большого труда, - я побил господина де Мопассана. С господином Стендалем у меня дважды была ничья, но, кажется, в последнем раунде я выиграл по очкам. Но ничего не заставит меня выйти на ринг против господина Толстого». Шутка шуткой, но Хемингуэй соревновался с классиками литературы всерьез. Этот писатель-боксер жаждал войти на арену всемирной славы. Он оборудовал боксерский ринг в своем поместье, где спарринговался со своими гостями и иногда выступал судьей на боксерских поединках.

Это, конечно, небольшой список писателей, которые занимались боксом и как мы видим не безрезультатно, но они известны нам как классики литературы и конечно почти у всех в творчестве присутствует «боксерская тема». С другой стороны, бокс ни в коей мере не препятствовал литературному творчеству писателей, а только помогал становлению личности этих людей. Мы знаем боксеров-любителей, которые пишут стихи, рассказы, музыку, они есть и среди нас. Но начнем с боксеров-профессионалов, известных многим людям, боксеров-легенд.

Майк Тайсон считает, что **самое большое влияние на человека оказывают книги**, которые были прочитаны и люди, которые повстречались на жизненном пути. Из литературных героев Майк сравнивает себя с Оливером Твистом Чарльза Диккенса, объясняя это тем, что он с семилетнего возраста помогал старшим друзьям устраивать кражи, залезая через форточки в чужие дома. Особенно впечатлили Тайсона писатели Вольтер, Эрнесто Че Гевара, Эрнест Хемингуэй, Лев Толстой и Чарльз Диккенс. Майк Тайсон не только много читает, но и попробовал себя в качестве писателя – он написал книгу-автобиографию «Беспощадная истина».

Мохаммед Али невероятно гордился своим умением рифмовать строчки. Его даже избрали профессором поэзии в Оксфордском университете. В основном он сочинял небольшие четверостишья о предстоящих поединках, с прогнозами, в каком раунде отправит соперника в нокаут. Однако, Али не ограничивался только юмористическими стихами. В одном из своих интервью он представил поэму, которую посвятил кровавому мятежу в американской тюрьме, известной нечеловеческими условиями содержания заключённых. В творчестве Али есть стихотворение, которое он посвятил самому себе, оно было опубликовано в советском журнале «Костёр» в переводе Иосифа Бродского.

Кен Нортон любил приключенческие романы, но одна книга, по мнению самого боксера, изменила его жизнь, это книга Наполеона Хилла «Думай и богатей». Нортон был прекрасным оратором и отлично владел

мастерством слова, он написал свою автобиографию «Не сходя с дистанции», в которой показал честность и самокритику, отвечающие его характеру и стремлению к самосовершенствованию.

Мэнни Пакьяо каждое утро начинает с чтения Библии.

Кубрат Пулев (Кобра) сказал в одном интервью, что любит читать книги, хотя времени для чтения не так много. «Приключения или романы мне не интересны, люблю читать поучительные, философские книги», - рассказал боксер.

Анализ автобиографических сведений как писателей, так и спортсменов-боксеров показал, что и те, и другие имели не только опыт, но и успехи в рассматриваемых нами сферах деятельности, которые дополняли и совершенствовали их, были и есть необходимой поддержкой в профессиональном мастерстве.

Нами было проведено исследование и были опрошены 15 человек, занимающихся боксом, разных возрастных групп: от 14 до 17 лет (5 человек), 18-22 года (6 человек), 30-50 лет (4 человека, тренеры).

Боксеры возрастной группы от 14 до 17 лет практически ничего не читают, даже книги из школьной программы не вызывают интереса и не были ими прочитаны. 1 человек ответил, что читал книгу Дмитрия Глуховского «Метро 2033». Роман, описывающий жизнь людей после ядерного апокалипсиса. В основном они смотрят фильмы и слушают музыку.

