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

НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ И СПОРТ

Сборник материалов Открытой заочной всероссийской научно-практической конференции студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва 20 декабря 2016 г.

Самара, 2017

УДК 377:796
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, образование и спорт: сборник материалов Открытой всероссийской научно-практической конференции студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва (г. Самара, 20 декабря 2016 года) / под ред. Г.З. Карнаухова, А.В. Левченко, М.В. Кулешовой. – Самара, 2017. - 210 с.

ISBN 978-5-906196-11-8

В сборнике представлены материалы Открытой всероссийской научно-практической конференции студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва «Наука, образование и спорт», в которых рассмотрены современные технологии в подготовке спортивного резерва, совершенствование системы отбора 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



Уважаемые участники конференции!

В целях реализации основных направлений Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации № 302 от 15 апреля 2014 г. (далее – Госпрограмма), Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 1101-р от 7 августа 2009 г. (далее - Стратегия), с учетом приоритетов развития инновационной и научно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры и массового спорта, спорта высших достижений, адаптивного спорта и системы подготовки спортивного резерва в нашей стране Министерством спорта РФ организуются научные конгрессы и конференции.

Задачами Открытой заочной всероссийской научно-практической конференции среди студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва РФ «Наука, образование и спорт», проводимой ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара, являются вовлечение студентов и преподавателей в научно-исследовательскую деятельность, внедрение результатов исследований в деятельность УОР РФ, содействие подготовке специалистов со средним профессиональным образованием, способных творчески решать проблемы в области физической культуры и спорта, повышение уровня профессионального, нравственного, культурного развития студентов.

Проблемы, рассматриваемые в конференции, на сегодняшний день очень актуальны – это поиск новых путей, методов и средств подготовки спортивного резерва страны и педагогов по физической культуре спорту, привлечение населения к занятиям физической культурой и спортом, обмен опытом со специалистами ближнего зарубежья.

Желаю всем участникам конференции успешной реализации себя в научной разработке эффективных методик, позволяющих достичь высоких результатов в различных видах спорта!

Председатель Совета директоров УОР РФ,
директор ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара,
доктор педагогических наук, профессор Г.З. Карнаухов

Раздел 1.
Развитие детско-юношеского спорта, системы отбора и подготовки спортивного резерва

Требования к организации и планированию тренировочного процесса. От спортивно-оздоровительных групп до высшего спортивного мастерства

Карнаухов Г.З.
Россия, г. Самара
ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара
директор, д.п.н., профессор

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

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

Ключевые слова: тренировочный процесс, этапы спортивной подготовки, организации, осуществляющие спортивную подготовку

Начиная с 1 июля 2015 года законодательно прекращен набор на так называемые учебно-тренировочные программы по видам спорта, являющиеся основой для организации многолетнего тренировочного процесса. Что же приходит вместо них?

На смену приходит три уровня программ, в основе которых лежит тренировочный процесс (то есть, прежде всего переставлены акценты). Теперь не учебно-тренировочная программа является главной (типовой) и основой, а сам тренировочной процесс является основой деятельности и реализуется, соответственно либо в образовательном пространстве посредством дополнительных общеобразовательных программ (дополнительные общеразвивающие программы и дополнительные предпрофессиональные программы), либо в системе спортивной подготовки через программы спортивной подготовки.

Такой подход, с одной стороны, позволяет тренерскому составу (тренерам, тренерам-преподавателям) больше уделять внимание содержанию тренировочного процесса, чем его формализации в программах, а с другой повышает требования к самому тренировочному процессу и его результатам.

Система тренировочного процесса (иногда мы называем его, по старинке, системой спортивной подготовки, но это может вносить путаницу с программами спортивной подготовки) представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Можно выделить следующие компоненты системы тренировочного процесса:

организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;

система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определенным видом спорта (спортивной дисциплиной) и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

тренировочная деятельность, процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по программам спортивной подготовки и (или) образовательным программам в области физической культуры и спорта и, в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;

педагогический процесс, процесс непосредственной реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта либо педагогическое сопровождение программ спортивной подготовки и направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

процесс научно-методического сопровождения, комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

процесс медико-биологического сопровождения, медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

процесс ресурсного обеспечения, организация и планирование материально-технического обеспечения тренировочного процесса, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, рекомендуется формировать структуру организации и осуществлять планирование деятельности организации с учетом перечисленных выше компонентов системы тренировочного процесса.

В соответствии со статьей 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

1) спортивно-оздоровительный этап;

2) этап начальной подготовки;

3) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

4) этап совершенствования спортивного мастерства;

5) этап высшего спортивного мастерства.

Следует учитывать, что спортивно-оздоровительный этап реализуется в организациях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется в соответствии с реализуемыми такими организациями дополнительными общеразвивающими

программами в области физической культуры и спорта, и на этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки[1].

По мимо понимания этапности многолетнего тренировочного процесса с организационно-управленческой точки зрения при его формировании необходимо оценить его с позиций следующих подходов:

- учрежденческого;
- программного;
- реализации услуг;
- кластерного взаимодействия.

Такая комплексная оценка позволит организации правильно оценить свои возможности и более эффективно выстроить тренировочный процесс.

Учрежденческий подход оценивает входит ли в уставные задачи конкретной организации реализация тех или иных этапов спортивной подготовки.

Ниже в таблице представлены рекомендуемая целесообразность открытия этапов спортивной подготовки в организациях различного вида, осуществляющих спортивную подготовку

<table>
<tr><td>Этапы спортивной подготовки</td><td>Центры (клубы) физической культуры и спорта</td><td>ДЮСШ и СШ</td><td>СДЮШОР (СДЮСШОР), специализированные отделения ДЮСШ</td><td>ПОО в области ФКиС</td><td>ЦСП</td></tr>
<tr><td>Этап высшего спортивного мастерства</td><td colspan="2">Не рекомендуется</td><td>По согласованию с учредителем</td><td colspan="2">Основная функция</td></tr>
<tr><td>Этап совершенствования спортивного мастерства</td><td colspan="2">По согласованию с учредителем</td><td colspan="2">Основная функция</td><td>Основная функция</td></tr>
<tr><td>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</td><td>Допускается</td><td colspan="2">Основная функция</td><td colspan="2">Допускается</td></tr>
<tr><td>Этап начальной подготовки</td><td colspan="2">Основная функция</td><td>Допускается</td><td colspan="2">По согласованию с учредителем</td></tr>
<tr><td>Спортивно-оздоровительный этап</td><td colspan="5">При наличии лицензии на право ведения образовательной деятельности у организации или структурного подразделения организации, реализующего дополнительные общеразвивающие программы</td></tr>
</table>

Программный подход оценивает какого уровня программы необходимо применить для непрерывной организации тренировочного процесса.

Более менее понятно со спортивно-оздоровительным этапом и этапом высшего спортивного мастерства.

Первый (спортивно-оздоровительный этап) реализуется по дополнительным общеразвивающим программам.

Разработка программ данного уровня, а также определение порядка приема лиц на данные программы, осуществляется организацией на основании локального нормативного

[1] Часть 2 статьи 32 Федеральногозакона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

акта самостоятельно в соответствии с частью 5 статьи 12 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Количество учащихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в объединении зависят от направленности дополнительных общеобразовательных программ и определяются локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность.[2]

Этап высшего спортивного мастерства реализуется только в рамках программы спортивной подготовки.

А вот этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства может реализовываться как в рамках дополнительных предпрофессиональных программ, так и программ спортивной подготовки.

Соответственно (возвращаясь к учрежденческому подходу) существует четыре модели учреждений:

Первая модель – многопрофильные учреждения дополнительного образования детей. Реализуют только дополнительные предпрофессиональные программы и не реализуют программы спортивной подготовки.

Вторая модель – спортивные школы, являющиеся образовательными организациями (детско-юношеские спортивные школы, детско-юношеские спортивно-адаптивные специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва). В силу пункта 21 Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Минспорта России от 27 октября 2013 года № 1125 спортивные школы по результатам индивидуального отбора лиц и реализации дополнительных предпрофессиональных программ распределяют контингент занимающихся по программам спортивной подготовки и обучающихся по образовательным программам (предпрофессиональным и общеразвивающим) по каждому избранному виду спорта в соответствии с государственным (муниципальным) заданием с учетом следующих особенностей:

в детско-юношеских спортивных школах необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 10% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу;

в специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва и в специализированных отделениях детско-юношеских спортивных школ необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 30% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

Учитывая, что в соответствии с законодательством образовательной организацией является некоммерческая организация, осуществляющая на основании лицензии образовательную деятельность в качестве основного вида деятельности в соответствии с целями, ради достижения которых такая организация создана,[3] а под «основным видом деятельности» среди прочих видов деятельности по которым организации может быть выдано государственное (миниципальное) задание понимается то, на которую приходится более 50% деятельности, то спортивные школы могут на спортивную подготовку зачислять до 50% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

Третьямодель – физкультурно-спортивные организации, имеющие в своей структуре специализированые образовательные структурные подразделения (в соответствии со статьей 31 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» и являющие организациями, осуществляющими обучение. В этих учреждениях соотношение контингента, находящихся на образовательных программах и программах спортивной

[2]Пункт 9 приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

[3] Пункт 18 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

подготовки обратное, чем во второй модели. Основной объем (более 50%) приходится на программы спортивной подготовки или иную физкультурно-спортивную деятельность.

Четвертая модель – организации, осуществляющие только спортивную подготовку. Для данной модели очень важно выстроить систему отбора наиболее одаренных спортсменов, а также наличие более точного планирования тренировочного процесса и его научно-методического сопровождения, так как здесь основная направленность на достижение результата.

Но и для других моделей учреждений важная составляющая – система спортивного отбора. Только для первой модели – это поиск и выявление наиболее одаренных детей и их ориентация на занятия спортом в следующих моделях учреждений, для второй и третьей модели – использование спортивного отбора для распределения контингента на дополнительные предпрофессиональные программы и программы спортивной подготовки.

В систему спортивного отбора рекомендуется включать:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Организация, осуществляющая образовательную деятельность, в соответствии с федеральными государственными требованиями,утвержденных приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730 и с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта самостоятельно разрабатывает в соответствии с частью 5 статьи 12 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" реализуемые программы. При этом необходимо обеспечить преемственность дополнительных предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки, реализуемых данной организацией.

С практической точки зрения существует два подхода к распределению контингента на различные программы.

Первый (формальный) – когда этап совершенствования спортивного мастерства и, например, 4-5 год тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) реализуется только через программы спортивной подготовки, а начальная подготовка и 1-3 год тренировочного этапа – через дополнительные предпрофессиональные программы. Но такой подход не позволяет в полной мере использовать систему индивидуального отбора, а также возможности раскрытия спортивного потенциала в рамках образовательных программ.

Более продуктивным представляется второй подход – отбор на программы спортивной подготовки параллельно реализации дополнительных предпрофессиональных программ. Таким образом (единственное, авторы не рекомендуют осуществлять спортивную подготовку на начальном этапе, хотя формально это не запрещено законодательством) в организации могут быть сформированы группы одного и того же этапа подготовки, но одни по дополнительным предпрофессиональным программам, а вторые – по программам спортивной подготовки.

С точки зрения программного подхода следует также учитывать, что дополнительные предпрофессиональные программы и программы спортивной подготовки рассчитаны на длительный срок, как правило, более 6 лет. Таким образом, если юный спортсмен зачислен на ту или иную программу, то в обязанности прежде всего самой организации входит обеспечение непрерывной подготовки по данной программе спортсмена на весь срок указанный в программе, а не только, например один год (что допустимо для дополнительных общеразвивающих программ).

Еще два подхода (реализации услуг и кластерного взаимодействия) также важны для формирования тренировочного процесса.

Формирование услуги, то есть формирование государственного (муниципального) задания в настоящее время также претерпевает качественные изменения, ориентированные на прозрачность бюджета организации и оптимизации затрат в зависимости от поставленных задач и результативности работы. В преломлении организации тренировочного процесса это необходимо учитывать в той части, что услуга спортивной подготовки более дорогостоящая, чем услуга реализации дополнительных предпрофессиональных программ, а та, в свою очередь, дополнительных общеразвивающих программ.Таким образом если в организации не организован в полном объеме тренировочный процесс по этапам подготовки, а присутствуют только его фрагменты (например только этап начальной подготовки на программе спортивной подготовки), то данную деятельность организации нельзя признать эффективной и правильно организованной.

В этом случае (когда организация не имеет возможности самостоятельно осуществлять полный цикл подготовки по всем этапам подготовки или даже в течении тренировочного года) и необходимо кластерное взаимодействие, то есть объединение усилий нескольких организаций для реализации тренировочного процесса в полном объеме.

Применение всех четырех указанных подходов при организации системы тренировочного процесса должно найти отражение в Программе развития организации, которая согласовывается с учредителем и является основным документом для организации планирования деятельности, формирования штатного расписания и структуры организации, а также государственного (муниципального) задания.

Важным аспектом текущей организации работы является планирование процесса подготовки спортсменов.

Планирование тренировочного процесса необходимо осуществлять в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы подготовки;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Основным инструментом планирования будет являться годовой план.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки (при наличии) на основе утвержденной программы[4].

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства[5].

[4] Пункт 47 Требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999

[5] Пункт 38 Требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999

В настоящее время федеральным законодательством каких либо требований к форме и содержанию указанных документов не устанавливается и организация правомочна регулировать данный вопрос своими локальными нормативными актами.

Федеральные государственные требования устанавливают минимальный срок годового учебного плана по дополнительным предпрофессиональным программам в размере 42 недель (по адаптивным и национальным видам спорта – не менее 36 недель). Соответственно, при наличии возможностей, организация, осуществляющая образовательную деятельность по данным программам вправе увеличить реализуемый объем, при условии выполнения необходимых показателей по тренировочной нагрузке, в том числе относительно нагрузки, установленных федеральными стандартами спортивной подготовки.

При этом за пределами установленного объема годового учебного плана устанавливать какую либо отчетность и отражать деятельность по конкретной программе, в том числе в виде самостоятельных занятий не требуется.

Необходимо также учитывать, что при схожести планирования тренировочного процесса по программам спортивной подготовки и по дополнительным предпрофессиональным программам есть отличие не только в терминологии, но и в самом подходе планирования.

В программе спортивной подготовки специально не выделяются какие либо области (разделы) подготовки, хотя и устанавливаются определенные объемы тренировочных нагрузок в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, участие в соревнованиях и так далее). Здесь предоставляется больше свободы выбора методов и объемов тренировочных нагрузок самому тренеру (тренеру-преподавателю), так как работа осуществляется с уже подготовленным спортсменом, ориентированным на результат.

Как указано в законодательстве, физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки[6].

Для дополнительных предпрофессиональных программ в соответствии с Федеральными государственными требованиями устанавливаютсяпредметные области и планирование должно осуществляться по каждой такой предметной области.

Предметная область – это обобщенное понятие учебного процесса, который состоит из тренировочных занятий по различным формам и, при необходимости, аудиторных занятий. При этом возможно когда в рамках одного занятия реализуются несколько предметных областей. Например, когда одновременно проводят занятия тренер-преподаватель и хореограф в сложно-координационных видах спорта. Для этого и составляются два разных документа – учебный план, где дается расчет по предметным областям и составляющим предметам или модулям (при необходимости, например, для специализации в избранном виде спорта по какой-либо дисциплине) и календарный учебный график, где данные предметы раскладываются во времени и расписываются по формам занятий.

В соответствии с пунктом 9 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ учебный план и календарный учебный график являются составными частями образовательной программы, которая, в свою очередь, разрабатывается и утверждается непосредственно самой образовательной организацией.

Вместо ранее применяемого термина «учебно-тематический план» используются два

[6]Часть 2 статьи 34.5 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (редакция от 23.07.2013).

разных термина:

«учебный план» - это документ, в котором определены состав учебных предметов (предметных областей), изучаемых в данном типе образовательных учреждений, их распределение по годам обучения, недельное и годовое количество времени, отводимого на каждый учебный предмет (предметную область);

«календарный учебный график» - конкретизация учебного плана для определенной группы подготовки в конкретный год (или спортивный сезон).

Таблица, предусматривающая соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана при реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта представлена в приложении отдельным файлом.

Типовые или примерные формы учебного плана и календарного учебного графика в настоящее время не установлены и определяются самой организацией с учетом специфики образовательной программы.

В целях реализации календарных учебных графиков составляются недельные расписания занятий (могут быть сводные по группам подготовки), но указанные документы не должны противоречить друг другу и взаимно дополнять. При наличии противоречий, необходимо внести в установленном в организации порядке изменения в тот или иной документ.

В соответствии с пунктом 39 Федеральных государственных требований, утвержденных приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730 (далее – ФГТ) образовательная организация в календарном учебном графике обязана предусмотреть минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно). Таким образом, проведение данного мероприятия должно быть учтено при формировании государственного (муниципального) задания на реализацию услуги и заложено в объемы финансирования.

Невыполнение данных требований может быть расценено на основании части 2 статьи 19.30. Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях как реализация не в полном объеме образовательных программ в соответствии с учебным планом, что влечет наложение административного штрафа на должностных лиц в размере от двадцати тысяч до сорока тысяч рублей; на юридических лиц - от пятидесяти тысяч до ста тысяч рублей.

В большинстве территорий тренировочные сборы проводятся в рамках летней оздоровительной компании, формирование которой начинается в феврале месяце. Необходимо уточнить у учредителя возможность участия в данной программе и своевременно оформить все соответствующие заявки.

В соответствии с пунктом 39 приказа Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» самостоятельная работа обучающихся является составной частью годового календарного учебного графика, рассчитанного не менее чем на 42 недели (по национальным и адаптивным видам спорта – не менее 36 недель) и должна контролироваться тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и других способов (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и других форм).

В период нахождения тренера-преподавателя в отпуске на него не могут быть возложены какие-либо трудовые функции, в том числе и функции по контролю за самостоятельной работой обучающихся.

Согласно пункту 10.4 Приложения к приказу Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

(далее приказ Минспорта России № 1125) самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам должна планироваться ежеквартально, а не только на период отпусков тренерского состава (как правило, второй - третий квартал).

При этом следует учитывать, что нельзя использовать такую форму тренировочного процесса как самостоятельная работа обучающихся для уменьшения необходимого объема по предметным областям, в том числе избранному виду спорта.

Таким образом, самостоятельная подготовка обучающихся осуществляется на основе установленных объемов в утвержденной образовательной организацией дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта и в соответствии с годовым календарным учебным графиком раздельно по каждому кварталу.

В случае если самостоятельная работа обучающихся попадает на период отпуска тренера-преподавателя, то работа по контролю должна быть поручена другому специалисту образовательной организации.

Рекомендуется использовать самостоятельную работу обучающихся не взамен других форм тренировочного процесса, в том числе тренировочных занятий с группой, а по индивидуальному плану, например в дополнение к тренировочным занятиям в целях выполнения поставленных задач по достижению оптимальной физической подготовленности, а также в случаях выезда части группы занимающихся на соревнования или тренировочный сбор (для оставшихся занимающихся).

Что касается планирования дополнительных общеразвивающих программ, то здесь следует руководствоваться тем, что к указанным программам специальных требований не устанавливается, кроме предусмотренных приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

При этом необходимо учитывать, что в силу части 3 статьи 84 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта должны быть направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы).

Рекомендуемый объем годового планирования по данным программам – 36 недель.

По опыту работы внешкольного образования и программ дополнительного образования детей, то средний объем программ по году это как раз от 36 до 42 недель в году. Остальное время ребенок предоставлен сам себе и организация за него ответственность не несет. Это время каникул, далеко не все имеют возможность участвовать в этот период в сборах и других мероприятиях, либо родители предпочитают их забирать с собой на отдых. Спортивно одаренных детей рекомендуется зачислять на программы спортивной подготовки, состоящие из 52 недель.