Боксеры возрастной группы от 18 до 22 лет книги читают, однако некоторые не всегда их дочитывают. Это не только произведения из школьной программы («Капитанская дочка», «Евгений Онегин», «Мастер и Маргарита» - они названы понравившимися), но и произведения Ф.М. Достоевского, которые не входят в школьную программу («Игрок», «Двойник», «Бобок»), Джека Лондона, Эрнеста Хемингуэя, Виктора Пилевина, Бориса Васильева. Также они читают и автобиографические книги о своих кумирах: Брюс Ли «Путь опережающего кулака», Дэвид Ремник «Мухаммед Али. Американская мечта короля ринга».

Боксеры возрастной группы от 30 до 50 лет читают классические произведения, такие как «Мастер и Маргарита» Михаила Булгакова, «Братья Карамазовы» Федора Достоевского, «Севастопольские рассказы» Льва Толстого, «Матренин двор» Александра Солженицына, рассказы Антона Чехова. Также среди любимых книг - «Граф Монте Кристо» Александра Дюма, «12 стульев» и «Золотой теленок» И.Ильфа и Е.Петрова, «Путь воина» Карлоса Кастанеды. 1 человек назвал своими любимыми произведениями поэзию Сергея Есенина и Владимира Маяковского. Заметим, что среди любимых книг этой возрастной группы произведения, знакомые им не из школьной программы, так как во времена, когда они учились в школе, эти произведения не входили в школьную программу.

Таким образом, можем сделать вывод, что чем старше боксер, чем выше его профессионализм, тем выше и его интеллектуальный уровень. Боксер не сможет достичь профессиональных результатов на ринге, если не

будет развивать свою духовную и интеллектуальную составляющие личности. А значит, литература и чтение книг ведет человека не только к его саморазвитию, но и к профессиональному успеху.

Портфолио как способ формирования общих и профессиональных компетентностей студентов училищ олимпийского резерва

Щедрин Н.К.

ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», 2 курс, г. Ярославль

Хрычева О.В.

ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», преподаватель, г. Ярославль

Развитие современного общества предъявляет высокие требования к будущему специалисту во всех сферах деятельности. Подготовка высококвалифицированных кадров по физической культуре и спорту предусматривает, на наш взгляд, не только совершенствование в спортивно-тренировочной деятельности, но и в области современных технологий, в том числе, используемых в образовании.

На сегодняшний день существует множество новых педагогических технологий, применяемых в обучении. Это и проектная деятельность, и исследовательские и творческие задания, деловые игры, проблемное обучение и т.д.

Одним из вариантов реализации активных форм обучения является метод портфолио, представляющий собой современную образовательную технологию, в основе которой лежит метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. В образовательных средах многих стран технология портфолио используется как преподавателями высших и средних учебных заведений, так и студентами и учащимися школ. Цели применения технологии портфолио преподавателями заключаются в мониторинге и рефлексии уровня своего профессионализма; определении направлений профессионального развития и представлении своих возможностей при приеме на работу и лицензировании. Студенты и учащиеся школ применяют технологию портфолио для оценки прогресса и успехов по различным дисциплинам и предметам или сферам интересов, а также как возможность продемонстрировать свой потенциал и персональные достижения при поступлении на учебу или приеме на работу. Основным назначением портфолио является систематизация обучаемым накапливаемых им опыта, знаний, отображение форсированности его общекультурных и профессиональных компетенций и более четкое самоосмысление направления своего развития в будущей профессиональной деятельности. Также технология портфолио упрощает консультирование обучаемых как со стороны преподавателей, так и более квалифицированных

специалистов в рассматриваемой области. Таким образом, портфолио позволяет выполнить более объективную оценку своего профессионального уровня.

В рамках дисциплины ЕН.02 Информатика и ИКТ в профессиональной деятельности в училище (техникуме) олимпийского резерва по хоккею студенты 2 и 3 курса формируют портфолио, в котором представлены работы по разделам курса, в том числе небольшие исследовательские труды. В перечень входят электронные учебные комплексы, тестовые программы, выполненные в Microsoft Office PowerPoint и Excel, регрессионно-корреляционные исследования спортивных показателей, веб-сайты.

Немалый интерес для изучения представляет такое направление, как основы программирования в Visual Basic for Applications (Visual Basic для приложений) — немного упрощённая реализация языка программирования Visual Basic, встроенная в линейку продуктов Microsoft Office [2].

Мы представляем одну из таких работ, выполненную в приложении Microsoft Office PowerPoint. Тема разработки — «История олимпийских игр». Своей задачей мы ставили не только ознакомление с историей олимпийского движения, но и проверку знаний по этой тематике. В начале презентации представлены некоторые основные сведения из истории олимпиад. После этого предлагается пройти тест, который подразумевает возможность начисления баллов.

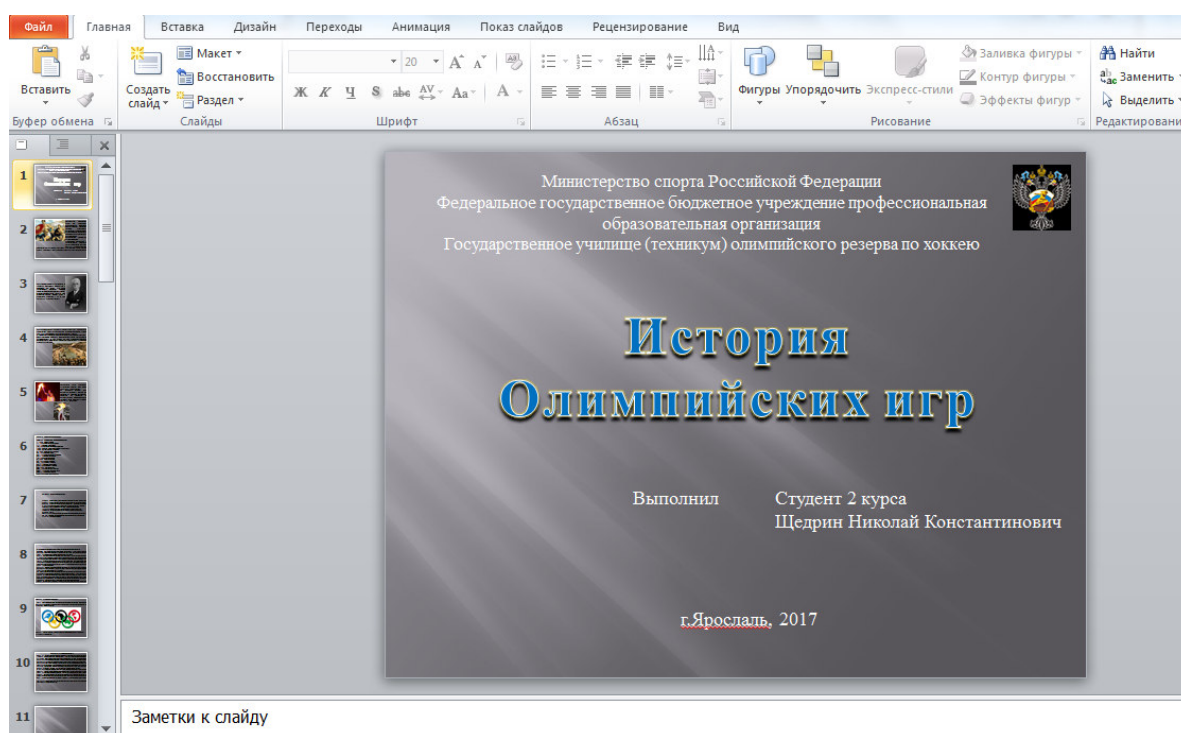


Рис. 1. Презентация и тест по теме «История олимпийских игр»