Сроки начала и окончания годового тренировочного (учебного плана) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся, то есть спортивного сезона.

При организации деятельности необходимо также уделять внимание комплектованию групп для последующего прохождения ими тренировочного процесса.

Под комплектованием групп в тренировочном процессе, понимается организация деятельности по переводу и набору юных спортсменов на различные программы подготовки, реализуемые в организации (дополнительные общеразвивающие программы, дополнительные предпрофессиональные программы, программы спортивной подготовки) и этапы (периоды) подготовки, включающая в себя три стадии:

- планирование комплектования контингента;
- проведение отбора для зачисления в организацию новых занимающихся и перевод уже обучающихся в группы следующего этапа (периода) обучения;

- оформление распорядительных актов (сводный план комплектования, планы комплектования по отделениям, приказы о переводе и зачислении в группы, а также утверждение тарификационных списков работников).

При этом необходимо учитывать, что законодательно предусмотрен следующий порядок:

- на дополнительные общеразвивающие программы (программы, реализуемые только на спортивно-оздоровительном этапе) организация самостоятельно разрабатывает и утверждает правила и порядок набора обучающихся;

- на дополнительные предпрофессиональные программы организация разрабатывает и утверждает правила приема в соответствии с приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- на программы спортивной подготовки зачисление происходит в соответствии с правилами приема организации, утвержденными учредителем и закрепленными в ее локальных нормативных актах, а также в Уставе организации[7].

При разработке локального нормативного акта, как методический образец можно использовать приказ Минспорта России от 16.08.2013№ 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

При приеме на дополнительные общеразвивающие программы организация должна учитывать следующие факторы:

- какое количество бюджетных мест выделено на эти программы по государственному (муниципальному) заданию;

- какой возраст начала занятий рекомендован в утвержденной в организации дополнительной общеразвивающей программой;

- какие медицинские противопоказания установлены для желающих заниматься по данным дополнительным общеразвивающим программам.

Если заявлений на зачисление подано больше, чем предоставляется возможным в соответствии с государственным (муниципальным) заданием, то в соответствии со своим Уставом и локальными нормативными актами организация:

- проводит отбор по установленным критериям;

- может предоставить возможность проходить подготовку на платной основе (при этом стоимость оплаты не может быть ниже стоимости затрат, выделяемых из расчета на одного занимающегося по государственному (муниципальному) заданию).

Следует учитывать, что в настоящее время не допускается прием лиц на такие программы на частично возмещаемой основе (соответственно, либо на бюджетное место, либо на платной основе).

Относительно возраста следует учитывать, что в настоящее время каких либо ограничений по возрасту для дополнительных общеобразовательных программ (как дополнительных общеразвивающих, так и дополнительных предпрофессиональных программ) не установлено.

Ранее существовавшие возрастные ограничения в СанПиН 2.4.4.1251-03 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования)» отменены в связи с его заменой на новыйСанПиН 2.4.4.3172-14.

Возраст лиц, поступающих, а также уже занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку определяется федеральными стандартами спортивной подготовки, Установление максимального возраста занимающихся по программам спортивной подготовки, как основание к отчислению данного занимающегося

[7]Часть 4 статьи 34-1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

из организации, осуществляющей спортивную подготовку, законодательством не предусматривается.

В отношении установления медицинских противопоказаний для занятий по тем или иным образовательным программам необходимо соответствующее медицинское заключение.

Для отбора на дополнительные предпрофессиональные программы организация должна разработать собственный локальный нормативный акт в соответствии с приказомМинспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих образовательных программ.

Для проведения индивидуального отбора поступающих образовательная организация проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном образовательной организацией.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в образовательной организации создаются приемная и апелляционная комиссии.

Регламенты работы комиссий определяются локальным нормативным актом образовательной организации. Составы комиссий утверждаются распорядительным актом образовательной организации.

Не позднее чем за месяц до начала приема документов образовательная организация на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления с ними поступающих и их законных представителей:

копию устава образовательной организации;

копию лицензии на осуществление образовательной деятельности (с приложениями);

локальные нормативные акты, регламентирующие организацию образовательного и тренировочного процессов по образовательным программам и программам спортивной подготовки (при их наличии);

условия работы приемной и апелляционной комиссий образовательной организации;

количество бюджетных мест в соответствующем году по образовательным программам (этапам, периодам обучения) и программам спортивной подготовки (при наличии), а также количество вакантных мест для приема поступающих (при наличии);

сроки приема документов для обучения по образовательным программам в соответствующем году;

сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;

формы отбора поступающих и его содержание по каждой образовательной программе;

требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим особенностям поступающих;

систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;

условия и особенности проведения индивидуального отбора для поступающих с ограниченными возможностями здоровья;

правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;

сроки зачисления поступающих в образовательную организацию.

Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по образовательным программам определяется учредителем образовательной организации в соответствии с государственным (муниципальным) заданием на оказание государственных (муниципальных) услуг.

Образовательная организация вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг на обучение на платной основе.

Сведения о порядке оказания платных образовательных услуг, в том числе информация о стоимости обучения по каждой образовательной программе, размещается образовательной организацией на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" в целях ознакомления с ними поступающих и их законных представителей.

Образовательная организация самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

Прием в образовательные организации на обучение по образовательным программам осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста, или законных представителей поступающих.

Индивидуальный отбор поступающих в образовательную организацию проводит приемная комиссия.

Образовательная организация самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году, утверждаемые распорядительным актом образовательной организации.

Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных образовательной организацией, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей образовательной программы с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки.

Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения руководителя образовательной организации.

Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в образовательной организации, и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Данные результаты размещаются на информационном стенде и на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

Образовательной организацией предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные образовательной организации сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

Законные представители поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются законные представители поступающих, подавшие апелляцию.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего, законные представители которого подали апелляцию.

Повторное проведение индивидуального отбора поступающих проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

Зачисление поступающих в образовательную организацию на обучение по образовательным программам оформляется распорядительным актом образовательной организации на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии в сроки, установленные образовательной организацией.

При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, учредитель может предоставить образовательной организации право проводить дополнительный прием поступающих.

Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора.

Организация дополнительного приема и зачисления осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации, при этом сроки дополнительного приема поступающих публикуются на информационном стенде образовательной организации и на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

По схожему алгоритму устанавливается и порядок отбора на программы спортивной подготовки, только принципиальное отличие заключается в том, что это полномочия учредителя и он данный порядок закрепляет в уставе организации. Возможно делегирование учредителем своих полномочий непосредственно организации. Для этого в его уставе должна появится норма, устанавливающая, что порядок отбора на программы спортивной подготовки устанавливается локальным нормативным актом организации.

Необходимо различать зачисление на конкретные программы подготовки и перевод на следующий этап подготовки в рамках уже реализуемой программы подготовки. При переводе комиссия в обязательном порядке уже не требуется и критерии перевода устанавливаются специальным локальным нормативным актом организации.

Но есть некоторые отличия при переводе с этапа на этап по дополнительным предпрофессиональным программам и программам спортивной подготовки.

Так как в соответствии с пунктом 34.5. Федеральных государственных требований при проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, а форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией, то необходимо в учебном плане по каждой предметной области предусмотреть объем времени на промежуточную или, соответственно итоговую аттестацию и форму проведения (тесты, сдача контрольных нормативов, собеседование, показательные выступления и другие). При разработке календарного учебного графика предусмотреть точное время (месяц, неделя) аттестации.

Необходимо также учитывать при разработке методики проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, что в соответствии с пунктом 9 Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 промежуточная и итоговая аттестация проводится с учетом результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по завершении всей программы и ставится по завершении этапа совершенствования спортивного мастерства, в соответствии с пунктом 36 Федеральных государственных требований.

Форму проведения аттестации обучающихся определяет сама образовательная организация, при этом методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся должны содержаться в Программе, в соответствии с пунктом 34.5. Федеральных государственных требований.

Формы промежуточной аттестации должны быть также отражены в учебном плане [8], а формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся должны быть закреплены в локальных нормативных актах образовательной организации[9].

Если принято решение проводить промежуточную аттестацию только в виде собеседования (что конечно странно для спортивной школы, где в основе лежит тренировочный процесс и, соответственно, двигательный навык, а не только чисто теоретические знания и это противоречит пункту 9 Особенностей), то вопросы должны быть подготовлены по каждой предметной области.

Что же касается перевода по программам спортивной подготовки, то в соответствии с пунктом 1 части 1 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, имеют право принимать локальные нормативные акты, связанные с процессом спортивной подготовки.

Таким образом, в реализуемых организацией программах спортивной подготовки, а также в локальных нормативных актах организации, принимаемых во исполнение реализации указанных утвержденных программ, могут быть предусмотрены определенные нормативы, используемые при отборе занимающихся на следующий этап подготовки.

Таким образом, при «сдаче» контрольно-переводных нормативов или прохождении промежуточной аттестации по дополнительным общеобразовательным программам каждый спортсмен или обучающийся выполняет конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (задания, нормативы) и при их успешном выполнении должен быть переведен для продолжения тренировочного процесса на новом уровне.

В случае не выполнения установленных нормативов, спортсмен на программах спортивной подготовки не может переводиться на следующий этап подготовки, а при реализации в отношении обучающегося дополнительных предпрофессиональных программ, данный вопрос решается в порядке установленном локальными нормативными актами организации (например: на основании решения тренерского совета, закрепленного распорядительным актом организации, то есть приказом руководителя).

Таким образом, на основе установленных критериев и порядка руководство спортивной школы сохраняет или переформировывает группы подготовки на новый временной отрезок (спортивный сезон).

При этом надо учитывать, что в случае если достаточно большое количество спортсменов (например: более 50%) не соответствует установленным критериям, предъявляемым к подготовке спортсменов на данном этапе (периоде) подготовки, то это может являться основанием к переформированию групп и привлечению к новой группе другого состава тренеров.

Также руководство спортивной школы, в целях сохранения контингента, вправе предложить спортсменам продолжить подготовку на прежнем этапе (периоде) подготовки с тем же тренером-преподавателем (тренером). Данное решение должно быть оформлено письменно, в том числе необходимо согласие каждого спортсмена (и их законных представителей) в порядке установленном локальными нормативными актами организации.

Отказ в переводе каких-либо спортсменов, соответствующих установленным критериям и требованиям и в полном объеме выполнивших программу подготовки на основании, что данные критерии и требования не выполнены другими спортсменами, занимавшимися с ними в одной группе подготовки (в том числе, в командах по командным игровым видам спорта) является незаконным.

Авторами хотелось бы обратить также внимание, что в Федеральных стандартах

[8] Пункт 22 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
[9] Часть 2 статьи 30 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

спортивной подготовки, как правило, Приложение № 6 устанавливает обязательные минимальные требования к зачислению в соответствующие группы подготовки, а не к переводу лиц, уже зачисленных ранее на следующий этап подготовки.

Таким образом, при приеме и зачисление вновь поступающих на определенный этап спортивной подготовки в обязательном порядке должны быть учтены минимальные требования, установленные федеральным стандартом спортивной подготовки. При этом организация может установить повышенные требования в своих программах спортивной подготовки.

При переводе лиц, ранее зачисленных на следующий этап спортивной подготовки необходимо учитывать следующее:

В соответствии с пунктом 4 статьи 32 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» если на одном из этапов спортивной подготовки (кроме спортивно-оздоровительного), результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки устанавливаются в главе IV Федерального стандарта спортивной подготовки и носят обобщенный характер и в силу пункта 1.5 в федеральных стандартах спортивной подготовки требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки должны быть отражены в разделе «Система контроля и зачетные требования» программы спортивной подготовки.

Таким образом, организация, осуществляющая спортивную подготовку, самостоятельно определяет требования к переводу спортсменов на следующий этап подготовки с учетом требований главы IVФедерального стандарта спортивной подготовки в том числе контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Если организация сочтет целесообразным, то в программе спортивной подготовки, одним из требований к переводу на следующий этап спортивной подготовки может предъявляться выполнение нормативов ЕВСК.

Игровые ситуации как средство обучения основам техники игры в баскетбол

Елизова С.А.
Студентка 4 курса

Дулова О.В.
Замдиректора по НиМР, к.п.н.
РФ, г. Иркутск
ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска

За продолжительную историю развития баскетбола в России сложилась определенная система подготовки игроков высокого класса, что позволило добиться успехов на международной арене. Эффективность функционирования этой системы определяется действием многих факторов, среди которых важнейшую роль играет построение и содержание тренировочного процесса на этапе начальной подготовки игроков, где закладывается фундамент школы баскетбола[2].

В спортивной научно-методической литературе подробно представлены условия, средства и методы обучения начинающих игроков. Большое внимание уделяется классификации учебного материала по основным разделам подготовки юных баскетболистов и видам обеспечения тренировочного процесса. Предпринимаются попытки обосновать новый подход к определению главного и второстепенного учебного материала, взяв за основу динамические игровые ситуации, а не только формальные характеристики движений и действий игрока или группы игроков (Л. В. Костикова[1], А.М. Зинин, И. Н Преображенский [2]). Важным условием совершенствования системы подготовки спортивного резерва считается осуществление индивидуализации тренировочного процесса с учетом типоспецифических и индивидуальных особенностей юных баскетболистов[3].

Главной целью занятий по баскетболу с детьми данного возраста является обеспечение полноценного физического развития и приобретение комплекса качеств и навыков, необходимых в дальнейших занятиях баскетболом. Именно в этом возрасте целенаправленное развитие этих качеств дает наиболее ощутимый результат и становится реальной основой будущего высокого спортивного мастерства.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий. Для одного из них характерны движения, выполняемые без мяча и с мячом в руках без его передачи партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения. Второй вид действий более специфичный для баскетбола- ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину. Они выполняются разными способами в зависимости от квалификации игроков, их физической подготовленности и от игровой ситуации.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Итогом начального этапа подготовки юного баскетболиста является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники игры, так называемой «школы баскетболиста» (Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов [3]). Их логическая обусловленность вытекает из требований игрового противоборства, что, в свою очередь, полагает соревнование, которое в спортивных играх представляет собой смену соревновательных (игровых) ситуаций. Эти ситуации могут выделяться на разных уровнях соревнования и иметь разный временной масштаб, что позволяет при обучении применять их как интегральный признак моделирования.

Задача игровой подготовки на этом этапе состоит в сопряженном воздействии на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. При этом в качестве основных средств выступают общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Игровые ситуации - многообразны и они постоянно меняются, поэтому требуют от игроков большого арсенала двигательных умений и навыков. Совершенствуя эти умения, игрок достигает значительного повышения своей технической подготовленности. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно меняющихся игровых ситуациях, игрок должен видеть и уметь выбирать разнообразные технические приемы и способы и уметь выбирать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно выполнять их.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования,

воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Техника движений всегда обусловлена условиями применения. Отрыв техники от тактики порождает утерю причинно-следственной связи и, следовательно, затрудняет понимание ее целесообразности. Это тем более опасно, когда изучаемое движение искажается. Игровые примы, как правило, представляют собой слитные взаимосвязанные ациклические движения. Разделить их на части, выполнение которых было бы возможно.

Постепенно занимающиеся приобретают умение применять изучаемые элементы в реальных условиях игры, изученные приемы автоматизируются и достигают высокого уровня совершенства. Это позволяет переключить внимание на характер игровой деятельности, добиваясь проявления творчества и изобретательности от каждого занимающегося.

Игровой метод в работе с детьми способствует успешному решению задач всех видов подготовки. При обучении технике игровые навыки адаптируются к влиянию эмоционального фона состязаний. Тактические действия лучше всего осваиваются в упрощенных условиях "маленьких" игр[4].

Конечная цель систематизированных занятий в этом возрасте сводится к тому, чтобы выработать у детей так называемое чувство мяча, научить их обращаться с ним. Для этого они должны научиться правильно выходить на мяч для овладения им, ловить мяч и передвигаться с ним в руках, правильно бросать его на различные расстояния, постоянно наблюдать за играющим.

Характерным для этого этапа обучения является ограничение количества изучаемых технических приемов и преобладающее использование подвижных игр. Игру в баскетбол (мини) вводят лишь в конце периода, когда дети научатся ловить, передавать мяч и передвигаться с ним, будут понимать основные тактические задачи в нападении и защите.

Тренировочный процесс в баскетболе отличается определенной сложностью из-за специфичности и многообразия игровых приемов. Специфичность заключается в том, что с самого начала обучения отдельным игровым приемам (передаче, ведению, броску мяча) занимающимся приходится выполнять их в условиях, приближенным к игровым.

В условиях непрерывно меняющейся ситуации от игроков требуется:

1. Находиться в постоянной готовности к выполнению игровых приемов.
2. Мгновенно оценивать создавшуюся обстановку.
3. Быстро переместиться.
4. Выполнять игровой прием наиболее рациональным способом.

Поэтому создание специальной методики начальной подготовки юных баскетболистов и разработка технологии ее выполнения является достаточно актуальной на сегодняшний день.

Список информационных источников:

1. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта / Л.В. Костикова: М., Академ-пресс, 2002. - 164 с.
2. Зинин А.М., Преображенский И.Н. Первые шаги в баскетболе /А.М. Зинин, И.Н. Преображенский: М., Физкультура и спорт, 2005. - 159 с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов высш. пед. учебн. завед. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. 1999.- 386 с.
4. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Матвеев Л.П. Учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

Воспитание гибкости у юных гимнасток-художниц средствами сопряженного воздействия

Ефремова К.А.
Студентка 4 курса

Дулова О.В.
Замдиректора по НиМР, к.п.н.
РФ, г. Иркутск
ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска

В современных условиях художественная гимнастика - это интенсивно развивающийся вид спорта. Художественная гимнастика нуждается в разработке научных основ организации тренировочного процесса, критическом переосмыслении имеющихся средств, форм и методов обучения. Актуальной является проблема разработки спортивных технологий и методик тренировки гимнасток. Постоянный мониторинг морфофункционального состояния организма и уровня физической подготовленности должен быть неотъемлемой частью спортивной тренировки детей. В настоящее время практически отсутствуют исследования, связанные с научным обоснованием тренировочного процесса гимнасток на этапе начальной подготовки, не изучены морфофункциональные особенности, крайне слабо освещены вопросы, связанные с использованием средств и методов их специальной физической подготовки. Современная художественная гимнастика уделяет специальное внимание гибкости, так как оно имеет решающее значение в упражнениях с предметами. Особое значение придается развитию гибкости позвоночного столба не только в поясничном отделе, но и в грудном, шейном отделах, что важно для освоения специальных упражнений: волн, махов. Техника гимнастических упражнений требует большой амплитуды движений в тазобедренном суставе, выворотности и высокой подвижности голеностопного сустава. Не менее важное значение, в частности для освоения техники владения предметами, имеет подвижность в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во всех плоскостях. Реализация качества гибкости в процессе технической подготовки спортсменок в художественной гимнастике может иметь разную направленность: обеспечение оптимального функционального состояния одной из структур опорно-двигательного аппарата (локальное воздействие); обеспечение общего психофизического состояния для осуществления двигательной функции (общее воздействие); обеспечение собственно двигательной деятельности спортсменки в конкретных условиях.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обусловливающий подвижность суставов - анатомический. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение). Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мыщц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации.