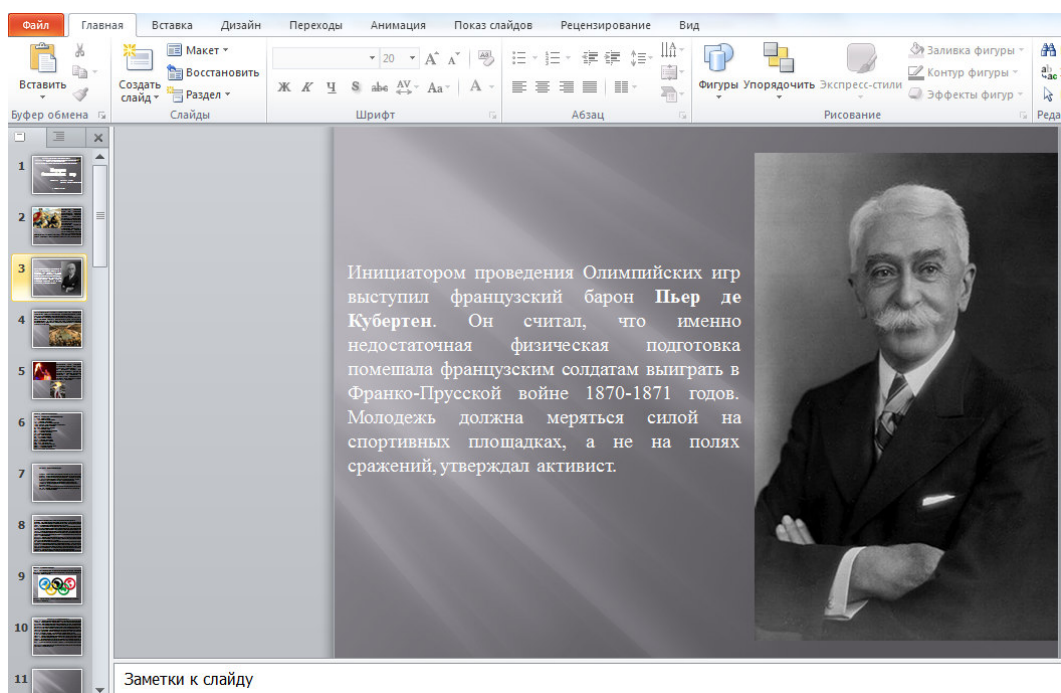


Рис. 2. Ознакомительная часть по теме «История олимпийских игр»

Наибольший интерес, на наш взгляд, представляет процесс написания теста. Он выполнен на языке Visual Basic. В тесте предлагается более 30 вопросов. Каждый вопрос содержит один правильный ответ из четырех предложенных.

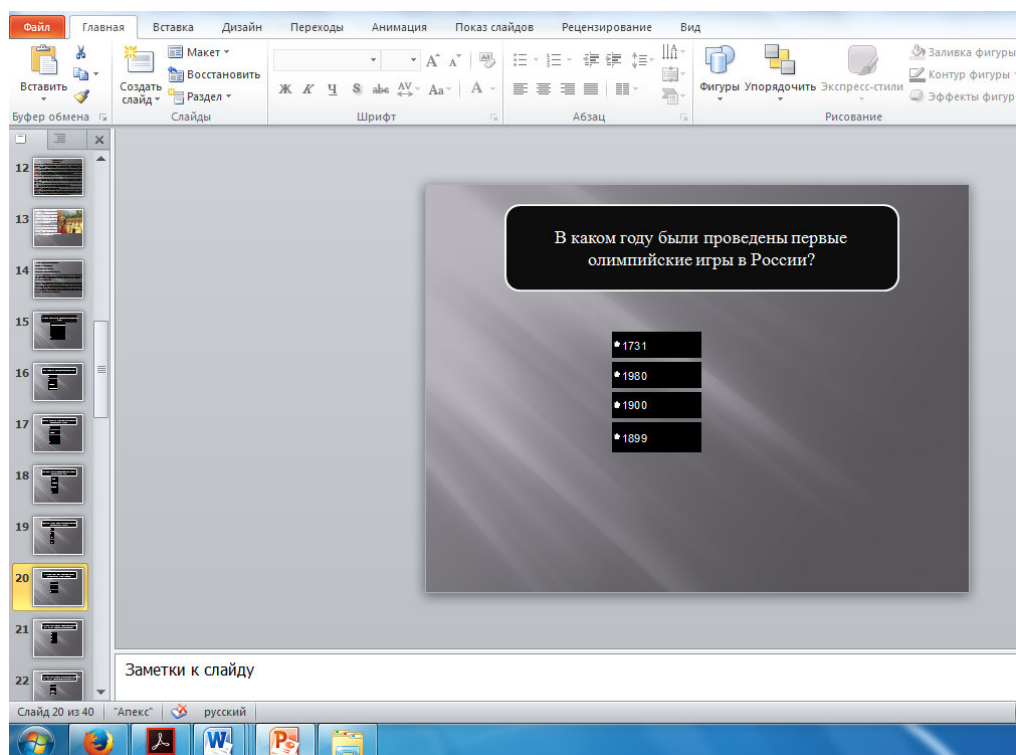


Рис. 3. Пример вопроса по теме «История олимпийских игр»

Варианты ответов представляют собой элемент ActiveX «Переключатель». Для каждого из них прописан программный код, позволяющий в конце программы выполнить подсчет набранных баллов.

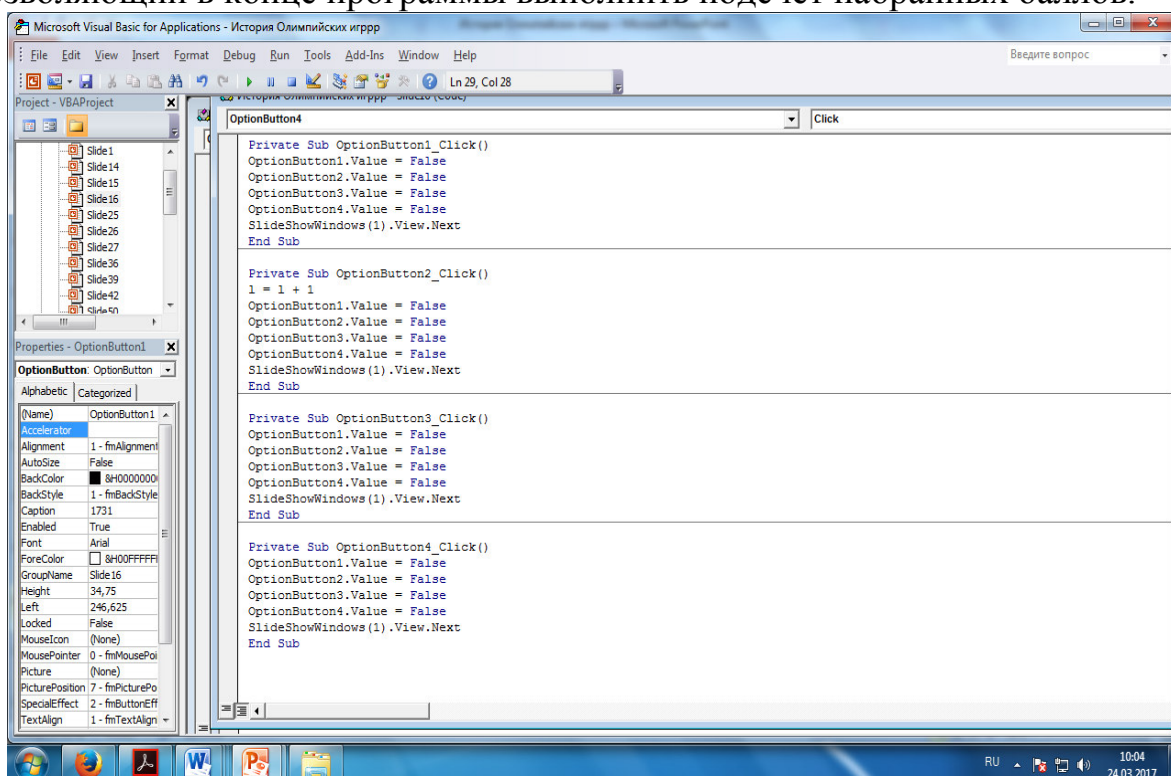


Рис. 4. Фрагмент программного кода тестовой части

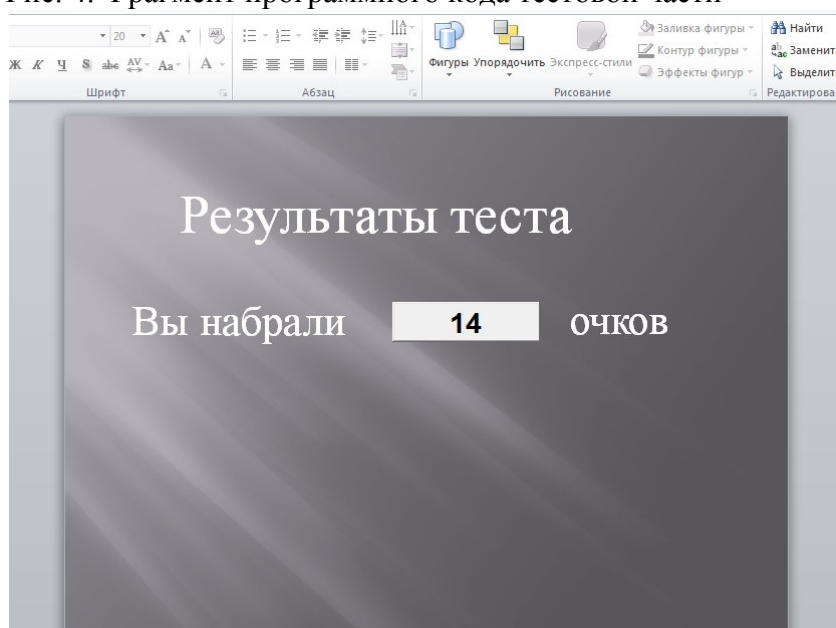


Рис. 5. Выдача результатов теста

В процессе выполнения данной работы, как одной из составляющих портфолио по курсу дисциплины, у обучающихся формируются такие общеобразовательные и профессиональные компетенции как умение использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности, самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием,

осознанно планировать повышение квалификации, ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности, осуществлять педагогический контроль [1].

Одна из целей современного процесса обучения — развитие интеллектуальных и творческих способностей студентов, их нравственных ценностей. Технология портфолио, на наш взгляд, ориентирована на личность студента, учитывает и развивает его индивидуальные особенности и способности и является неотъемлемой частью современного информационно-образовательного пространства образовательной организации.

Список информационных источников:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт по специальности 49.02.01 "Физическая культура".
2. Википедия. Свободная энциклопедия: <https://ru.wikipedia.org>
3. Полонский В.М. Инновации в образовании: методологический анализ / В.М. Полонский // Инновации в образовании. 2007. № 2.
4. Михеев Р.Н. VBA и программирование в MS Office для пользователей // БХВ-Петербург. 2006.