Спортивная наука внесла в практику так называемый метод сопряженного воздействия, основанный на принципах избыточности, сопряженности и, опережающего развития, при использовании которого удается одновременно развивать и физические способности, и технику соревновательного упражнения. Необходимо также иметь в виду, что физические способности спортсмена проявляются не изолированно друг от друга, а в определенном комплексе при определенном их взаимодействии. Как считает автор метода сопряженного воздействия Аганянц Е.К. [1], это взаимодействие определяется специфическими требованиями, предъявляемыми к организму спортсмена в каждом виде спорта. Развитие основных физических способностей, а в художественной гимнастике это гибкость и координационные способности, должно быть взаимосвязано с развитием остальных способностей, а также техники движений. Под техникой исполнения гимнастических упражнений Говорова Л.А. [5] понимает систему двигательных действий, осуществляемую посредством проявления определенных физических способностей. По мнениюКарпенко Л.А., Виннер И.А.[6], в художественной гимнастике принцип сопряженности подразумевает поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, сочетание различных видов подготовки. Учитывая тенденцию к усложнению соревновательных программ как путем виртуозного владения предметом, так и за счет большего проявления физических способностей, встал вопрос о

необходимости подбора и разработки таких комплексов специальной физической подготовки (СФП), которые могли бы содержать в себе большинство упражнений сопряженного характера и использовались бы в течение длительного времени.

Рассмотренные понятия различных теоретиков и практиков спорта о физических способностях, дают общее представление о них как о врожденных, генетически заложенных качествах человека, которые необходимо развивать в течение всей спортивной деятельности. Волков В.М.[4] считает, что физические способности - это база, на которой строится техническое мастерство спортсменов. Во многих случаях уровень развития физических способностей прямо определяет соревновательных результат.

Итак, чем выше уровень развития гибкости и функции равновесия, тем качественнее и на более высокую оценку гимнастка сможет выполнить соревновательные элементы структурных групп «поворот», «равновесие», «наклон». Но достижение зависит не только от совокупного проявления сразу нескольких физических способностей, которые взаимосвязаны друг с другом, но и от их связи с двигательными навыками. На этапе специализированной подготовки гимнастки-«художницы» соревнуются в четырех видах многоборья с различными предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента. Поэтому возникает необходимость на этом этапе включать в программу СФП упражнения сопряженного воздействия, которые бы содержали элементы акробатики (мост, шпагаты,колесо, перевороты и т.д.) и хореографии, элементы техники владения предметами, а также в большей степени упражнения на развитие и совершенствование физических способностей и собственно соревновательного упражнения. Поэтому двигательные действия, которыми овладела гимнастка на уровне навыка, в совокупности с виртуозным владением предметом во время выполнения соревновательной комбинации дают возможность говорить о более высокой ступени владения двигательным действием - умении высшего порядка. Оно характеризуется самостоятельным решением двигательных задач при работе с предметом во время выполнения технически сложных гимнастических элементов. Это свидетельствует о тесной связи между техникой владения предметом и исполнением гимнастического элемента, качество которого напрямую зависит от проявления определенных физических способностей, в которых воплощена, как считает Вайнбаум Я.С.[2], специализированная техника движений. Важнейшей закономерностью, по мнению Васютина Н.А.[3], взаимосвязи физических способностей и двигательных навыков является то, что проявление физических способностей зависит от структуры движения, а, следовательно, и от техники его выполнения. Поэтому физическая способность связана с конкретными сочетаниями режимов работы мышц, переключением на разные характеры мышечной работы.

Таким образом,на основании данных положений актуальность работы определяется поиском наиболее эффективных методик, направленных на развитие гибкости на этапе начальной специализированной подготовки и реализации ее при выполнении высокоамплитудных элементов в художественной гимнастике.

Список информационных источников:

1. Аганянц Е.К., Демидов Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей/ Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов – М.: 2002. – 102 с.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта/ Я.С. Вайнбаум. – М.: ACADEMA, 2002. – 150 с.
3. Васютин Н. А. Выступают юные гимнасты: Научно-популярная литература / Н. А. Васютин. - М.: Детская литература, 2000. - 271с.
4. Волков Л.В. Обучение и воспитание юных спортсменов/Л.В. Волков – К.: Здоровье, 2008. – 140 с.
5. Говорова Л.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике/ Л.А. Говорова, А.В. Плешкань – М.: 2010. – 52 с.
6. Карпенко Л.А., Виннер И.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой/ Л.А. Карпенко, И.А. Виннер – М.: 2010. – 98 с.

Определение рациональной методики обучения опорному прыжку – «Переворот вперед» в спортивной гимнастике

Мареева Е.Б.
Россия, г. Ленинск-Кузнецкий
ГПОУ «Ленинск-КузнецкоеУОР», преподаватель

Совершенствование спортивного мастерства, возросшая конкуренция на европейских и мировых первенствах, повышение спортивных квалификаций предъявляют высокие требования к уровню подготовленности спортсменов-гимнастов.

Рост спортивных результатов в спортивной гимнастике связан не только с усложнениями гимнастических упражнений и виртуозностью их исполнения, но и с изменением конструкции гимнастических снарядов.

Появление модернизированной конструкции для выполнения опорных прыжков требует освоения гимнастами новых сверхсложных опорных прыжков. Таким образом, изменение конструкции снаряда опорных прыжков, появление новых структурных групп опорных прыжков и изменение правил судейства этого вида гимнастического многоборья, стали основой проблемы данного исследования – поиска эффективной методики обучения и совершенствования опорных прыжков. Обширный методический материал по обучению практически всех классификационных опорных прыжков рассматривается в научной и методической литературе ведущими специалистами по спортивной гимнастике В.М. Смолевским, Ю.К. Гавердовским, Л.Я. Аркаевым.

Изучение разных методик обучения и совершенствования современных опорных прыжков определяет *актуальность* данного исследования.

Цель исследования: обоснование рациональной методики обучения опорному прыжку – «Переворот вперёд».

Для достижения цели нами были поставлены следующие задачи:

1. На основе анализа научно-методической литературы выявить существующие методики обучения опорному прыжку «Переворот вперед».

2. Разработать методику обучения опорному прыжку «Переворот вперед».

3. Обосновать эффективность разработанной методики обучения прыжку «Переворот вперед».

Объект исследования – техника опорных прыжков.

Предмет исследования – методика обучения опорным прыжкам.

Гипотеза исследования – предполагается, что разработанная методика обучения прыжку «Переворот вперед» с использованием модернизированной конструкции для выполнения опорных прыжков наиболее эффективна.

Для проверки рабочей гипотезы нами проведено исследование, в котором использовались следующие методы:

1. Изучение и анализ научной и методической литературы по теме исследования.

2. Педагогический эксперимент.

При обучении опорным прыжкам гимнасты сталкиваются с различными трудностями, связанными:

- с преодолением защитной реакции (страх преодоления препятствия);
- с недостатками в физическом развитии;
- с координационной сложностью движения.

Для преодоления этих трудностей подбираются соответствующие методические приемы.

Организация исследования проводилась в несколько этапов:

1-й этап – изучение научной и методической литературы по теме исследования. Подбор необходимого количества юных гимнастов (16 человек) в возрасте 10-11 лет со

спортивной подготовкой не ниже 3-го взрослого разряда, для проведения экспериментальной части исследования. На этом же этапе проводился первый констатирующий эксперимент, целью которого было определение контрольной и экспериментальной групп. В эксперименте оценивалось качество обучения опорному прыжку «Переворот вперёд» и его структурные составляющие: разбег, наскок на мостик, первая полётная фаза и толчок руками, вторая полётная фаза, приземление. Каждая фаза оценивалась в 10 баллов.

2-й этап – проведение формирующего эксперимента. Эксперимент проводился во Дворце спортивной гимнастики ОСДЮСШОР им. И.И. Маметьева в г. Ленинске-Кузнецком. Контрольная группа состояла из 8-ми гимнастов и обучалась опорному прыжку «Переворот вперед» по интегрированной классической традиционной методике.

Экспериментальная группа использовала современную методику (авторы:Г.Н.Столяров, Д.Д.Чуносов, И.С.Мальцев) с использованием комбинированных снарядов: батут – конь – поролоновая яма, мини-трамп (акробатическая батутная дорожка). Учебно-тренировочные занятия с содержанием обучения опорному прыжку проводились три раза в неделю, продолжительностью 30-35 минут. В конце формирующего эксперимента нами был проведен второй констатирующий эксперимент по тем же критериям.

На третьем – заключительном этапе эксперимента выполнялась работа по окончательному завершению исследования, проводились анализ и обработка полученных результатов, рассматривалась эффективность методики обучения опорному прыжку «Переворот вперед», формировались выводы и практические рекомендации.

Анализ результатов первого констатирующего эксперимента свидетельствует о том, что в обеих группах окончательная оценка опорного прыжка одинакова и оценивается удовлетворительно:

-в контрольной группе, средний балл – 7,4 балла;

-в экспериментальной группе – 7,4 балла.

Анализ полученных результатов второго констатирующего эксперимента свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе практически все структурные части опорного прыжка в результате формирующего эксперимента с использованием современной методики стали выше, чем в первом констатирующем эксперименте. Необходимо отметить, что прирост показателей в экспериментальной группе оказался выше вследствие применения разработанной нами методики обучения опорному прыжку. Данная методика позволяет постепенно увеличивать количество повторений выполнения разбега в щадящем режиме, одновременно укрепляя голеностопный сустав. В конечном итоге такая методика позволяет сформировать необходимый ритм и скорость разбега.

Вторая полетная фаза после толчка руками по существу определяет итоговую оценку опорного прыжка в целом. В связи с этим, в методике обучения этой части прыжка уделяется особое внимание.

Упражнение, представленное на комбинированном снаряде (рис1), позволяет успешно решать освоение 2-й фазы полета со следующими преимуществами:

-снижение риска получения травмы;

-ослабление чувства боязни;

- появление возможности большего повторения этой части прыжка с активным выполнением толчка руками;

- обеспечение щадящего режима для голеностопного сустава.

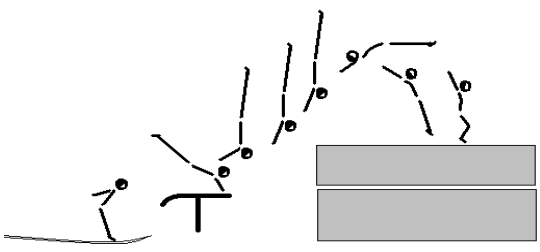
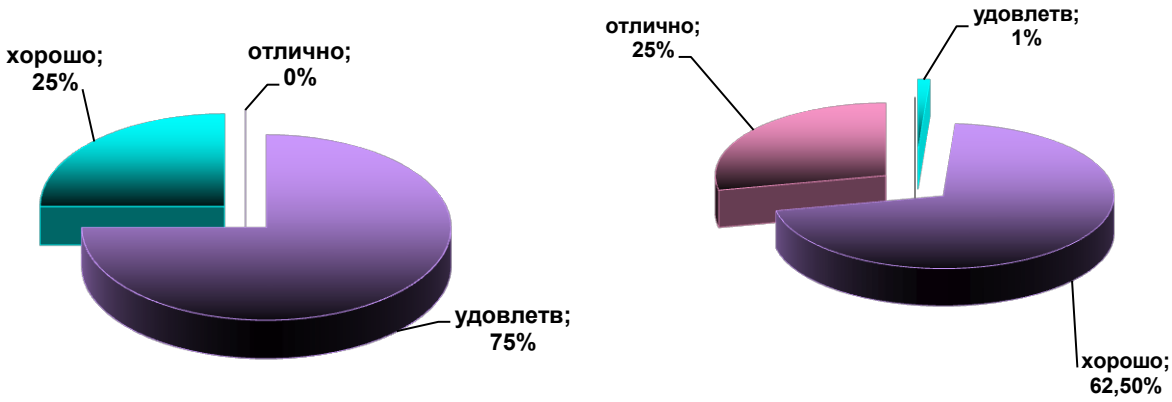


Рис.1. Схема выполнения опорного прыжка

Качество освоения опорного прыжка «Переворот вперед» в процентном соотношении контрольной и экспериментальной групп представлен на рис. 2.



Контрольная группа Экспериментальная группа

Рис.2. Процентное соотношение качественного освоения опорного прыжка «Переворот вперёд» в контрольной и экспериментальной группах

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что качество освоения опорного прыжка «Переворот вперед» в экспериментальной группе существенно выше, чем в контрольной группе.

В контрольной группе 75% спортсменов получили оценку «удовлетворительно», «хорошо» - 25%, в экспериментальной группе на «отлично» выполнили опорный прыжок 25%, на оценку «хорошо» - 65,5%, «удовлетворительно» - 1%.

Таким образом, полученные результаты доказывают, что разработанная методика обучения опорному прыжку «Переворот вперед» с широким применением комбинированных снарядов более эффективна, чем традиционная методика. Проведенное исследование подтвердило нашу гипотезу.

Список информационных источников:

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. [Текст] // Популярное учебное пособие. – Терра-Спорт,2002. – 512с.

2. Курысь В.М. Биомеханика, приземление, системно-структурный анализ, фазовая структура упражнения. Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. [Текст] // Выпуск № 1, 2011 Электронный адрес: CyberLeninka.ru› Научные статьи›…-prizemleniya-v-sporte.

3. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст] – М.: Советский спорт, 2005 – 290 с.

4. Федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной гимнастике. [Текст] Приказ Минспорта РФ от 30 августа 2013 № 601.

История становления и развития регби в Российской империи и Советском Союзе

Назаров А.О.
Россия, г. Краснознаменск, Московской обл.
ГБПОУ МО «УОР №1» г. Краснознаменск.
Кандидат исторических наук, профессор, педагог-организатор

Одинцов И.В.
Россия, г. Краснознаменск, Московской обл.
ГБПОУ МО «УОР №1» г. Краснознаменск.
педагог-организатор

Малюгина Т.В.
Россия, г. Краснознаменск, Московской обл.
ГБПОУ МО «УОР №1» г. Краснознаменск.
методист

В данной статье представлен материал о становлении и развитии регби в Российской империи и Советском союзе. Освещены главные события, связанные с проведением первых матчей по регби в Российской Империи и Советском союзе, создание первых регбийных команд и федераций.

Официальной информации о регби в дореволюционной России немного. Основными источниками сведений являются воспоминания очевидцев и участников матчей.

Зарубежные историки регби утверждают, что в России впервые игры по регби проводились иностранными строителями Транссиба примерно в 1895 г. Однако Джеймс Риордан в своей книге «Sport in Soviet Society» написал о том, что первым инициатором регби в Российской империи был шотландец Хоппер, который работал в то время в Москве. Но его попытки популяризировать регби в России были пресечены полицией в 1886-м году.

Чиновники сочли эту игру слишком грубой и подстрекающей людей на беспорядки и демонстрации [1].

С 1878 г. в Одессе существовал «Одесский британский атлетический клуб», основанный в 1878 г. англичанами — служащими коммерческих фирм, пароходных компаний, работниками Индо-Европейского телеграфа. По сведениям Юрия Коршака, писателя и знатока футбола, в «Британском клубе» больше увлекались регби, нежели футболом [1, 4].

Правила регби в Российской империи начала XX века еще не были изданы, поэтому после революции 1905 г. новыми инициаторами игры стали снова англичане. Вот, что было написано в «Петербургской газете» в 1907 г.: «Вчера на поле футбол-клуба «Невские» петербургские спортсмены впервые смотрели на новую английскую игру регби. В нее играют в Англии больше чем в футбол. Года два тому назад в регби играли в Петербурге, но из-за незнания правил, она скоро прекратилась. Теперь же, благодаря старанию видных членов футбол-лиги и англичан, лучших игроков в футбол, игра снова возобновилась. В состав игроков вошли члены футбол-клубов «Невские», «Нева», «Меркур» и «Виктория» [1, 4, 5]. Из заметки становится ясно, что уже в 1905 г. в регби пытались играть в Петербурге.

Проведенный анализ отчетов спортивного клуба «Маяк» (в котором зародился отечественный баскетбол), позволил обнаружить сведения о том, что члены спортклуба в 1907 г. в тренировках практиковали игру в регби [1, 4].

Скорее всего, Юрий Коршак опирался на мемуары генерала Н. Биязи.

Вот что пишет генерал-лейтенант о «матче», состоявшемся в 1908 г.: «В одесский порт приходило много иностранных пароходов. Однажды причалил корабль английской компании. Команда этого парохода вызвала одесситов на матч в регби. Для нас это была новая игра, но мы все же согласились, и встреча состоялась. Игра носила резкий, грубый характер: так, например, корабельный кок схватил меня за ногу в то время, когда я несся с овальным мячом к лицевой черте, играя переднего. Разумеется, я упал, но мяча из рук не выпустил, вследствие чего надо мной тотчас же устроили схватку, в которой все стремились повалить противника и завладеть мячом. После игры кок сказал: «Хватая тебя за ногу, я применил еще деликатный прием». Приведенный отрывок относится к 1908 г. Должно было пройти еще пятнадцать лет, прежде чем регби, уже после Великой Октябрьской революции и с изменившимися правилами, вновь появилось на нашей земле. А пока можно с уверенностью сказать, что эпизодические игры после 1905 г. в России были, но до создания команд и своей «футбол-лиги» у любителей новой забавы дело не дошло[2].

Архивные материалы свидетельствуют о том, что Г. Дюперрон первым издал в России свод правил по регби. В 1909 г. вышла его первая книга под названием «Легкая атлетика и игры», а затем «Футбол и другие игры того же типа». В разделе «Игра регби» было дано подробное описание этой новой для россиян игра.

Краевед Владикавказа Генрий Кусов, утверждает в своей книге «Встречи со старым Владикавказом», что 26 июня 1916 г. на плацу Владикавказского кадетского корпуса впервые в России состоялся матч по регби между двумя командами англичан-союзников, оказавшихся по невероятному стечению обстоятельств гостями города на Тереке. Этой информацией с ним поделился один из старожилов: некая английская часть, направлявшаяся во Владивосток по железной дороге, перепутала названия городов и прибыла во Владикавказ. До революции во Владикавказе, кроме персидского консульства, функционировало еще и консульство английское. Англичане сразу же были определены в местный кадетский корпус. Местные военные славились тем, что хорошо играли в футбол. Поэтому нет ничего удивительного в том, что на поле перед кадетским корпусом состоялся первый во Владикавказе международный футбольный матч, где англичане имели возможность показать, как гоняют мяч на родине футбола. А англичане продемонстрировали, что мастерски играют не только в футбол, но еще и в регби. Две команды англичан на удивление всем играли в регби между собой. А удивленные владикавказские болельщики, затаив дыхание, наблюдали за тем, что происходило на плацу [2].

Официально зарегистрированный первый матч регбистов состоялся уже в советское время, а именно 23 сентября 1923 г. на московском стадионе «Буревестник» (на его месте позднее был выстроен с/к «Олимпийский») [3].

На поле встретились команды Общества физического воспитания трудящихся и Московского речного яхт-клуба. Организатором этих команд был выдающийся деятель советского спорта, заведующий кафедрой спортивных игр Московского института физической культуры М.С. Козлов, первый тренер сборной СССР по футболу. Одним из

первых энтузиастов и игроков-регбистов был и выдающийся футболист тех времен С.В. Сысоев.

В 1934 г. в Москве и других городах появилось еще несколько команд, что дало возможность провести первый чемпионат столицы по регби.

Анализ архивных материалов показал, что первых советских тренеров по регби готовил французский журналист Жан Но. В московских регбийных командах тогда выступали спортсмены, уже добившиеся успеха в других видах спорта. Среди них – заслуженные мастера спорта: борец Г. Пыльнов, баскетболисты и баскетбольные тренеры С. Спандарьян, К. Травин, А. Зинин, известный футболист и футбольный тренер А. Соколов [3].