Содержание

История развития физической культуры и спорта, олимпийского движения, олимпийских игр

Астафьева Н.В., Мичкова Н.Н.

Олимпийское образование школьников младших классов с помощью интерактивной карты мира.....с. 3

Гришина Е.П., Моношкова З.С.

Профессиональный спорт глазами русских писателей конца 19 – начала 20 веков.....с. 7

Капишников Ю., Пелевина Е.А.

ГТО это наше настоящее, прошлое, будущее.....с. 10

Кретьева Е.И., Карпов А.С.

История развития баскетбола в России.....с. 15

Лобанникова И.Н.

Применение информационных технологий в олимпийском движении.....с. 18

Назаров А. О., Малюгина Т.В.

История развития олимпийского движения и олимпийских игр в России и СССР.....с. 21

Преснов П. О.

Гребной слалом и его популяризация.....с. 29

Рябченко М.И., Бекасова С.Н.

Особенности развития дзюдо как вида спорта.....с. 31

Слепцова А., Корнилова А.К.

Проектирование экскурсионного маршрута «Моя олимпийская прогулка».....с. 35

Тетерина Н.С., Семейко Д.А.

Создание и организация деятельности олимпийского комитета России.....с. 38
в период 1992 - 2001 гг.

Шунов В.П.

Анализ развития фехтования советского периода в Омской области.....с. 45

Медико-биологические аспекты подготовки спортивного резерва

Бедило Л.И., Григорьева А.А.

Биомеханика внешних сил и их учет в подготовке спортсмена в аспекте повышения спортивного результата.....с. 50

Киракосян Т., Баранов Д.В., Квашук П.В.

Модельные характеристики реализации функциональных возможностей высококвалифицированных гребцов в соревновательной деятельности.....с. 53

<i>Крамаренко А.Д., Алексеева А.В.</i> Особенности пищевого поведения студентов училищ олимпийского резерва.....с. 58	58
<i>Мизюреева Н.Н., Матвеева Е.</i> Спортивный травматизм в художественной гимнастике, причины, профилактика, методы реабилитации.....с. 62	62
<i>Мухамадуллина А.Ф., Речкалова О.Л.</i> Взаимосвязь скоростных показателей пловцов с особенностями внешнего дыхания.....с. 67	67
<i>Никитина К.А., Волобой М.В.</i> Физиологические аспекты влияния гиповентиляционного дыхания на кардиореспираторную систему спортсменов.....с. 74	74
<i>Раднаев В.У., Трапезников К.</i> Спортивная травма у спортсменов баскетболистов.....с. 77	77
Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва, физического воспитания населения	
<i>Вильгусевич В.В.</i> Анализ результатов теоретической подготовленности обучающихся начального этапа спортивной подготовки по фехтованию.....с. 81	81
<i>Вольф А.Ю.</i> Анализ ошибок акробатов высокой квалификации при выполнении соревновательных комбинаций.....с. 88	88
<i>Демидова Е.А., Полушина Е.В.</i> Развитие ведущих двигательных способностей юных пловцов в процессе физической подготовки 10 – 11 лет.....с. 92	92
<i>Дороженко С.Н., Титаренко Р.В.</i> Оценка уровня развития физических качеств яхтсменов класса 49й на учебно-тренировочном этапе.....с. 99	99
<i>Карнаухов Г.З., Половинкин С.А., Григорьева И.И., Черноног Д.Н., Поляничка М.В.</i> Модернизация системы подготовки спортивного резерва с учетом особенностей развития адаптивного спорта.....с. 102	102
<i>Коновалова Ю.В., Беспятова Л.А.</i> Динамика тренировочного процесса в баскетболе для обучающихся 9-12 лет с использованием нестандартного оборудования.....с. 107	107
<i>Куликова Я.В., Кулешова М.В.</i> Особенности развития скоростно-силовых способностей у девушек спринтеров на этапе совершенствования спортивного мастерства.....с. 111	111
<i>Мухин Н.А.</i> Критерии оценки и сравнения спортивных результатов в дзюдо.....с. 116	116

<i>Николаев В.В.</i> Эффективность соревновательной деятельности гандбольного вратаря.....с. 121	с. 121
<i>Пастернак Д. И.</i> Изучение эффективности методики развития силы у школьников 12 - 13 лет, занимающихся борьбой самбо.....с. 124	с. 124
<i>Плюсовский Е.В.</i> Типичные ошибки в технической подготовленности гребцов на каноэ.....с. 127	с. 127
<i>Путилова Е.В.</i> Значимость выполнения спортсменами контрольных нормативов по ОФП и СФПс. 131	с. 131
<i>Рыскова Е., Глинская Е.А., Рассохина Е.А.</i> Динамика показателей физической подготовленности юношей 13-14 лет, специализирующихся в академической гребле в годичном тренировочном цикле.....с. 135	с. 135
<i>Фефелова Д.Д., Кокорина К.С., Трошкина М.Г., Кобалиани В.Д.</i> Использование инновационной технологии «SKLZ GREAT CATCH» в учебно-тренировочном процессе регбистов.....с. 141	с. 141
<i>Филиппова Е.О., Логинов А.А.</i> Методические аспекты обучения двигательным действиям в подводном виде спорта при плавании в ластах.....с. 150	с. 150
<i>Червяков Г.А.</i> Совершенствование скоростно-силовой подготовленности юных лыжников-двоеборцев в подготовительном периоде.....с. 154	с. 154
<i>Чирикова А., Глинская Е.А.</i> Динамика показателей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения.....с. 160	с. 160
<i>Шарков М.О.</i> Воспитание специальной выносливости у гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.....с. 166	с. 166

Психолого-педагогические аспекты тренировочно-соревновательного и образовательного процессов

<i>Альмяшева Д., Боровик О.Н.</i> Психологические аспекты профессиональных деформаций высококвалифицированных спортсменов.....с. 169	с. 169
<i>Анфалов Б.С., Сергеева Ю.Б.</i> Учет особенностей темперамента в психологической подготовке кадета по греко-римской борьбе.....с. 173	с. 173