Историк регби Фредерик Юмбер опубликовал относящуюся к 1933 г. фотографию о проведении 24 сентября 1933 г. показательного матча по регби, организованного Г.А. Дюперроном и В.Н. Ульяновым в Ленинграде на стадионе «Красный треугольник» (ныне стадион Кировского завода). А в 1934 г. на вновь образованной кафедре спортивных игр ГИФО профессором Дюперроном был создан и введен в преподавание курс регби для студентов всех специализаций (мужчин и женщин). В музее истории института Лесгафта имеются фотографии матча 1934 г. между командами педагогического и тренерского факультетов [3].

В 1936 г. был основан Союз регбистов СССР, в этом же году была создана сборная СССР. В 1936 г. в СССР вместе с первым чемпионатом по футболу, стартовало и первое первенство страны по регби.

В 1937—1938 гг. были разыграны чемпионаты страны, а в 1939 — Кубок СССР. Инициаторами проведения первых встреч по регби были московские динамовцы (победители всех соревнований).

В 1939—1940 гг. игра получила широкое распространение в Москве, Минске, Баку, Ижевске и других городах. Появилось много способных спортсменов: москвичи — С. Спандарьян, А. Зинин, А. Лобанов, А. Тимошенко, А. Продуница, К. Березняк, бакинцы — В. Елисеев, А. Алиев и другие. Однако в рамках борьбы с «преклонением перед Западом» советское правительство запретило хулиганскую игру для джентльменов. Необходимо отметить, что все три первых чемпионата выиграло московское «Динамо».

В основном до 1950 г. проводились матчевые встречи между командами Москвы, Грузии, Азербайджана, Украины, России. Разыгрывались чемпионаты городов. Но настоящего признания в те годы регби не нашло [3, 5].

В 1949 г. регби в СССР запретило руководство страны – велась борьба с «космополитизмом» и «преклонением перед Западом». Игра была объявлена не соответствующей нравственным устоям советских людей.

Свое новое рождение регби в СССР пережило в 1957 г., когда в дни III-их Международных дружеских, спортивных игр молодежи на московских стадионах им. Ленина и «Метрострой» зрители увидели захватывающие встречи регбистов Румынии, Франции, Чехословакии, Англии и Австралии. Победителями этих игр стали румынские регбисты, а соревнований VI фестиваля — французский клуб ФЗЖТ (эти соревнования проводились раздельно) [5] .

Посмотрев игры зарубежных гостей, московские студенты создали свои команды регбистов. Пионерами в этом начинании были студенты МВТУ им. Баумана. Жан Но писал тогда: «Утверждать, что трибуны детского стадиона в Лужниках, где проходило регби, были

переполнены, значит сказать только половину правды. Все пространство вокруг поля было забито до отказа. В коробке сардин можно скорее найти свободное место!».

В это время помимо созданной команды в Московском высшем техническом училище им. Н. Э. Баумана, были созданы команды в Московском авиационном институте и в Воронежском лесотехническом институте.

В 1959 г. в Москве состоялся первый послевоенный международный турнир с участием команд МВТУ, МАИ, Лесотехнической академии (г. Воронеж) и Педагогического института (г. Николаев). Победила команда МВТУ [5].

В 1960 г. в Иваново состоялась матчевая встреча четырех сильнейший команд ДСО «Буревестник», в которой победили студенты МАИ.

В том же 1960 г. появляются команды регбистов в Риге, Каунасе, Вильнюсе, Иваново, Ростове, Шахтах, Запорожье, Тбилиси, Липецке, Таганроге и других городах страны. В первенстве Москвы уже участвовало 10 коллективов ДСО «Буревестник», «Труд». «Спартак» [5].

После долгого перерыва (первые правила были изданы в 1938 г.) в 1960 г. издаются правила игры, разработанные оргбюро федерации регби СССР в соответствии с правилами ФИРА.

Соревнования регбистов в 1961 г. приняли еще больший размах. Первенство Москвы разыгрывали уже 19 команд.

В этом турнире участвовали юношеские команды. Москвичи провели впервые в истории регби соревнования по регби на снегу, которые прошли с большим успехом. Проводилось много междугородных встреч.

Первенство ЦС ДСО «Буревестник» оспаривали уже 8 сильнейших команд страны. Победитель — МВТУ им. Баумана.

В 1961 г. советские регбисты сделали первую пробу своих сил на международной арене. Команда МВТУ выезжала в Польшу, где провела три игры. Две игры москвичи проиграли неоднократному чемпиону Польши — команде Варшавской академии физкультуры (8:12 и 3:11), а одну встречу у команды «Летник» (призер чемпионата страны) выиграли со счетом 24: 6 [5].

Матчевые встречи по регби разыгрывались в 1962 г. в Грузии, Литве, Российской Федерации, Таджикистане, Узбекистане, Ленинграде. Все большее распространение регби получает в спортивных обществах, особенно в ДСО «Буревестник», «Труд», «Спартак». Появляются многочисленные команды молодых спортсменов-воинов.

Московские команды МВТУ им. Баумана и «Спартак» принимали у себя в Москве гостей, приехавших с ответным визитом,— варшавскую команду АЗС—АВФ. Настойчивость и инициатива молодых энтузиастов дали, свои плоды: регби все больше завоевывало на свою сторону симпатии молодежи, как спорт сильных и смелых.

Всесоюзные первенства по регби возобновились в 1966 г., а регулярно стали разыгрываться с 1968 г., после создания в 1967 г. Федерации регби СССР.

В мае 1975 г. Федерация регби СССР была принята в состав Международной любительской федерации регби, и с 1976 года сборная СССР в розыгрыше чемпионата Европы благодаря своим успехам была допущена сразу в турнир команд группы «Б» (вторая группа).

Фактически весь чемпионат СССР можно было назвать противостоянием столичных команд с «ВВА им. Ю. А. Гагарина» из подмосковного Монино. Периодически случались

сенсации, к примеру, чемпионство киевского «Авиатора» в 1978 или же три года (1987-1989) побед в первенстве команд из Грузии, но, исключения подтверждают правило. Как правило, борьбу за чемпионство вели московские «Фили» и ранее упомянутая «ВВА». Позднее к ним подключились ещё два столичных коллектива – «Слава» и «Локомотив». Впрочем, определить лучшего в противостоянии Москвы и Монино всё же не удалось. Московские команды девять раз завоёвывали золотые медали чемпионата СССР и столько же чемпионств, в свою копилку положили «лётчики». Однако, именно «ВВА» остаётся самым титулованным клубом России - 17 побед (9 из которых в чемпионате СССР) [5].

С 1979 г. советская сборная – неизменный участник высшей лиги (группа «А») чемпионата Европы, где трижды — в 1978, 1981 и 1983 годах, становилась бронзовым призером, а в 1985-1987, 1989 и 1990 годах завоевала «серебро». Игроки команды получили право на присвоение звания «Мастер спорта международного класса».

В 1990 г. Федерация регби СССР, стала ассоциированным членом IRB (ныне World Rugby).

В заключении можно сказать, что становление и развитие регби в Российской империи и в Советском Союзе происходило крайне медленно, и было связано с объективными причинами:

1. Отсутствие должной заинтересованности государства в развитии данного вида спорта.

2. Крайне скудное финансирование со стороны государственных структур.

3. Недостаточное освещение значимых мировых и отечественных регбийных событий в СМИ того времени.

4. Отсутствие высоких достижений национальной и клубных команд, той эпохи на международной арене.

Список информационных источников:

1. Иванюхин Р. Р.: Хочется надеяться, что регби в НГУ им. П.Ф.Лесгафта, в Санкт-Петербурге и всей России ждет такое же большое будущее, как и во всем мире. 31.01.2012.

2. Резник О. Благодаря курьёзу первый в России регбийный матч прошёл во Владикавказе. Осетия-Квайса. 11.07.2010.

3. Непростая судьба советского регби // Русская мысль. 3.07.2012 .

4. Истоки регби в Россиской империи. (http://rugbystat-ru.tut.su/1923_49.html#istoki).-2015.

5. Регби: из глубины веков до наших дней // Официальный сайт Федерации регби России. (http://www.rugby.ru/istoriya). -2016.

Оценка технико-тактических действий боксеров в бою

ПРАЗЯН А.К.,
РФ, г. Кисловодск
ФГБУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва», тренер- преподаватель высшей категории по боксу

ПШЕНИЧНЫЙ Д.А.
методист спортивного отдела

Технико-тактическая подготовка спортсмена является важнейшей из всех видов подготовки, особенно в боксе. На основании проведенного опроса тренеров по боксу отмечается, что большинство тренеров на первое место по важности развития в тренировочном процессе ставят именно технико-тактическую подготовку. Однако проблема данной подготовки является чрезвычайно сложной и в общетеоретическом и в методологическом плане, поскольку разные качества мало связаны между собой и зависят, прежде всего, от функциональных возможностей моторной зоны центральной нервной системы и требуют для своего совершенствования применения различных упражнений

Тренер должен располагать учебный материал так, чтобы приемы техники и тактики бокса распределялись как бы по спирали, причем ранее разученные приемы повторялись через некоторое время, но уже в более сложной форме.

Действия спортсмена в бою, отражающие его технико-тактический уровень, О.П. Фролов предложил определять количеством наносимых и количеством дошедших до цели ударов. На основе этого можно оценить эффективность боевых действий. Делается это с помощью вычисления коэффициентов эффективности атакующих и защитных действий. Первый из них называют коэффициентом атаки, а второй коэффициентом защиты.

Коэффициент атаки есть отношение числа ударов, нанесенных боксером к общему числу ударов, дошедших до цели. Коэффициент защиты – это отношение числа парированных ударов к общему числу ударов, нанесенных атакующим. Сумма этих двух коэффициентов и представляет собой обобщенный коэффициент эффективности боевых действий. Так, к примеру, боксер А. нанес боксеру Б. - 100 ударов, 20 из которых достигли цели. Коэффициент атаки будет равен 0,2 20:100. В свою очередь, боксер Б. нанес боксеру А. 120 ударов. 30 из которых дошли до цели. Соответственно, коэффициент защиты будет равен 0,75- 90:120. Коэффициент атаки и защиты боксера А. будет равен 0,95 (0,2+0,75), а у боксера Б. коэффициент атаки будет 0,25(90:120), а коэффициент защиты будет 0,8(80:100). Общий коэффициент атаки и защиты будет равен 1,05(0,25 + 0,8) т.е. у боксера Б. уровень эффективности боевых действий выше.

Так, на первенстве Ставропольского края по боксу (2016 г.) среди юниоров были осуществлены наблюдения за технико-тактической подготовкой спортсменов в финальных боях. В 10 проанализированных боях победы одержали боксеры, имевшие более высокий общий коэффициент атак и защит, но были и исключения из правил.

Так, в финальном бою в весе 60 кг встречались представитель Ставрополя призер России КМС Д. и представитель Пятигорска, победитель первенства Ставропольского края А. За бой Д. нанес сопернику 198 ударов, до цели дошли 29. Коэффициент атаки будет равен 0,14(29:198), а соперник нанес 114 ударов, до цели дошло 24, а, коэффициент защиты у боксера Д. равен 0,78 (90:114). Общий коэффициент атаки и защиты будет равен 0,92.

У А. коэффициент атаки будет равен 0,21(24:114), а коэффициент защиты (169:198) 0, 85.Общий коэффициент у А. будет 1,06.

Несмотря на то, что у А. коэффициент атаки и защиты выше, чем у Д, но в абсолютном выражении Д. попал на 5 ударов больше и качество нанесенных ударов было выше. В результате единогласным решением судей боксер Д. бой выиграл. Хотя стиль ведения боя боксера Д. основан на энергетически затратном механизме, но выносливость и хорошая функциональная подготовка позволила ему одержать победу в бою. Кроме того, боксер Д. нанес на пять точных ударов больше, чем боксер А.

А в последнем раунде боксер Д. нанес 11 точных ударов, против 2-х нанесенных боксером А., что говорит о хорошей функциональной подготовке боксера Д.

Анализ результатов подсчета общих коэффициентов атак и защит по методике О.П. Фролова показал, что в 10 проанализированных боях в 9 у победителей общие коэффициенты атаки и защиты были зафиксированы выше, чем у побежденных, и только в одном случае коэффициент атаки и защиты у побежденного был выше. Оценка уровня технико-тактической подготовки по методике О.П. Фролова подтвердилась 90 % просмотренных боев, что доказывает, что спортсмены, имеющие более высокую функциональную и технико-тактическую подготовку, одерживают победы в боях. В следующем бою в весе 64 кг встречались два кандидата в мастера спорта К. из г. Ставрополя и представитель Невинномысска М. К. нанес за бой 204 удара, до цели дошли 19 ударов. Коэффициент атаки будет равен 0,09(19:204). М. нанес 248 ударов, до цели дошло 45. Коэффициент защиты у К. будет равен 0,8(203:248). Общий коэффициент у К. составит 0,89(0,09 +0,8).

Коэффициент защиты у М. равен 0,9 (185:204), а коэффициент атаки равен 0,18 (45:248). Общий коэффициент у боксера М. 1,08. Бой М. выиграл.

Общей тенденцией для победителей было то, что победители наносили в бою ударов намного больше, чем проигравшие боксеры, поддерживая высокий темп в бою.

Уровень технико-тактической и функциональной подготовки боксеров отражает количество нанесенных ударов за бой. Так, спортсмены кандидаты в мастера спорта наносили за бой в 2 раза больше ударов, чем спортсмены первых и вторых разрядов. Так, КМС Д. нанес за бой 198 ударов, КМС К. нанес за бой 204 удара. Впоследствии боксер М. стал победителем первенства России и серебряным призером первенства мира среди юниоров. Остальные спортсмены наносили менее 100 ударов за бой, что подтверждает тот тезис, что спортсмены более высокой квалификации наносят за бой больше ударов.

Общей тенденцией для победителей было то, что победители наносили в бою ударов намного больше, чем проигравшие боксеры, поддерживая высокий темп в бою (табл.1).

Таблица 1

Общий коэффициент атаки и защиты боксёров

№ п/п	Обозначение боксера победителя	Общий коэффициент	Обозначение боксера проигравшего	Общий коэффициент	Достоверность различий Р
1	А - КМС	1,4	М – 1р	0,53	< 0,05
2	М- КМС	1,.23	Е - КМС	0,75	< 0,05
3	Д-КМС	0,92	А-КМС	1,06	> 0,05
4	М- КМС	1,08	К - КМС	0,89	< 0,05
5	К- КМС	1,22	Ш- КМС	0,76	< 0,05
6	Е - КМС	1,1	З- 1р	0,88	< 0,05
7	Т - КМС	1,08	Ч – 2р	1,04	< 0,05
8	К – 1р	1,13	О- 1р	0,84	< 0,05
9	К- 1р	1,18	Я – 2р	0,8	< 0,05
10	Б - КМС	1,45	Б- 1р	0,53	<0,05

Уровень технико-тактической и функциональной подготовки боксеров отражает количество нанесенных ударов за бой. Так, спортсмены кандидаты в мастера спорта наносили за бой в 2 раза больше ударов, чем спортсмены первых и вторых разрядов. Так, КМС Д. нанес за бой 198 ударов, КМС К. нанес за бой 204 удара. Впоследствии боксер М. стал победителем первенства России и серебряным призером первенства мира среди юниоров. Остальные спортсмены наносили менее 100 ударов за бой, что подтверждает тот тезис, что спортсмены более высокой квалификации наносят за бой больше ударов.

Общей тенденцией для победителей было то, что победители наносили в бою ударов намного больше, чем проигравшие боксеры, поддерживая высокий темп в бою.

Анализ результатов подсчета общих коэффициентов атак и защит по методике В.П. Фролова показал, что из 10 проанализированных боев в 9 у победителей общие коэффициенты атаки и защиты были зафиксированы выше, чем у побежденных, и только в одном случае коэффициент атаки и защиты у побежденного был выше. Оценка уровня технико-тактической подготовки по методике О.П. Фролова подтвердилась 90 % просмотренных боев, что доказывает, что спортсмены, имеющие более высокую функциональную и технико-тактическую подготовку, одерживают победы в боях.

Список информационных источников:

1. Лаптев А.П. Критерии эффективности тренировочной деятельности боксеров - М.: Физкультура и спорт,2006г. -128 с.

2. Лаптев А.П. Управление тренированностью боксеров / А.П. Лаптев, В. Лавров, П.А. Левитан. - М.: Физкультура и спорт, 2003г.- 156 с.

3. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов Р.А. Нигмедзянов М.: ИНСАН,2007г. - 416 с.

4. Абаджян В.А., Санников В.А. Медико-биологическая и психологическая составляющие тренировочной и соревновательной деятельности боксеров: учебное пособие – Изд-во ИТА, 2014.г.- 152с.

5. Киселев В.А Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие – М.: Физическая культура, 2006г.-127с.

«Взрослое» отношение к детско-юношескому спорту

Преображенцев Ю.А.
Россия, г. Бронницы
ФГБУ ПОО ГУОР г. Бронницы
преподаватель

Развитие физической культуры и спорта в России является не только важным социальным, но и политическим фактором. Успехи на международных соревнованиях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы страны. Соответственно, одна из основополагающих задач государственной политики – создание условий для развития физической культуры и спорта, привлечения прежде всего детей, подростков и молодежи к активному образу жизни, к занятиям спортом.[2]

Стране нужны Олимпийские чемпионы, нужны люди, которые в будущем станут Чемпионами, но в первую очередь стране нужны здоровые, гармонично развитые личности. Эту задачу решают различные физкультурные движения, объединения, проводимые мероприятия. Большая часть нагрузки лежит на организациях, подведомственных Министерству образования, и они с честью справляются со своими задачами. По данным Паршикова А.Т. от 62% до 65%, от общего количества занимающихся регулярно детей, тренируются в различных видах спорта в учреждениях системы Министерства образования.

Огромный резерв в привлечении к систематическим физкультурным занятиям детей лежит на органах управления физкультурой и спортом по месту жительства.[5]

Детско-юношеский спорт питает наши взрослые сборные команды страны. Обсуждая вопросы подготовки спортивного резерва, мы говорим об уровне детско-юношеского спорта. Но, решает ли задачи подготовки спортсменов высочайшего уровня современный детский спорт? Ежегодно мы радуемся достижениям наших юных спортсменов на международных соревнованиях и тешим себя надеждами, что наконец-то через пару лет у нас будут супер-спортсмены, способные завоевывать медали на Чемпионатах мира и Олимпийских играх. Жизненные реалии свидетельствуют об обратном, с каждым годом мы теряем свои позиции во многих видах спорта, в частности, в близких и родных мне – лыжных гонках и биатлоне. Эти виды спорта долгое время считались истинно народными, российскими, и зачастую занятые спортсменами места, кроме первого, считались поражением.

Логика твердит, если у нас есть чемпионы среди юношей, то они могут стать Чемпионами среди взрослых через определенное время. Но куда деваются наши юные таланты, на каком этапе мы их теряем?

В уровне организации спортивной подготовки в сборных командах сомневаться не стоит. В сборных командах по видам спорта достаточное финансирование, привлекаются для работы лучшие тренеры (в том числе и зарубежные), подготовка проводится на лучших спортивных базах в России и за рубежом. Возможно возразить, что наши тренеры не владеют современными методиками подготовки, но вся информация о современных методиках подготовки спортсменов в различных видах спорта находится в свободном доступе, проводятся международные конференции, публикуются сборники статей ведущих тренеров со всего мира. В этом плане мы можем говорить только об ошибках, допущенных тренерами в подготовке спортсменов, а вернее о количестве допущенных ошибок, в силу различных причин.