<i>Гарипов Г.Р., Загидуллин Р.А.</i> К вопросу о значении мотивации студентов к занятиям физической культурой в формировании всесторонне развитой личности.....с.	179
<i>Гржебина Л.М., Амбросенко Т.С.</i> Проблема сыгранности игроков в женском гандболе.....с.	184
<i>Кознова Ю.Е., Дубовицкая И.А.</i> Формирование психологической подготовленности стрелков 13-15 лет.....с.	187
<i>Лозовская А.Е., Титаренко Р.В.</i> Психолого-физиологические особенности фехтовальщиц левшей.....с.	195
<i>Мажукина Е.С., Рейх Е.И.</i> Формирование ценностных ориентаций у детей старшего школьного возраста в учебно-тренировочном процессе.....с.	198
<i>Мещеряков К.А., Ремизова И.В.</i> Прогнозирование успешности карьеры спортсмена (на примере хоккея).....с.	200
<i>Мустафаева Г.Р., Масуми А.Ф., Неволina Е.В.</i> Применение современных психолого-педагогических технологий для командного взаимодействия и повышения спортивной мотивации в детско-юношеском гандболе.....с.	207
<i>Мухина В., Ковтун Н.В.</i> Результативность соревновательной деятельности атлетов – паралимпийцев в зависимости от их личностных особенностей.....с.	210
<i>Петухова Е.Е., Медведева В.О., Саморукова М.А.</i> Игровая платформа «Источники силы спортсмена-чемпиона» как инструмент индивидуальной и групповой работы со спортсменами.....с.	214
<i>Прилуцкий С.Д., Сиверская Е.С., Илларионова О.А.</i> Когнитивная тревога у спортсменов-стрелков: причины формирования, формы проявления, способы управления.....с.	217
<i>Путилова Е.В., Кулешова М.В.</i> Адаптация первокурсников к режиму работы ГУОР.....с.	221
<i>Чемеркин И., Боголюбов К.Н.</i> Студенческий спорт: социальные, культурные, профессионально-прикладные аспекты.....с.	225
<i>Шаяхметова А.Д., Герасимова Д.Я.</i> Влияние темперамента на межличностные отношения в студенческой группе.....с.	228

Формирование общих и профессиональных компетенций в процессе обучения в училищах олимпийского резерва Российской Федерации

Абдулхаева Э.Ф., Хусаинова Ф.С.

Формирование профессионально важных качеств тренера.....с. 233

Белоконь Е.В.

Роль воспитательной (внеурочной) работы со студентами в процессе формирования общих и профессиональных компетенций.....с. 239

Зяблова Г.С.

Актуальные проблемы методического обеспечения внеаудиторной самостоятельной работы студентов.....с. 244

Корекин Г.С., Кузнецова П.А.

Реализация программы личностного и профессионального развития в ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею».....с. 248

Корякин С.С., Попов Е.А.

Формирование профессиональных компетенций в процессе подготовки спортивного резерва на примере Училища олимпийского резерва им. Р. М. Дмитриева.....с. 251

Кулешова М.В.

Педагогические условия формирования интереса к учению у обучающихся.....с. 256

Пелёвина Е.А.

Роль студенческих олимпиад и профессиональных конкурсов в подготовке специалиста.....с. 259

Пузырникова М.Н.

Эффективность межпредметной интеграции в образовательном процессе.....с. 262

Толмачева М.В., Агишев А.А., Прокопьева М.Ю.

Литература и бокс: точки соприкосновения.....с. 265

Щедрин Н.К., Хрычева О.В.

Портфолио как способ формирования общих и профессиональных компетентностей студентов училищ олимпийского резерва.....с. 270

Редакционная коллегия:

доктор педагогических наук, профессор Карнаухов Г.З.

кандидат педагогических наук, доцент Левченко А.В.

кандидат педагогических наук Кулешова М.В.

НАУКА, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

сборник материалов XII Всероссийской научно-практической конференции
студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва (г. Самара, 26-27 апреля 2017
года)

Редакционная коллегия не несет ответственности за содержание и достоверность
текста публикуемого авторами материала