Более сложным этапом подготовки представляется переход от юношеского спорта во взрослый. Всем понятно, что молодому спортсмену сложно выдержать напряженный режим соревнований, сохранить самообладание в условиях жесткой конкуренции, выполнять большие объемы тренировочных нагрузок. Для данной категории спортсменов необходимо организовать спортивную подготовку, обеспечивающую постепенный переход от юношеских тренировок к взрослому спорту, в течение 2 – 4 лет на высоком организационном уровне. С такой задачей могут справиться Училища олимпийского резерва.

Спортивная подготовка в училищах олимпийского резерва ведется согласно утвержденных программ. Стоит всего лишь доработать и конкретизировать существующие программы спортивной подготовки под задачи конкретного спортсмена. Перераспределить финансовое и материально-техническое обеспечение на определенные виды спорта, опираясь на традиции и условия местности. Примером может служить материальная база и условия для тренировок гребных видов спорта в ГУОР г. Бронницы. Для участия на прошедших Олимпийских играх 2016 года в Рио-Де-Жанейро отобрались восемь выпускников училища. Есть ли смысл создавать новые структуры для переходного периода в подготовке спортсменов? Этот вопрос спортивные федерации могут решить сами дополнительно. Пойти по пути создания резервных команд, или организовать подготовку успешных спортсменов на местах под контролем тренеров сборных команд. Обязательным условием будет наличие программы спортивной подготовки на данный, переходный период.

Бытует мнение, среди незначительной части специалистов физической культуры и спорта, что не стоит участвовать в международных соревнованиях среди юношей и специально к ним готовиться. Но таким путем детско-юношеский спорт вообще сойдет на нет и не будет никому интересен. Одним из принципов спортивной подготовки является стремление к наивысшим достижениям. Большакова И. и Платонов В.Н.в своей статье, рассматривая целесообразность проведения и участия в юношеских Олимпийских играх, отметили, что полная и всесторонняя реализация природных данных и высокие спортивные результаты возможны только при планомерной, многолетней спортивной подготовке. Ранняя

специализация, ориентация на высокие результаты в юношеском спорте, большое количество различных соревнований, в том числе и участие в юношеских Олимпийских играх связано с риском нарушения важных закономерностей спортивной подготовки и будет ограничением в возможности реализовать свои природные данные в полной мере во взрослом спорте.[4]

Юношеские Олимпийские игры решают задачу приобщения юного поколения к идеям олимпизма, дружбы, здорового образа жизни и ценности спорта. И очень показателен пример команд США и Великобритании, которые не могут похвастаться своими высокими спортивными достижениями на этих соревнованиях, но имеют высокие результаты во многих видах программы «взрослых» Олимпийских игр. Характерной чертой наших спортсменов является организованная целенаправленная спортивная подготовка участников соревнований, многоэтапная система отбора в команду, моральное и материальное стимулирование спортсменов и тренеров.[4]

Было бы интересно, если соревнования юношеских Олимпийских игр проводились не по конкретным видам спорта, а состояли из соединения нескольких видов. Например, соревнования на лыжах провести как преодоление трассы с природными препятствиями (подъемы, горнолыжные спуски, кустарники) и дополнительными заданиями (метание в цель, переноска предметов, интеллектуальные задания). Аналогично возможно организовать состязания и в летних видах спорта, включив элементы спортивных игр, прыжки, лазание, метание и гимнастические упражнение в комплексное соревнование. И как то менее значительным воспринимается название, например «Олимпийский фестиваль».По этой же схеме проводить соревнования для юных спортсменов внутри страны,объединяя упражнения несколько видов в единое соревнование.

Мы не одиноки в стремлении упорядочить и привести к разумному соотношению содержание и методы спортивной подготовки юных спортсменов, различные ограничительные меры принимаются в США (ограничение допуска к участию в соревнованиях юных талантов, введение квалификационных нормативных упражнений), в Великобритании (ограничение участия юных спортсменов в соревнованиях старших возрастных групп, отсутствие рейтингов юных спортсменов), Норвегии (тренировки юных спортсменов проводятся в клубах по месту жительстватренерами на добровольной основе, без конкретной специализации). В России система детско-юношеского спорта направлена на высокие спортивные результаты. Спартакиады школьников, первенства России – это показатель работы спортивных организаций, материальное стимулирование тренеров и организаций. Для спортсменов это приглашение и участие в составе сборных команд страны в международных соревнованиях. Есть за что бороться и работать.

Система спортивных соревнований и количество стартов юных спортсменов задают направленность работы тренеров и преподавателей. Наше отношение к результатам и значимость спортивных достижений в детско-юношеском спорте являются стимулирующим средством для проведения напряженной целенаправленной спортивной подготовки.

Для восстановления спортивных достижений российских спортсменов на международной арене необходимо:

пересмотреть систему проведения соревнований для детей до 17 лет (могут быть различия для видов спорта), содержание дисциплин, количество стартов;

доработать стандарты спортивной подготовки с преобладанием всесторонней и общей направленностью развития ребенка при занятиях спортом. Предусмотреть преимущество всестороннего развития юных спортсменов, направленность на потребность в здоровом образе жизни;

максимально снизить значимость спортивных достижений юных талантов в материальном стимулировании тренеров, организаций, родителей. Главным критерием успешности работы тренера установить динамику развития физических качеств и двигательных навыков детей;

в период перехода от юношеского во взрослый спорт, вести спортивную подготовку строго в соответствии с программой многолетней подготовки, с учетом индивидуальных особенностей и достижений. Использовать существующие учреждения спортивного профиля (УОР, ГУОР) для отбора, объединения и подготовки наиболее талантливых детей.

Список информационных источников:

1. Бауэр В. Г., Никитушкин В. Г., Филин В. П. Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации // Физическая культура. – 1996. – № 2.
2. Зотов А. П. Актуальные проблемы детско-юношеского физкультурно-спортивного движения // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 2000. – Вып. 7.
3. Никитушкин В.Г. Научно-методические перспективы развития детского и юношеского спорта в Российской Федерации / Никитушкин В.Г., Квашук П.В. // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы): (материалы конф.). - М., 1999.
4. ПлатоновВ.Н. и Большакова И. «Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры» журнал №2 «Наука в Олимпийском спорте», 2013 г. (Библиотека международной спортивной информации — http://bmsi.ru/doc/4007ae4e-d280–4f45–89fb-0d32b0500b60).
5. Ссылка на web-страницу:
Паршиков А.Т. Детский и юношеский спорт в России http://federalbook.ru/files/SPORT/soderganie/3/Parshikov.pdf

Суперкомпенсация в спортивной деятельности как основа повышения уровня тренированности в легкой атлетике

Серова А.Ю.
Россия, г. Самара, ФГБОУ ВО СГСПУ
студентка 1 курса

Кулешова М.В.
Россия, г. Самара, ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара
к.п.н., старший методист

Путилова Е.В.
Россия, г. Самара, ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара
старший инструктор-методист

Конкуренция в современном спорте, увеличение объёмов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации тренировочного процесса спортсменов различной квалификации. Главное место в решении данной проблемы занимает оптимальное построение годичного цикла подготовки спортсменов.

В то же время установлено, что при интенсификации спортивной тренировки, а также применении больших по объёму специализированных нагрузок важное значение имеет использование разнообразных средств и методов восстановления.

Объект исследования - система восстановления в спорте.

Предмет исследования – проявление суперкомпенсации в легкой атлетике как основа повышения уровня тренированности.

Целью нашей работы является определение степени влияния тейперинга на функциональную подготовленность легкоатлетов-спринтеров и достижение высоких результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

1. Изучить основные средства восстановления, применяемые в спорте.
2. Определить влияние суперкомпенсации на повышение уровня тренированности.
3. Рассмотреть и апробировать методику тейперинга в тренировочном процессе легкоатлетов-спринтеров.

Для решения задач исследования использовались следующие **методы:**

- анализ научно-методической и специальной литературы по исследуемой проблеме;
- анализ дневников спортсменов;
- педагогический эксперимент;
- метод тестирования;
- метод функциональной диагностики;
- методы математической статистики.

Новизна исследования в том, что изучены физиологические процессы, происходящие в организме легкоатлета в период суперкомпенсации и обосновано применение методики тейпера (подводки к соревнованиям) в тренировочном процессе спринтеров.

Проанализировав специальную литературу по проблеме восстановления и повышения работоспособности в спорте вообще и в легкой атлетике в частности, мы пришли к выводу, что:

- правильное организованное восстановление с использованием средств восстановления способствует наиболее благоприятному восприятию нагрузок и, в конечном итоге, оздоровительному эффекту занятий в целом;
- выделяют 4 основные фазы восстановления после тренировки и перетренированности:

1) быстрое восстановление;
2) замедленное восстановление;
3) суперкомпенсация/сверхвосстановление;
4) отсроченное/отставленное восстановление.

Каждая фаза характеризуется различными процессами в организме. Влияя на эти процессы можно добиться более быстрого и полного восстановления организма после тренировки. В случае пренебрежения знаниями о восстановлении может быстро развиться тренировочное плато и перетренированность.

-. фаза суперкомпенсации наступает через два-три дня после тренировки. Её длительность – около пяти дней. Именно в этот период все характеристики организма начинают становиться выше, чем на исходном уровне.

Проанализировав существующие методики повышения работоспособности в спорте вообще и в легкой атлетике в частности, мы пришли к выводу, что наиболее эффективной является тейпер, или подводка, которая представляет собой промежуток времени непосредственно перед соревнованиями, во время которого нагрузка моделируется таким образом, чтобы снять накопившийся во время подготовки физиологический и психологический стресс с целью выхода на пик суперкомпенсации. Моделировать нагрузку можно манипулируя компонентами тренировочного процесса, а именно:

- частотой тренировочных занятий;
- длительностью тренировочных занятий;
- интенсивностью тренировочных занятий.

Польза, полученная от успешно проведенного тайпера, варьирует в пределах нескольких процентов: 0-6% при удачном раскладе, в среднем составляя 2-3%.

Ко всему прочему существует ряд вспомогательных средств, которыми можно увеличить эффективность подводки (диета, насыщенная углеводами, массаж и другие

физиотерапевтические процедуры, коррекция водного баланса, гипоксическая тренировка и т.д.), которые заслуживают отдельного рассмотрения.

Исследования проводились на базе спорткомплекса «ЦСК ВВС» г. Самара со спортсменами 2000-2001 годов рождения, имеющими на момент исследования разряды 1 и КМС в беге на 100 и 200 метров.

Было сформировано 2 группы по 10 человек – экспериментальная и контрольная. Контрольная группа тренировалась по обычной схеме перед соревнованиями, а в экспериментальной группе был применен тейпер и углеводная диета.

В начале эксперимента нами было проведено исходное тестирование физических качеств, а также функционального состояния спортсменов. Результаты представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1

Исходные данные контрольной группы

№ п/п	**Пол**	**Возраст (лет)**	**Разряд**	**60 м (сек)**	**200 м (сек)**
1	муж	15	1	7.3	24.0
2	жен	15	1	8.0	26.5
3	жен	16	кмс	7.8	25.7
4	жен	15	кмс	7.9	25.8
5	муж	16	кмс	6.9	23.0
6	муж	17	кмс	6.8	22.8
7	жен	16	кмс	7.7	25.9
8	жен	15	1	8.1	26.3
9	муж	15	1	7.2	23.6
10	жен	15	кмс	7.8	25.6
Среднее арифметическое				7,55	24,92

Таблица 2

Исходные данные экспериментальной группы

№ п/п	**Пол**	**Возраст (лет)**	**Разряд**	**60 м (сек)**	**200 м (сек)**
1	Муж	15	1	7.2	23.9
2	Муж	15	1	7.3	24,0
3	Жен	15	кмс	7.8	25.8
4	Жен	15	кмс	7.7	26,0
5	Муж	16	кмс	6.9	23,0
6	Муж	17	кмс	6.8	22.8
7	Жен	16	кмс	7.9	25.9
8	жен	16	кмс	7.8	26.0
9	муж	15	1	7.1	23.8
10	жен	15	1	8.0	26.4
Среднее арифметическое				7,45	24,76

Из приведенных таблиц видно, что средние результаты на 60 м и 200 м в контрольной и экспериментальной группах отличаются незначительно, следовательно, группы можно считать на момент начала эксперимента однородными.

Мы проанализировали распределение тренировочной нагрузки в годичном цикле у спринтеров на этапе совершенствования спортивного мастерства и выявили, что объем средств подготовки существенно увеличивается на подготовительных этапах за счет уменьшения интенсивности тренировочных средств и уменьшается на соревновательных этапах за счет увеличения интенсивности упражнений.

Получив данные о распределении тренировочной нагрузки в годичном цикле у спринтеров на этапе совершенствования спортивного мастерства, мы составили

двухнедельный план подготовки к соревнованиям (тейперинг) и применили в тренировочном процессе экспериментальной группы перед соревнованиями в летнем соревновательном периоде.

В конце эксперимента нами было проведено контрольное тестирование качеств, а также функционального состояния спортсменов. Результаты представлены в таблицах.

В конце эксперимента нами было проведено контрольное тестирование результатов на 60 м и 200 м. Результаты представлены в таблицах 3, 4.

Таблица 3

Конечные данные контрольной группы

№ п/п	**Пол**	**Возраст (лет)**	**Разряд**	**60 м (сек)**	**200 м (сек)**
1	муж	15	1	7.3	23.9
2	жен	15	1	7.9	26.4
3	жен	16	кмс	7.7	25.6
4	жен	15	кмс	7.8	25.7
5	муж	16	кмс	6.9	23.0
6	муж	17	кмс	6.7	22.7
7	жен	16	кмс	7.7	25.9
8	жен	15	1	8.0	26.3
9	муж	15	1	7.1	23.5
10	жен	15	кмс	7.7	25.5
Среднее арифметическое				7,48	24,85

Таблица 4

Конечные данные экспериментальной группы

№ п/п	**Пол**	**Возраст (лет)**	**Разряд**	**60 м (сек)**	**200 м (сек)**
1	муж	15	1	7.2	23.7
2	муж	15	1	7.2	23.5
3	жен	15	кмс	7.7	25.7
4	жен	15	кмс	7.7	25.8
5	муж	16	кмс	6.8	22.8
6	муж	17	кмс	6.7	22.6
7	жен	16	кмс	7.8	25.6
8	жен	16	кмс	7.7	25.9
9	муж	15	1	7.0	23.7
10	жен	15	1	7.9	26.2
Среднее арифметическое				7,37	24,55

Из приведенных таблиц видно, что средние показатели бега на 60 и 200 м улучшились и в контрольной и в экспериментальной группах, причем в экспериментальной группе результаты немного выше, чем в контрольной.

Приведем темпы прироста результатов в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 5

Темпы прироста результатов в контрольной группе

№ п/п	**Пол**	**Возраст (лет)**	**Разряд**	**60 м**	**200 м**
1	муж	15	1	0	0,41
2	жен	15	1	1,26	0,38
3	жен	16	кмс	1,29	0,39
4	жен	15	кмс	1,27	0,39

5	муж	16	кмс	0	0
6	муж	17	кмс	1.48	0,44
7	жен	16	кмс	0	0
8	жен	15	1	1,24	0
9	муж	15	1	1,40	0,42
10	жен	15	кмс	1,29	0,38
Средняя величина прироста				0,92	0,28

Таблица 6

Темпы прироста результатов в экспериментальной группе

№ п/п	**Пол**	**Возраст (лет)**	**Разряд**	**60 м (сек)**	**200 м (сек)**
1	муж	15	1	0	0,79
2	муж	15	1	1,37	2.10
3	жен	15	кмс	1,29	0,39
4	жен	15	кмс	0	0,78
5	муж	16	кмс	1,46	0,87
6	муж	17	кмс	1,48	0,44
7	жен	16	кмс	1,27	0,29
8	жен	16	кмс	1,29	0,39
9	муж	15	1	1,42	0,42
10	жен	15	1	1,25	0,76
Средняя величина прироста				1,08	0,72

Из приведенных таблиц видно, что прирост результатов в экспериментальной группе выше, чем в контрольной, но недостаточно, чтобы считать, что прирост достоверен. Анализируя результаты тестирования, мы можем сказать, что тест на 60 м не является информативным, а тест на 200 м является более информативным, так как требует проявления специальной выносливости.

Также мы исследовали уровень лактата в крови до и после эксперимента в обеих группах.

Таблица 7

Изменение уровня лактата в крови

Контрольная группа		
	До эксперимента	На следующий день после соревнований
лактат	2,52±0,63	6,68±1,31
Экспериментальная группа		
лактат	2.6±0,60	2,67±0.63

Из приведенной таблицы видно, что уровень лактата в крови у спортсменов экспериментальной группы восстановился до исходного, а у спортсменов контрольной группы до исходного уровня не восстановился.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что применение методики тейпера помогает организму выходить на пик суперкомпенсации и достигать немного более высоких результатов, чем тренировка перед соревнованиями по обычному плану. Но не у всех испытуемых наблюдается прирост результатов. Следовательно, можно сделать вывод, что данная методика для каждого спортсмена является индивидуальной.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что применение методики тейперинга помогает организму выходить на пик суперкомпенсации и достигать более высоких результатов, чем тренировка перед соревнованиями по обычному плану.

Прирост результатов в экспериментальной группе оказался значительно выше, чем в контрольной.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что применение методики тейперинга помогает организму выходить на пик суперкомпенсации и достигать более высоких результатов, чем тренировка перед соревнованиями по обычному плану.

Список информационных источников:

1. Аракелян Е.Е., Мирзоев О.М. Планирование системы подготовки легкоатлетов высокой квалификации в беге на короткие дистанции. // Методические рекомендации. М., 1996, В надзагл. ВФЛА и РГАФК.
2. Боголюбов В.М. Функциональные резервы спортсменов различной квалификации и специализации: / В.М. Боголюбов // Сборник научных трудов. - Ленинград, 1986.-С.148.
3. Воробьев А.Н. Восстановительные процессы после тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст]: Учебное пособие. / А. Н. Воробьев. - Смоленск, 1978.-С.83.
4. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте/ О.М. Мирзоев. – М.: Наука – спорту. – Изд-во «СпортАкадемПресс», 2000. – 202 с.
5. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка [Текст] / С.Е. Павлов. // Теория и практика физической культуры. 1999, №1, с. 12-17.
6. Питание спортсменов. Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми. / под ред. Кристин А. Розенблюм, 2007. – 536с.
7. Илюков С. Выход на пик суперкомпенсации http://functionalalexch.blogspot.de/2012/05/blog-post_908.html

Развитие выносливости у дзюдоистов средствами кроссфит

Тер-Вартанян С.А.,
Россия, г.Краснодар.
Училище (техникум) олимпийского резерва ФГБОУ ВО КГУФКСТ
Студент 3 курса

Федорова И.Н.
Россия, г.Краснодар.
Училище (техникум) олимпийского резерва ФГБОУ ВО КГУФКСТ
преподаватель

Спортивные единоборства обычно причисляют к видам спорта, в которых важнейшее значение имеет физическая подготовка борцов. Исследования научно-методической литературы, проведенные в условиях учебно-тренировочного процесса, с участием дзюдоистов привели к тому, что высокий уровень функциональной трудоспособности является ведущим условием к успешной реализации технико-тактических действий ситуационных соревнованиях [4, 5, 6].

Современнейшее развитие спорта увеличивает требования к качественной подготовки дзюдоистов на разных стадиях многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Большинство авторов [2, 3, 4], исследовавшие двигательные качества борцов, обозначили технологии педагогического влияния с целью их формирования. Однако до последнего момента не сформировалось единого представления о способах развития

аэробного компонента выносливости борцов, в частности дзюдоистов. Последние современные работы [4, 6] говорят, о том, что упражнения общей физической подготовки, формирующие аэробный компонент, необходимо использовать в занятиях борцов для успешной подготовки. Специалисты так и не пришли к единому мнению: «Что лучше: бег, лыжи, велосипед, плавание или набрасывание бросков в аэробном режиме?».

В настоящее время дзюдоисты для проявления своих способностей на соревнованиях буквально доводят организм до предела человеческих возможностей, и поэтому необходимо искать новые технологии формирования выносливости у дзюдоистов.

Цель работы – обосновать эффективность использования средств кроссфит для развития выносливости у спортсменов.

Гипотеза. Предполагается, что применение различных средств, таких как кроссфит упражнения на занятиях дзюдо могут качественно повысить уровень развития выносливости у спортсменов.

Задачами исследования являются:

1. Разработать методику занятий с использованием средств кроссфит для спортсменов занимающихся дзюдо.

2. В педагогическом эксперименте обосновать эффективность средств кроссфит для спортсменов.

Научная новизна исследования заключается в получении сведений о специфике развития выносливости на занятиях дзюдо при помощи кроссфит у спортсменов.

Методы и организация исследования. В контрольную и экспериментальную группу вошли по 10 борцов (юноши) в возрасте 16-20 лет. Контрольная группа занималась по стандартной методике посещающей секцию дзюдо, а в экспериментальную группу – также посещающие секцию по стандартной методике, но с добавлением упражнений из кросфит [7]. Продолжительность программы занятий нашего исследования составило 9 месяцев. Занятия проводились 3 раза в неделю продолжительностью 2 астрономических часа.

В экспериментальной группе два раза в неделю тренировки проводились по стандартной методике дзюдо. А один раз в неделю по методике кроссфит. Кроссфит представляет собой набор высокоинтенсивных упражнений выполняемых друг за другом сетами с максимальной отдачей.

Мы выбрали схему, в которой борцы занимались один день в неделю. Затем цикл повторялся. Такая схема предотвращает перетренированность.

В кроссфите существуют шесть комплексов для тестирования производительности и прогресса посредством иррегулярного повторения их в тренировках дня. Эти тренировки имеют женские имена. В нашем случае это **Энжи облегченная**. Данный комплекс выполнялся на время**:**

25 подтягиваний к кольцам, ноги на полу;

25 отжиманий стоя на коленях;

25 подъемов корпуса;

25 приседаний.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования было проведено исходное тестирование уровня развития выносливости, по его завершении - повторное, выявившее определённую степень влияния занятий кроссфит на уровень развития выносливости у спортсменов. Анализ показателей развития выносливости у спортсменов в экспериментальной и контрольной группах до эксперимента выявил (таблица 1).

Таблица 1

Показатели развития выносливости у спортсменов (до эксперимента)

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
	M±m	M±m	
Пульс (ЧСС)	79,0±0,4	80,0±0,9	>0,05
Масса тела (кг)	67,0±0,7	67,9±0,7	>0,05

Прыжок через скакалку (мин)	1,30±0,2	1,40±0,1	>0,05
Бег на 1000 метров (м/с)	3,01±0,2	3,03±0,1	>0,05

Показатели развития выносливости у спортсменов до эксперимента:
- пульс (ЧСС) в контрольной группе 79,0±0,4, в экспериментальной 80,0±0,9;
- масса тела (кг) у экспериментальной группы 67,0±0,7 и контрольной 67,9±0,7;
- прыжок через скакалку (мин) у контрольной 1,30±0,2 и экспериментальной группы 1,40±0,1;
- бег на 1000 метров (м/с) у экспериментальной значение составляет 3,03±0,1 и в контрольной 3,01±0,2.

Таким образом, группы являются однородными.

Анализ показателей развития выносливости у спортсменов в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента выявил (таблица 2).

Таблица 2

Показатели развития выносливости у спортсменов (после эксперимента)

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
	M±m	M±m	
Пульс (ЧСС)	77,0±0,5	79,0±0,5	>0,05
Масса тела (кг)	66,5±0,6	67,5±0,6	>0,05
Прыжок через скакалку (мин)	2,0±0,4	2,10±0,5	<0,05
Бег на 1000 метров (м/с)	2,39±0,2	2,54±0,4	<0,05

Существенно изменились показатели развития выносливости у спортсменов после эксперимента:
- прыжок через скакалку (мин) в контрольной группе 2,0±0,4 в экспериментальной 2,10±0,5;
- бег на 1000 метров (м/с) у экспериментальной значение составляет 2,54±0,4 и в контрольной 2,39±0,2;

Не существенно изменились показатели развития выносливости у спортсменов после эксперимента:
- пульс (ЧСС) 79,0±0,5 в экспериментальной группе и контрольной 77,0±0,5;
- масса тела (кг) у экспериментальной 67,5±0,6 и контрольной 66,5±0,6. Это можно объяснить тем, что в науке масса тела считается генетически менее детерминированной, и в большей степени зависит от социально-экономических условий жизни [1, 2].

Результаты являются достоверными ($P<0,05$).

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 методике кроссфит с борцами дают положительные результаты.

Таким образом, разработанные нами упражнения положительно влияют на повышение уровня развития выносливости у борцов занимающихся дзюдо.

Выводы.

1. Выносливость наиболее интенсивно развивается в возрасте от 14 до 20 лет не только под влиянием процессов полового созревания, но, в большей степени, под влиянием спортивной деятельности через занятия в спортивных секциях.
2. Нами была разработана и экспериментально обоснована методика кроссфит, которая предусматривает развитие выносливости у спортсменов 16-20 лет.
3. Занятия по методике кроссфит со спортсменами 16-20 лет по предложенной программе существенно повышают показатели их выносливости, что доказывает ее эффективность.

Список информационных источников:

1. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей: Учеб. пособие. - Краснодар: КГАФК, 1999. – 72 с.
2. Забелина Л.Г., Тертычный А.В., Додонова Л.П., Кизько А.П. Дифференцированный подход в развитии двигательных способностей школьников 10-12 лет различных соматотипов. // Физическая культура в школе. - №3. - 2007. - с.19 - 21.
3. Пономарев Н.Н., Дмитриев С.В. Проблемы вопросов теории построения двигательных действий // Теория и практика физической культуры. - №6,7. - 1990. – С.12 - 18.
4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие / составители И.Н. Калинина, С.Ю. Калинин. – Омск: Изд-во СибГУФК 2014. – 109 с.
5. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ/ Отв.редактор, д-р биолог. наук, Овчаренко Э.В. - М: Студенческая наука, 2012. – 99 с.
6. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо [Текст]: учебник В.Б.Шестаков, С.В. Ерегина. – М: Советский спорт, 2011. – 448 с.
7. https://training.crossfit.com/level-one

Модель повышения спортивного мастерства квалифицированных дзюдоистов

Хорунжий А.Н., Жевлаков Д.О., Хорунжий А.А., Рассохина Е.А.
Россия, г. Смоленск
ФГБУ ПОО «СГУОР»

Последние выступления сильнейших дзюдоистов России на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх свидетельствуют об утрате ими лидирующих позиций.Анализ результатов соревновательной деятельности ведущих спортсменов в данном виде спорта показал необходимость поиска эффективных способов повышения спортивного мастерства.

Целью данной работы является разработка комплексного подхода к совершенствованию системы спортивной подготовки квалифицированных дзюдоистов.

Задачи:

1. Теоретическое и методологическое обоснование целесообразности создания модели повышения спортивного мастерства дзюдоистов.
2. Экспериментальная проверка эффективности использования данной модели в учебно-тренировочном процессе.

Спортивная подготовка квалифицированных дзюдоистов имеет сложное, многопараметрическое содержание, предусматривающее их активное включение в совместную творческую деятельность, направленную на выявление индивидуальных особенностей, возможностей и перспективу достижения спортивного мастерства как основы для организации и реализации личностно ориентированного подхода, направленного на улучшение показателей тренированности. Исследования А. В. Еганова, 1997; В. К. Пашинцева, 2010; В. А. Панкова, А. О. Акопяна, 2004; и др. говорят о том, что индивидуальный разброс показателей соревновательной деятельности находится в пределах 80-90 %, при этом спортсмены достигают достаточно стабильных и высоких результатов.

Одни приходят к победе благодаря высоким показателям выполнения атакующих и защитных действий в положении стоя, другие - в положении лежа; третьи - двум-трем хорошо усвоенным сложным технико-тактическим приемам, использованным в благоприятной ситуации, и т. д. Ярко выраженные индивидуальные особенности являются, таким образом, главным условием реализации своих возможностей.

Анализ специальной литературы, материалы наших исследований, изучение и обобщение передового педагогического опыта свидетельствуют о том, что реализация личностно

ориентированного подхода к подготовке квалифицированного дзюдоиста возможна при условии предоставления ему возможности самостоятельного выбора способов выполнения усвоенных технико-тактических действий в зависимости от ситуаций, возникающих в ходе схватки с противником.

Важным педагогическим условием роста спортивного мастерства борцов является также стимулирование их к поиску разнообразных вариантов эффективного выполнения атакующего приема и использование наиболее результативного в конкретной ситуации. Выявление своих сильных и слабых сторон спортивной подготовки, четкое понимание перспектив роста спортивного мастерства побуждает спортсмена к саморазвитию и самореализации.

Предложенная нами модель повышения спортивного мастерства квалифицированных дзюдоистов основана на ведущих концептуальных положениях, реализация которых обеспечивает личностно ориентированный подход к организации учебно-тренировочного процесса, целью которого является достижение индивидуально-максимального результата в оптимальные сроки.

Опора на единство сознания и деятельности; обеспечение целостного подхода к организации и проведению спортивной тренировки; учет причинно-следственных связей в организации управления движениями позволили определить основополагающие принципы обучения и тренировки, среди которых первостепенное место занимает принцип индивидуализации.

У специалистов по дзюдо имеются различные подходы к классификации средств. Мы предлагаем в качестве основных групп средств технико-тактической подготовленности следующие группы упражнений: общеподготовительные и вспомогательные; специальноподготовительные; соревновательные (специфические), включающие две основные группы упражнений: атакующие в положении стоя и лежа и защитные в положении стоя и лежа.

Повышение эффективности управления учебно-тренировочным процессом включает в свое структурное содержание следующие компоненты: выявление показателей, характеризующих исходный уровень общефизической и технико-тактической подготовленности; определение и сравнительная оценка параметров, обеспечивающих рост тренированности; разработка рационального структурного содержания спортивной тренировки; текущая, эпизодическая и итоговая оценки результативности тренировочного процесса; анализ результатов соревнований и соответствующая корректировка цели.

Важной структурной частью модели являются показатели функционального состояния, характеризующие выход организма на новый уровень жизнедеятельности.

Одним из принципиальных вопросов, влияющих на эффективность учебно-тренировочного процесса, является определение оптимального соотношения основных направлений учебно-тренировочного процесса: общефизической, технико-тактической и соревновательной подготовки. Результативность организации и построения системы спортивной подготовки дзюдоистов определяется по достигнутому результату.

Экспериментальная проверка использования данной модели в практике подготовки квалифицированных дзюдоистов (КМС и I разряд) 20-21 года показала целесообразность и эффективность ее применения. Так, в контрольной группе, занимающейся по традиционной методике в соответствии с программой спортивной подготовки, рекомендованной Федерацией дзюдо РФ, показало, что к участию в первенстве России были допущены 5 спортсменов из 20, которые заняли соответственно места с 11-го по 30-е.

В экспериментальной группе, где учебно-тренировочные занятия проводились в соответствии в содержанием предложенной нами модели повышения спортивного мастерства, к участию в чемпионате России были допущены 8 человек, из которых один стал призером, остальные заняли места с 7-го по 21-е.

Таким образом, результаты исследования показали целесообразность разработки и использования специальной модели повышения спортивного мастерства квалифицированных дзюдоистов, применение которой обеспечило повышение эффективности управления учебно-тренировочным процессом; способствовало выявлению наиболее результативных средств и

методов тренировки, определению соотношения их использования на разных этапах тренировочного процесса и обеспечило улучшение показателей функционального состояния организма, обусловливающих рост тренированности.

Список информационных источников:

1. Дзюдо: программа спортивной подготовки для ДЮСШ и специализированных ДЮСШОР [текст]. Национальный Союз дзюдо - 2-е изд., испр. - М.: Советский Спорт, 2009. - 212 с.

2. Еганов А.В. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе самооценки соревновательной деятельности: учеб.пособие /А.В. Еганов. - Челябинск, Урал ГАФК, 1997. - 56 с.

3. Панков В.А. Актуальные проблемы подготовки сборной команды России по дзюдо к Олимпийским играм 2004 года / В.А. Панков, А.О. Акопян // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - № 7. - С. 37-42.

4. Пашинцев В.Г. Влияние скоростно-силовой подготовки на функциональную работоспособность дзюдоистов / В.Г. Пашинцев // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - № 10. - С. 43-45.

5. Юсупов Х.М. Круговая и тестирующая тренировка в подготовке борцов высокого класса (педагогические и медико-биологические аспекты): учеб.пособие / Х.М. Юсупов, А.П. Исаев - Челябинск: ЧГИФК, 1995. - 40 с.

Физическая подготовленность борцов вольного стиля различных весовых категорий

Хорунжий А.Н., Поковба О.М., Жевлаков Д.О., Рассохина Е.А.
Россия, г.Смоленск
ФГБУ ПОО «СГУОР»

В теории и практике спорта специалисты и тренеры постоянно осуществляют поиск эффективных путей достижения высоких спортивных результатов. Решение данной задачи осложняется тем, что постоянно возрастают требования, предъявляемые к спортсменам, увеличивается интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок. Совершенствование системы подготовки спортсменов связывают с целенаправленной реализацией принципа индивидуального подхода, максимально учитывающего специфику спортивной деятельности [2].

На успешность тренировочного процесса в вольной борьбе и формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности оказывают влияние самые различные факторы. Одним из таких факторов являются морфологические особенности спортсменов [1].

Спортивные достижения борцов в определенной мере зависят от специфики телосложения, поэтому в вольной борьбе спортсмены разделяются по массе тела на весовые категории. При этом спортсмены различных весовых категорий имеют разную структуру физической подготовленности и проявляют различные спортивно-технические показатели. В некоторых исследованиях обоснованы принципы и методы дифференцированной подготовки борцов, в зависимости от их весовых категорий, однако физическая подготовленность борцов вольного стиля различных весовых категорий в настоящее время изучена недостаточно.

Особую актуальность имеет оценка физической подготовленности у борцов в возрасте 17-18 лет, в связи с тем, что в этот период количество соревнований увеличивается, растет интенсивность поединков, что предъявляет повышенные требования к физическому состоянию спортсменов.

Исследование уровня физической подготовленности спортсменов 17-18 лет осуществлялось по комплексу тестов, позволяющих оценить уровень развития быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей и силы.

Результаты педагогического тестирования свидетельствуют о соответствии средних показателей контрольным нормативам [3]. В начале годичного тренировочного цикла между юношами исследуемых групп выявлены различия только в уровне силовой подготовленности. Спортсмены весовой категории до 65 кг показали существенно меньшие результаты в количестве подтягиваний по сравнению с юношами более тяжелой весовой категории.

За время тренировочного процесса у борцов вольников наблюдался рост показателей физической подготовленности (табл. 1, 2).

Результаты в беге на 60 м, характеризующие уровень развития скоростных качеств, имели наименьшие темпы прироста, так как возрастной период с 17 до 18 лет не является благоприятным для развития быстроты.

Таблица 1

Физическая подготовленность борцов вольного стиля в начале годичного тренировочного цикла

Контрольные упражнения	Весовые категории		Различия	
	60-65	70-75	t	p
Бег 60 м, с	8,86 ±0,1	9,12 ±0,3	0,822	>0,05
Бег 800 м, с	196 ±4,2	203 ±4,4	1,151	>0,05
Прыжок в длину с места, см	218 ±3,3	224 ±3,4	1,266	>0,05
Подтягивания, кол-во раз	9,3 ±0,5	12,3± 0,8	3,180	<0,05

Таблица 2

Физическая подготовленность борцов вольного стиля по окончании годичного тренировочного цикла

Контрольные упражнения	Весовые категории		Различия	
	60-65	70-75	t	p
Бег 60 м, с	8,81 ±0,2	9,08 ±0,3	0,749	>0,05
Бег 800 м, с	188 ±3,8	199 ±3,9	2,074	<0,05
Прыжок в длину с места, см	224 ±3,6	229 ±3,3	1,024	>0,05
Подтягивания, кол-во раз	10,5 ±0,6	13,2 ±0,6	3,182	<0,05

Прирост результатов в беге на 60 м был не более 1%, максимальные темпы прироста отмечены у борцов весовой категории и до 65 кг, который составил 0,7%.

Бег на 800 метров характеризует уровень развития общей выносливости. Средние значения результатов в этом тесте не имели достоверных различий у борцов различных весовых категорий, хотя наблюдается тенденция к более высокому уровню развития выносливости у борцов 1-го полусреднего веса. Прирост результатов у спортсменов до 65 кг, был максимальным выше и составил 8 секунд (4,2%), у борцов весовой категории до 75 кг составил 2,0.

Скоростно-силовые способности оценивались по результатам прыжка в длину с места. До начала педагогического эксперимента этот показатель составлял 196 и 203 см, у юношей исследуемых весовых категорий, по окончании – 224 и 229 см, соответственно, что говорит об улучшении скоростно-силовой подготовленности борцов. Прирост результатов составил 2,7% у спортсменов до 65 кг, у борцов весовой категории до 75 кг составил 2,2%.

Для оценки уровня развития силы мышц плечевого пояса нами использовались подтягивания на высокой перекладине.

Количество подтягиваний, выполненных юношами, занимающимися вольной борьбой было максимальным в группе до 75 кг, оно составляло 12,3 выполнений. У спортсменов более легкой весовой категории результат составил 9,3 выполнений.

За период годичного тренировочного цикла прирост результатов данного теста был максимальным у спортсменов весовой категории до 65 кг, он составил 1,2 подтягивания (12,1%). У борцов весовой категории до 75 кг темпы прироста результатов составили 7,1%.

По окончании педагогического эксперимента различия в уровне физической подготовленности борцов различных весовых категорий увеличились. Показатели силовых способностей были существенно больше у борцов среднего веса, а уровень развития выносливости – у борцов полусреднего веса.

Относительный прирост результатов тестирования был более высоким у борцов весовой категории до 65 кг.

Полученные результаты указывают на то, что у борцов вольного стиля в возрасте от 17 до 18 лет происходит развитие физической подготовленности. При этом наиболее высокими темпами совершенствуются силовые качества спортсменов.

Таким образом, результаты проведенных исследований показали, что у борцов вольного стиля в возрасте 17-18 лет под воздействием тренировочных нагрузок происходит рост физической подготовленности. Борцы вольного стиля различных весовых категорий отличаются не только массой тела, но и силовыми характеристиками и интенсивностью развития физических качеств. Морфофункциональные различия борцов различных весовых категорий необходимо учитывать при организации тренировочного процесса спортсменов.

На этапе спортивного совершенствования характер тренировочной работы борцов вольного стиля направлен на специальную физическую подготовку, которая обеспечивает успешность в выступлениях на соревнованиях.

Исследование специальной физической подготовленности борцов вольного стиля 17-18 лет осуществлялось по комплексу тестов, рекомендованных ДЮСШ отделений спортивной борьбы.

Все участники эксперимента по данным контрольным упражнениям выполнили контрольно-переводные испытания и показали, что их специальная физическая подготовленность соответствует нормативным требованиям ДЮСШ.

Время выполнения 10 бросков манекена прогибом до начала педагогического эксперимента составляло 22,1 и 23,4 с, у юношей исследуемых весовых категорий, по окончании – 20,7 и 21,3 с, соответственно, что говорит об улучшении специальной подготовленности борцов. Прирост результатов составил 6,5% у спортсменов до 65 кг, у борцов весовой категории до 75 кг составил 9,4%.

Время выполнения забеганий вокруг головы, выполненных юношами, занимающимися вольной борьбой было меньшим в группе до 65 кг, оно составляло 33,8 с. У спортсменов весовой категории до 75 кг результат составил 34,2 с. За период годичного тренировочного цикла прирост результатов данного теста был максимальным у спортсменов весовой категории до 75 кг, он составил 2,4 с (7,3%). У борцов весовой категории до 65 кг темпы прироста результатов составили 2,2 с (6,7%).

Результат в тесте «перевороты с моста» в начале педагогического эксперимента составляли 8,1 секунд в группе спортсменов весовой категории до 65 кг и 8,9 секунд у спортсменов до 75 кг. Повторные испытания показали, что результат составил 7,5 и 8,2 с в исследуемых группах. Достоверных различий в показателях данного теста не обнаружено, темпы роста у спортсменов весовой категории до 65 кг составили 0,6 с (7,7%), у борцов весовой категории до 75 кг темпы прироста результатов составили 0,7 с (8,2%).

Темпы роста специальной физической подготовленности борцов вольного стиля различных весовых категорий были примерно равными. По окончании эксперимента выявлено, что если в показателях общей физической подготовленности различия увеличились, то в показателях специальной подготовленности, напротив, уменьшились, то есть темпы роста специальной подготовленности были выше у тех спортсменов, которые в начале тренировочного цикла показали худшие результаты.

Анализ и систематизация полученных материалов показал, что тренировка в вольной борьбе - это педагогический процесс, направленный на формирование у занимающихся

знаний умений и навыков при непрерывном осуществлении задач всесторонней физической подготовки. Для достижения победы в вольной борьбе нужно развивать все физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость.

Общая физическая подготовленность является основой любого вида спорта, так как без физических качеств невозможно провести никаких технических действий. Проявление основных физических качеств зависит от морфологических показателей, в частности, от весовой категории спортсмена.

Повышением тренировочных нагрузок и совершенствованием технических приемов можно добиться высоких результатов. Однако использование больших и околопредельных нагрузок ещё не является гарантией успеха. В физической подготовке борцов должны использоваться новые педагогические методы и обязательно учитываться индивидуальные особенности занимающихся, так как только на основе научно обоснованного подхода можно оптимизировать тренировочный процесс.

Список информационных источников:

1. Баймеев Г.Б. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов с учетом данных самоконтроля: автореф. дис. … канд. пед. наук / Г.В.Баймеев. – М., 1997. - 24 с.
2. Дорохов Р.Н. Спортивная морфология: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Р.Н.Дорохов, А.А.Сулимов, В.Н.Чернова. – Смоленск, 2007. – 130 с.
3. Кузнецов А.И. Нормативные показатели специальной физической и технико-тактической подготовленности борцов с учетом спортивной квалификации и возраста: автореф. дис. … канд. пед. наук / А.И. Кузнецов. – М., 1986. - 24 с.

Раздел 2.
Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта

Здоровое питание при занятиях фитнесом

Алексеева А. В.
Россия, г. Ростов-на-Дону
ГБПОУ РО Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва
Преподаватель

21 век с уверенность можно назвать веком увлечения фитнесом. Такого разнообразия видов и направлений физкультурно-спортивной деятельности, объединённых общим названием фитнес, пожалуй, не было никогда. По своей массовости фитнес затмил увлечение олимпийскими видами спорта. Более того, спортсмены-профессионалы, завершившие свою карьеру в велоспорте, лёгкой атлетике, футболе и др. видах, переквалифицируются в фитнес-тренеров индивидуальных и групповых программ. Получил распространение также детский фитнес, фитнес для беременных и адаптивный фитнес. При этом все уделяют огромное значение тому, каких видимых результатов достигает спортсмен в ходе занятий фитнесом, зачастую забывая об основной функции физической

культуры - оздоровительной. По определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье-состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». А вот достигается это благополучие многообразными средствами. Мы сегодня поговорим об одном из них: здоровом питании в сочетании с занятиями фитнесом.

Начнём с трёх китов, на которых основываются принципы здорового питания.

Первый принцип здорового питания для всех людей – соответствие потребляемых калорий энергозатратам. То есть: кушать нужно столько, сколько ты двигаешься. Не забывая про основной обмен организма человека - энергию, которая тратиться на обеспечение жизненно важных процессов: дыхания, работу сердца и всей кровеносной системы, органов выделения, поддержание теплового обмена и так далее. Этот основной обмен происходит даже при отсутствии малейшей работы, при отсутствии всякого движения.

Например, во сне, натощак при комфортной температуре +20 градусов Цельсия. Тут нужно помнить, что этот основной обмен у всех людей будет разный в зависимости от пола, возраста и веса тела. Так, у женщин основной обмен ниже, чем у мужчин. А у детей наоборот, он выше. А вот с возрастом тепловой обмен снижается. В среднем при обычных условиях у человека среднего веса и среднего возраста составляет 1 ккал в час на 1 кг массы тела. То есть, допустим, человек весит 60 кг. В сутках 24 часа. Значит, 24 нужно умножить на 60. Получаем цифру 1440. Именно столько килокалорий требуется в среднем такому организму на его жизнеобеспечение в сутки. Для более точной цифры можно обратиться к специальным таблицам Гарриса-Бенедикта.

В советское время существовали «Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах для различных групп населения СССР», утверждённые Министерством здравоохранения страны. В соответствии с ними, всё взрослое трудоспособное население было разделено на 5 групп в зависимости от того, насколько интенсивной и напряжённой является профессия или характер трудовой деятельности.

Например, инструкторы по физической культуре и спорту, а также тренеры принадлежат ко 2 группе. Для этой группы специалистам в возрасте от 18 до 29 лет предписано в сутки употреблять 2550 килокалорий в сутки женщинам и 3000 килокалорий - мужчинам. А вот, например, шахтёрам той же возрастной группы, нужно употребить в пищу 4300 ккал для восстановления жизненной энергии. Но только ли в килокалориях дело? Поучается, что рассчитав свою норму потребления ккал в сутки, можно ограничится этими знаниями и вернувшись из шахты после трудовой смены купить тортик, скушать его перед сном и восполнить всю потраченную за день энергию за один присест? Сомнительно. Давайте разберёмся. Итак, с первым китом здорового питания мы познакомились. Его зовут ЭНЕРГОЗАТРАТЫ.

Из чего же состоит наша еда? Что мы едим? Курочку с котлеткой и помидорчиком, компотик с булочкой. Да, и это тоже. Но что такое еда по сути? С точки зрения науки гигиены, вся потребляемая нами пища состоит из жиров белков и углеводов. А также в ней присутствуют витамины, макро- микроэлементы и вода. Это называется качественная полноценность пищи. Так вот. Очень важно, чтобы в ежедневном рационе мы употребляли не только в необходимом количестве, но и правильных соотношениях. Так как недостаток тех или иных пищевых веществ негативно сказывается на нашем здоровье даже при условии правильно подобранной и рассчитанной калорийности нашей еды. Приведу цифры, рекомендуемые доктором медицинских наук, профессором А.П. Лаптевым и доктором медицинских наук С.А. Полиевским, которые рассчитали количество суточного потребления белков, жиров и углеводов для 2 группы населения в той же возрастной группе 18-29 лет. Итак, инструктору по физической культуре и спорту в сутки требуется 90 граммов белков мужчинам и 77 женщинам, 110 гр жиров мужчинам и 93 гр женщинам и больше всего углеводов – 412 гр мужчинам и 31 гр – женщинам.

Белки и углеводы в организме не накапливаются, поэтому их необходимо употреблять в пищу каждый день. Все углеводы в организме человека превращаются в глюкозу, которая и является важнейшим топливом для организма. А вот употребление углеводов сверх нормы опасно тем, что лишние углеводы превращаются в жир, который откладывается в жировых клетках. При этом, чтобы окислить, то есть расщепить 1 грамм жира, организму требуется потратить 9 килокалорий. Поэтому, если человек хочет избавиться от одного килограмма жира, ему необходимо потратить 9000 килокалорий. Как это сделать? За один день, конечно, не получится. Нужно составить правильный рацион питания в соответствии с энергозатратами приблизительно на месяц и постепенно избавляться от лишнего жира. Нужно отметить, что потеря веса и потеря жира за тренировку - разные понятия. При интенсивной механической работе человек обильно потеет. И потеря веса происходит в

большей степени за счёт испарения и вывода из организма жидкости. Так что если по окончании тренировки вы стали на весы и заметили, что ваш вес стал на 1 кг меньше, вполне возможно, что вы просто хорошо пропотели.

Кроме правильного сочетания жиров, белков и углеводов, ежедневно с пищей человек должен получать должное количество микро- и макроэлементов, витаминов и воды. Тут важно помнить, что недостаток того или иного компонента также опасен для здоровья, как и его переизбыток. Например, всем известна пытка в древнем Китае, когда заключённого помещали в небольшую клетку и кормили исключительно отварным мясом. Для китайцев, которые привыкли из поколения в поколение употреблять в основном пищу растительного происхождения, такая пытка была смертельной. Заключенный китаец от подобной пытки умирал в среднем в течение месяца.

Итак, мы с вами познакомились со вторым китом. Его зовут СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ.

Имя третьего кита здорового питания - РЕЖИМ. Продукты, которые мы приготовили для употребления в пищу в соответствии со всеми правилами сбалансированного питания нужно скушать не за один раз, а распределив приёмы пищи в соответствии с её перевариванием. Тут нужно учитывать гликемический индекс продуктов. Желательно кушать в одно и то же время, так вырабатывается условный рефлекс, и в нужные часы вырабатывается желудочный сок. Питаться нужно за час-полтора до начала тренировки, и после неё, спустя 40минут-час. Так как интенсивная работа мышц подавляет работу органов пищеварения. В среднем рекомендуется разбить весь суточный рацион питания на 5 приёмов пищи.

Переходим к фитнесу. Здесь мы должны сделать акцент на том, что не все люди, занимающиеся фитнесом, будут питаться одинаково. Рацион зависит от характера и направленности выполняемой физической нагрузки. Так, спортсмен тренажёрного зала и спортсмен, занимающийся аэробикой должны питаться по-разному, несмотря на то, что посещают один и тот же фитнес-центр.

Итак. Особенностью питания бодибилдера является то, что его рацион делится на 2 фазы: 1) наращивание массы тела и 2) интенсивный сброс жира. Обе эти фазы имеют различие в питании. Так как бодибилдинг относится к силовому виду спорта, то для развития именно этого физического качества требуется повышенная калорийность в еде, особенно во время первой фазы. В среднем калорийность суточного рациона для тяжелоатлета должна составлять в среднем 3500 ккал для мужчин при весе 70 кг и 3000-4000 ккал для женщин при весе 60 кг. Во время второй фазы тренировок возможно увеличение на тысячу калорий. Но при этом важно сохранять пропорции: углеводы-до 50%, жиры-до 30% и белки-20%.

Прежде, чем приступить к рассчитыванию рациона, необходимо вспомнить про основной обмен. Рассчитать сначала его с учётом телосложения. Вот что об этом говорит кандидат биологических наук, профессор Селуянов В.Н.: «спортсменам-силовикам требуется высокое содержание белков, поскольку силовые тренировки приводят к ускорению анаболических процессов. Считается, что взрослый человек должен получать 11-13% суточной нормы калорий за счет белков (растительных и животных в равных пропорциях), при интенсивных нагрузках до 14-20%. Если белок используется как источник энергии, 20-30% калорий тратится на сам процесс усвоения. В период наращивания массы спортсмену нужно около 2 г белка на 1 кг массы тела в день, иногда до 3 г.

Углеводы, как основной источник энергии должны составлять значительную часть потребляемой пищи. При низкожирной диете следует обратить внимание на то, чтобы соотношение углеводов и белков в пище было не ниже 2:1, иначе возможны проблемы с усвоением последних. При нормальном потреблении жиров достаточно соотношения 4:3 (по массе, так как калорийность 1 г белков и 1 г углеводов, даже с учетом разных затрат энергии на их усвоение, примерно одинакова). Потребление жиров может составлять до 30% общей калорийности, однако большую их часть (не менее 2/3 должны составлять ненасыщенные жиры)».

При этом нужно не забывать о воде. Питьевой режим очень важен. Рекомендуемый объём- 2 литра чистой воды в день.

Задача бодибилдера увеличить массу не за счёт жира, а за счёт роста мускулатуры. Поэтому при наборе веса увеличиваем в рационе количество белка, но количество жиров также будет увеличиваться. В среднем при правильном питании и тренировках мышечные волокна увеличатся в весе на 1-2 кг в месяц.

Вторая тренировочная фаза бодибилдера осуществляется также постепенно, в среднем потеря составляет 1 кг жира в месяц. В этот период также важно следить за потреблением воды и процессами катаболизма.

Совсем по-иному обстоит дело с таким видом фитнеса, как аэробика. Это направление относится к сложно-координационному виду спорта. Особенность спортсменов, занимающихся

аэробикой, является то, что они должны иметь постоянный вес с низким содержанием жира. Здесь рельеф мышц неважен. Наоборот, объём мускулатуры должен быть минимальным, но при этом обладать высокой пластичностью и отличаться многофункциональностью. Поэтому и рацион питания будет отличаться низкой калорийностью. В среднем, калорийность еды должна составлять 60-65 ккал на 1 кг веса, то есть в среднем 3500-4500-мужчины, 3-3 тысячи ккал-женщины. Вот какие рекомендации даёт известный профессор Виктор Николаевич Селуянов: «представителям сложно-координационных видов, рекомендуются умеренные количества белков из расчета 1.2-1.6 г/кг, причем следует очень осторожно подходить к выбору пищевых источников. Белки должны быть преимущественно животного происхождения. Для обеспечения выносливости необходимо достаточное количество углеводов (60-70% общей калорийности рациона или 8.6-9.8г/кг в день). Важно правильное соотношение в пище углеводов с различным гликемическим индексом, достаточное поступление клетчатки и пектина, необходимых для адекватной работы ЖКТ (20-30 г в день). Потребление жиров строго ограничивается. В то же время нельзя допустить дефицита ненасыщенных жирных кислот. Рекомендуемые нормы для данной группы видов спорта 1.7-1.9 г/кг в день».

Умеренность во всём. Будьте здоровы: физически, душевно и социально! Любите себя, кушайте в компании наших знакомых трёх китов здорового питания. Приятного аппетита и удачи в фитнесе!

Список информационных источников:

1. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техн. физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 368с.
2. Энергообеспечение и питание в спорте. Учебно-методическое пособие / под ред. В. А. Заборовой. - М.: Физическая культура, 2011.-107 с.
3. Полиевский С.А. Спортивная диетология (1-е изд.) учебник. Изд: Академия, 2015. - 208с.
4. Общая и специальная гигиена: учебник / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. - М.: Издательский центр «Академия», 2009.-304с.

Подготовка спортсмена к соревнованиям как процесс организации психической деятельности с учетом индивидуально-типологических особенностей

БОГОЛЮБОВ К.Н.,
РФ, г. Кисловодск
ФГБУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва», кандидат педагог.наук, доцент,
преподаватель высшей категории

БАТЧАЕВ Г.И.
тренер-преподаватель высшей категории
по дзюдо

ЦАХИЛОВ А.,
студент 2 курса, МС РФ по дзюдо

Психологическая подготовка спортсмена (А.Ц. Пуни, Б. А. Вяткина, Ю. Я. Киселева, А. Д. Захарова, В. К. Петровича и др.) – это система целенаправленных педагогических воздействий, обеспечивающих создание у спортсмена к моменту старта состояния психической готовности. Готовность спортсмена к соревнованию рассматривается как многокомпонентная и многомерная структура, характеризующаяся определённой совокупностью признаков. Совокупность признаков готовности спортсмена к соревнованию включает: моральную, функциональную, психическую и

специальную (физическую, тактическую, техническую, теоретическую) готовности в их единстве. Психическая готовность является необходимым компонентом этого единого, нередко имеющим решающее значение для успешности соревновательной деятельности. Она представляет собой одно из психических состояний спортсмена. Это состояние целостное проявление личности, всегда причинно обусловлено, имеет в своей основе тот или иной функциональный уровень коры головного мозга.

Процесс психического воздействия может быть эффективен лишь при условии учета ряда психологических особенностей индивида. Особенно важна объективная оценка социально-психологического статуса спортсмена.

Успешная реализация процесса подготовки к высоким достижениям в спорте, предполагает, прежде всего, как считают специалисты (Т.Т. Джамгаров, Р.Ф. Загайнов, Дж. Кретти, А.Ц. Пуни и др.), формирование определенной системы целенаправленных установок психолого-педагогических воздействий и взаимодействий, направленных на оптимизацию психофизических функций организма спортсмена.

Нами были проведено комплексное обследование команды дзюдоистов ФГБУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва» в период подготовки к чемпионату и кубку России, (2016г.) в плане психологического обеспечения по следующим направлениям: психодиагностика (на входе и выходе), психолого-педагогические рекомендации по корректировке психофизических состояний, психологическая подготовка по управлению эмоционально-поведенческими реакциями. В обследовании и дальнейшей психологической подготовке, проведенной по специальной программе, с целью создания состояния психической готовности к соревнованиям приняли участие девять спортсменов (возраст 20-23 года, из них 3 мастера спорта, 6 кандидатов в мастера спорта).

Критериями оценки психической готовности к соревнованиям явились «элементы готовности спортсмена к соревнованиям», разработанные А.Ц. Пуни.

На первом этапе использовался ряд психодиагностических методик:

1. Оценка уровня тревожности Спилберга;
2. Оценка уровня притязаний Ф. Хоппе;
3. Бланковый тест ЧХТ (на основе многопрофильного опросника (ММПИ)) – эмоциональная реактивность, невротичность, типологические особенности и др. показатели;
4. Теппинг - тест Е.П. Ильина – свойства нервной системы по психомоторным показателям.

Целью первого этапа работы являлось определение психофизического состояния спортсменов перед началом предсоревновательного учебно-тренировочного сбора.

Результаты тестирования выявили у большинства испытуемых следующее:

1. Повышенный уровень ситуативной тревожности (у девяти обследованных).
2. Повышенный уровень личной тревожности (у 8 спортсменов – свыше 45 баллов, у 1 спортсмена – близок к норме).
3. Пониженный уровень притязаний (у 6 спортсменов, близок к норме, у 3 спортсменов ниже нормы).
4. Повышенный уровень нейротизма у 4-х обследованных.

В рамках первого этапа проводился сбор и анализ информации об: а) условиях предстоящей соревновательной деятельности; б) уровне готовности соперников и т.д.

Кроме того, совместно с тренером и участниками сбора выявлены физические, технические возможности каждого спортсмена и уровень тактического мышления.

На втором этапе осуществлялась специальная (стандартная) психологическая подготовка, в которой были использованы следующие методики: а) идеомоторная тренировка; б) моделирование условий приближенных к соревновательным, с учетом специальных психолого-педагогических требований, применяемых в данном виде спорта; в) аутогенная тренировка; г) психотехнические игры и упражнения в обучении технике релаксации (Ю.В. Пахомов).

В процессе всего сбора (25 дней) использовались «нестандартные методы» профессора Р.М. Загайнова:

1. Индивидуальные беседы со спортсменами – выявление мнений, формирование настроения, своеобразное включение в личную жизнь спортсмена и т.д.
2. Формирование мотиваций.
3. «Выведение» психики спортсмена на более высокий уровень самооценки.

Третий этап (последняя неделя сборов):

1. Повторное тестирование (на выходе).
2. Тренерская и собственная (спортсмена) оценка готовности к соревнованиям на физическом и техническом уровнях.
3. Оценка предсоревновательной психической готовности, с использованием указанных методик показала, что:

а) снизился уровень тревожности (в общем до 30 баллов),

б) повысился уровень мотивации успеха (у большинства участников),

в) уровень нейротизма оказался близким к норме.

Четвертый этап – анализ результатов соревнований:

а) спортивные показатели членов команды – (два –1х места, 1 – третье) оказались достаточно высокими.

б) значительно возрос уровень мотивации и самооценки,

в) осознана необходимость психологический подготовки и поддержки.

По итогам исследований предложена программа дальнейшей активации и регулирования нервно-психического состояния спортсменов в предсоревновательном периоде в спортивных единоборствах.

Программа включает анализ достигнутых результатов, рекомендации, индивидуальные и групповые тренинги регулирования психофизических состояний, методики повышения мотивации и самооценки.

Значимым компонентом программы направленной на активацию и регулирования психического состояния спортсменов было использование «ментального тренинга», являющегося одним из продуктивных методов саморегуляции. В современной теории и практике спорта ментальный тренинг (от англ. mental - умственный, психический) рассматривается как целостная система методов, используемая в процессе систематического воспитания и самовоспитания спортсменов (П.Б.Бундзен, Э.Унесталь). Традиционная для психологии спорта система методов морально-волевой подготовки спортсменов в системе «ментального тренинга» дополняется аутогенной, идеомоторной, сюжетно-ролевой, интеллектуальной подготовкой спортсменов, методами умственной репетиции соревнований, а также различными методами ауто - и гетеровнушений, методами медитации.

Психорегуляция в спорте является составной частью психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, так как она формирует у них поведенческие установки на выполнение действий в экстремальных условиях, способствует восстановлению специальной работоспособности спортсменов в процессе занятий, после тренировок и соревнований, создает мобилизационную готовность к предстоящей деятельности, повышает психическую надежность и результативность соревновательной деятельности.

Рекомендованы индивидуальные и групповые тренинги регулирования психофизического состояния:1.усиление или ослабление уровня возбуждения; 2. активация нервного напряжения; 3. методы выбора типа активации и т.д..Один из способов практической реализации нашей методики – периодическая смена периодов релаксации, в которых необходимо вызывать «спокойные» представления желаемых образов и периодов активации, напряжения мышц, учащения дыхания, воспроизведение определенных соревновательных моментов, которые могут вызвать состояние беспокойства в практической деятельности (от 2 – 4 часов до начала соревнований).

Использование на предсоревновательных сборах навыков психической саморегуляции вызвало у спортсменов улучшение предстартового состояния, способствовало уменьшению влияния

стресс-факторов на спортсменов в условиях соревнований и повышению результативности соревновательной деятельности - на Всероссийских соревнованиях по дзюдо памяти М.Т. Калашникова (г. Ижевск) участвовало 6 спортсменов-студентов училища, где было завоёвано 3 медали (2-золотых, 1-бронзовая).

Список информационных источников:

1. Батурин Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности. Изд.: Психология в спорте. - Омск, 2008.

2.Вяткина Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт, 2007.

3. Генов Ф.П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2001.

4. Джероян Г.Ф., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. - М.: Физкультура и спорт, 2004.

5. Кретти Б. Психология в современном спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

6.Смоленцева В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте.- Омск, 2008.

Возможности антистрессовой релаксации в оптимизации психофизиологического состояния студентов спортсменов

БОРОВИК О.Н.,
РФ, г. Кисловодск
ФГБУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва», старший методист, кандидат психол.наук, доцент

Стресс как психофизиологический феномен неразрывно сопряжен с профессиональной, спортивной деятельностью спортсменов и существенно влияет на возникновение вегетативных и психологических дисфункций [2]. В данном контексте, к наиболее приоритетным факторам для изучения относятся исследования возможностей коррекции функционального и психологического состояния спортсменов, в том числе, немедикаментозных ее форм, так как спортивные условия стимулируют развитие стресса, актуализируют у спортсменов необходимость регулировать свое состояние и возможности антистрессовой релаксации в данном аспекте весьма велики. Несмотря на значительные сдвиги, произошедшие в научной разработке обозначенной проблемы (А.Н. Ерохин, А.Н. Кадочкин, А. Б. Леонова, В.М. Найданова, А.С. Самойлов, Л.В. Шарапов и др.), практико-ориентированных исследований по комплексному изучению возможностей антистрессовой релаксации в оптимизации функционального и психологического состояния у спортсменов недостаточно. В связи с этим, особую актуальность и значимость приобретают исследования, направленные на изучение данной проблемы у высококвалифицированных спортсменов-студентов училищ олимпийского резерва как спортивного потенциала страны.

Цель нашего исследования - комплексное изучение особенностей динамики функционального и психоэмоционального состояния у высококвалифицированных спортсменов под влиянием антистрессовой релаксации (АР). В качестве объекта исследования выступили характеристики функционального (уровень артериального давления, частота сердечных сокращений, значение индивидуальной минуты) и психоэмоционального состояния (уровень работоспособности, проявления острого и хронического стресса) спортсменов - студентов УОР, предмета исследования – динамика показателей, отражающих функциональное и психоэмоциональное состояние спортсменов

под влиянием одного и курса сеансов антистрессовой релаксации. Задачи исследования состоят в разработке теоретических основ исследования, подборе методов и методик, соответствующих цели работы, практической реализации цели исследования и анализе полученных результатов.

В качестве гипотезы исследования выступило предположение о том, что применение антистрессовой релаксации в подготовке высококвалифицированных спортсменов способствует их переходу на более высокий уровень функционального состояния, уровень работоспособности, самочувствия и эмоциональной стабильности, что снижает потенциальные риски для здоровья и оказывает немедикаментозное коррекционное воздействие на спортсменов.

Основными методами исследования стали: теоретический анализ литературы, психодиагностические методики и функциональные измерения, методы математической статистики. В качестве респондентов исследования выступили 20 студентов ФГБУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва», отделения легкой атлетики, они составили экспериментальную группу (ЭГ). Исследование проводилось по следующей схеме. Вначале измеряли уровень артериального давления, частоту сердечных сокращений (ЧСС) механическим способом, определяли значение индивидуальной минуты, проводили психодиагностическое тестирование. В исследовании использовался надежный психодиагностический инструментарий - компьютерная методика А.Б. Леоновой «Методика интегральной диагностики и коррекции стресса» (ИДИКС), позволяющая определить общий индекс стресса и диагностировать проявление острых и хронических форм стрессовых состояний по характерным симптомокомплексам, компьютерная методика «Экспресс-диагностики работоспособности и функционального состояния человека» М.П. Мороз. Далее проводили сеанс антистрессовой релаксации в течение 20-25 минут. После сеанса повторяли все вышеперечисленные измерения и тестирование. Для анализа статистических различий использовали парный Т-критерий Стьюдента, различия достоверны при $0,01<p\leq0,05$.

В качестве АР использовались различные модификации занятий нервно-мышечной релаксацией, основанной на положениях о взаимосвязи стресса и мышечного напряжения с комплексным мультимедийным свето-музыкальным и цветовым воздействием [7] .

Основные результаты отражены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей функционального и психоэмоционального состояния экспериментальной группы под влиянием одного сеанса антистрессовой релаксации (АР)

№ п.п	Наименование показателя			Экспериментальная группа (среднее значение)		t-критерий Стьюдента
				До сеанса АР	После сеанса АР	
1	Систолическое давление (мм рт. ст.)			133,35	119,2	7,94***
2	Диастолическое давление (мм рт. ст.)			68,55	64,9	3,68**
3	Частота сердечных сокращений (уд./мин)			64,9	61,5	3,71**
4	Индивидуальная минута (с)			62,5	60,05	5,00***
5	Уровень работоспособности (методика Мороз М.П.)			1,87	1,95	-4,90***
6	Методика ИДИКС	Острый стресс	Физиологический дискомфорт	52,75	47,9	8,15***
7			Эмоциональная напряженность	64	52	12,18***

8			Общее самочувствие	47	54,85	-6,80***
9		Хронический стресс	Тревога	48	44,9	4,34***

(* - 0,01<p≤0,05; ** - 0,001<p≤0,01; *** - p≤0,001)

Статистически достоверные изменения под влиянием АР произошли с показателями систолического артериального давления. Исходный уровень систолического давления был 133,35 мм рт., а после сеанса АР снизился до 119,2 мм рт.ст. Показатели диастолического давления незначительно изменились: до сеанса 68,55 мм рт.ст. и после него - 64,9 мм рт.ст. Динамика наблюдается и в изменении ЧСС. Так, в исходном состоянии ЧСС была 64,9 уд/мин., а после сеанса АР - снизилась до 61,5 уд/мин., что свидетельствует о том, что подобные изменения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы под воздействием АР являются более энергетически выгодными.

Показатель «Индивидуальной минуты» респондентов перед сеансом АР немного превышал реальную минуту и был равен 62,5 с, после сеанса значение статистически достоверно снизилось до 60,05 с, что показывает большую сбалансированность процессов возбуждения и торможения в ЦНС после сеанса АР.

Оценка уровня работоспособности по методике М.П. Мороз показала, что изначально ее показатели у респондентов располагались в диапазоне незначительно сниженной - 1,87 (числовых значений), после сеанса АР он повысился до 1,95 и достиг границы оптимальной работоспособности.

Среди симптомокомплексов стресса по методике ИДИКС наиболее показательные изменения произошли в оценке проявлений острого стресса – физиологический дискомфорт, эмоциональная напряженность, общее самочувствие. Результаты после сеанса АТ статистически достоверно с высоким уровнем значимости различий снизили проявления физиологического дискомфорта, эмоциональной напряженности, повысили показатели общего самочувствия, достигнув границы оценок высокого диапазона. Проявления тревоги как симптомокомплекса хронического стресса по методике ИДИКС статистически достоверно понизились и достигли границы умеренной выраженности.

Следовательно, динамика показателей, отражающих функциональное и психоэмоциональное состояние спортсменов под влиянием одного сеанса АР, свидетельствует об оптимизирующем характере системных сдвигов, что способствует переходу на более высокий уровень работоспособности, самочувствия и эмоциональной стабильности, т.е. оказывает комплексную немедикаментозную коррекцию спортсменов. Таким образом, выдвинутые положения гипотезы исследования подтвердились.

Достоверность результатов проведенной работы обеспечивалась использованием комплекса надежных методов исследования, а также применением методов математико-статистической обработки данных. Практическая и научная значимостьисследования, способы решения проблемы, состоят в комплексном изучении показателей функционального и психоэмоционального состояния спортсменов - студентов УОР, их динамики под воздействием одного и курса сеансов АР и в разработке рекомендаций спортсменам, тренерам по их учету в преодолении стрессовых, спортивно-тренировочных нагрузок и достижении результативности спортивной деятельности.

Полученные в нашем исследовании результаты не претендуют на исчерпывающее рассмотрение излагаемой проблемы, а являются взаимодополняющими в практике научных исследований по заявленному кругу вопросов.

В качестве перспектив дальнейшего изучения рассматриваемой проблемы, нам представляется возможным исследовать более широкий спектр показателей вегетативного и психоэмоционального обеспечения высококвалифицированных спортсменов под влиянием разных видов АР.

Список информационных источников:

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма / Н.А. Агаджанян. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

2.Бодров В.А. Психологический стресс: природа и преодоление.- М.: МГУ, 2006.

3.Губа В.П., Маринич В.В., Хорунжий А.А. Исследование вариабельности ритма сердца при оценке переносимости физических нагрузок у спортсменов // сборник научных трудов V Международной научно-практической конференции / под общей редакцией Г.Н. Греца, Ю.А. Глебова. - Смоленск: СГУОР, 2015.

4. Данилова Н.Н. Функциональные состояния. Механизмы и диагностика. - М., 2005.

5. Ерохин А.Н. Антистрессовая релаксация в системе подготовки борцов греко-римского стиля // Теория и практика физической культуры - № 3. - 2011.

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. Фролов В.М. Уровни функционирования физиологических систем и методы их определения. - Л.: Медицина, 1999.

Особенности психологической подготовки оптимального боевого состояния спортсменов

Брутчикова Н.С.
Россия, г. Красноярск
КГАПОУ «ККОР»
педагог-психолог

В наше время, спорт – это один из наиболее специфических видов человеческой деятельности, в которой тесно сочетаются огромные физические нагрузки и эмоциональные реакции, связанные с острым соперничеством, спортивной борьбой и ее финалом: победой или поражением.

Спортсмен постоянно сталкивается со стрессовыми ситуациями, как во время тренировочного процесса, так и во время соревнований. Чем выше уровень соревнований, а так же задачи, обозначенные на данных соревнованиях, тем больше и обостреннее стрессовая ситуация.

Эмоциональное состояние спортсмена, в котором он находится во время предстартового периода, выражается в отношении к предстоящему старту, в оценке своих шансов, в усилении процессов возбуждения, в изменении психических процессов, связанных с приемом и обработкой поступающей информации. В соревновательной деятельности могут появляться различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсмена.

А.Ц. Пуни выделяет следующие предстартовые состояния спортсменов – боевая готовность, стартовая апатия и стартовая лихорадка. Боевая готовность обеспечивает лучший психологический настрой и функциональную подготовку спортсмена к старту. В состояние стартовой лихорадки, возбудимость мозга сильно повышена, что вызывает излишние энергозатраты, нарушает межмышечную координацию и преждевременный расход запас углеводов. У спортсменов проявляется чрезмерная нервозность, могут

возникать фальстарты. Противоположным состоянием является предстартовая апатия. Оно характеризуется пониженной реакцией, низким уровнем возбудимости, подавленностью и неуверенностью спортсменом в своих силах. Эти два состояние ведут к снижению спортивного результата.

Спортсмены часто не могут самостоятельно настроиться на старт, так как недостаточно времени уделяется психологической подготовке. Низкий уровень психологической подготовки влияет на снижение результата, возрастает вероятность психологических расстройств. Психологическая подготовка является фундаментом, от которого зависит результат соревновательного процесса.

При подготовке спортсменов высокой квалификации недостаточно ориентироваться только на уровень их физической и психологической подготовки. Необходимо вести поиск повышения результатов за счет рационального использования тактического и технического мастерства, так как оно играет большую роль в достижение победы над соперником. Оно позволяет качественно распределить силы в процессе соревнования, что, в конечном счете, дает возможность правильно решать задачи достижения высоких спортивных результатов

Если за спортсменом наблюдать в течение хотя бы нескольких месяцев, то нельзя не заметить явной закономерности: успешность тренировок (и особенно соревновательного выступления) в большой степени зависит от того психофизического состояния, в котором находится спортсмен. Это состояние во многом и определяет качество его деятельности.

После длительных наблюдений за отлично выступающими спортсменами было решено назвать состояние, при котором все получается и достигается успех, оптимальным боевым состоянием, или сокращенно – ОБС.

Понятие «оптимальность», «оптимизация» сейчас широко используется во многих сферах нашей жизни и в каждом виде деятельности имеет вполне определенное содержание. Оптимизировать – значит улучшать; но не вообще, а те конкретные качества, которые обеспечивают наиболее успешно решение поставленной задачи. Точный перевод слова «оптимальный» - наилучший. А раз наилучший, значит, лучше того, что было раньше. Таким образом, используя термин «оптимальный», мы можем сравнить качества в их развитии и, следовательно, идти от чего-то уже достигнутого к еще более совершенному. В частности, к тому комплексу психофизических процессов, который мы условились называть оптимальным боевым состоянием.

Для того, чтобы лучше разобраться в сущности ОБС, сопоставим ОБС с некоторыми другими понятиями, прочно вошедшими в практику спорта. В спортивной психологии давно существуют понятия «стартовая лихорадка», «стартовая апатия» и «боевая готовность». Под лихорадкой понимается психическое перевозбуждение, которое чаще всего сковывает спортсменов; под апатией – недовозбуждение, вялость, нежелание бороться. А боевая готовность – это та «золотая середина», при которой спортсмен должен выступать особенно хорошо.

В чем разность терминов «боевая готовность» и «оптимальное боевое состояние»? Основное различие в том, что в работах, посвященных боевой готовности, рассказывается главным образом о том, что такое боевая готовность, из каких составных элементов она складывается. Спортсмену же важно знать, как достичь нужного состояния. Именно отсутствие рекомендаций, показывающих, как достичь боевой готовности, делает путь к ней довольно трудным для спортсмена.

Для того, чтобы вхождение в состояние ОБС потребовалось пару минут, необходим опыт и долгие тренировки. Модель ОБС каждого спортсмена весьма специфична и сугубо индивидуальна. Однако, мы можем выделить 3 основных, общих для всех, компонента:

- физический;
- эмоциональный;
- мыслительный;

Первая часть *физического* компонента (программирующая) – головной мозг. Его основная функция – осмысливать и планировать спортивную деятельность. Вторая часть

(исполняющая) – все остальные органы тела: мышцы, суставы, сердце, сосуды и т.п. Их функция – физически выполнять то, что было запрограммировано в сознании, в головном мозгу. В любой системе, в любом механизме, от состояния исполняющей части зависит очень многое. Если исполняющая часть не соответствует возможностям и желаниям исполняющей, то спортсмен еще не готов физический компонент ОБС, и их ожидает поражение. Следовательно, физический компонент ОБС – это совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме – например, таких, как сила, гибкость, легкость, подвижность и т.д. Подобные ощущения полностью зависят от качества физической и технической подготовки спортсмена.

Второй компонент – *эмоциональный*. В спортивной практике прочно утвердилось понятие «уровень эмоционального возбуждения». Этот уровень может быть высоким, низким, средним и т.д. Эмоции разнообразны, но для удобства они делятся на две большие группы – положительные (радость, счастье и т.д.) и отрицательные (злость, агрессия, страх и т.д.).

Под уровнем эмоционального возбуждения понимается определенная сила волнения, в котором находится человек. Когда оно велико, то уровень эмоционального возбуждения высок. Когда же наступает успокоение – уровень снизился. Спортивная деятельность будет успешной только в том случае, если она протекает на фоне оптимального для данной деятельности уровня эмоционального возбуждения. Лишь немногие спортсмены сознательно вызывают у себя тот уровень эмоционального возбуждения, который оптимален для очередной тренировки или предстоящего соревнования. Наиболее простая возможность измерить уровень эмоционального возбуждения – подсчет ЧСС.

Третий компонент – *мыслительный*. Наблюдая за спортсменом, выходящим на старт, можно заметить, что физически он уже находится в оптимальном состояние, и уровень эмоционального возбуждения соответствует предстоящей действительности – тоже оптимален. Однако спортсмен проваливает старт. Часто многие спортсмены не учитывают третий компонент, и у них отсутствует четкая программа действий в данных условиях спортивной борьбы. Для таких спортсменов характерна беспредметная взволнованность, а точнее, недостаточная сосредоточенность на решении той конкретной задачи, которая стоит перед ними в данный момент. Но даже полного осмысления задачи недостаточно для победы – необходимо еще и полной сосредоточенности на ней. А вернее, на тех элементах, на тех опорных пунктах, от которых зависит успешное решение поставленной задачи.

Проанализировав и изучив многие психотехники было выявлено, что физический компонент можно прорабатывать с помощью *кинезиологических упражнений*. Кинезиология - это изучение движений человека, как относящихся к спорту или физическим упражнениям, так и относящихся к повседневной деятельности. Понимание основ кинезиологии может помочь улучшить спортивные результаты, снизить уровень стресса, связанного со спортом и физическими нагрузками. Кроме того знание основ кинезиологии способствует общей физической подготовке, а также поможет быстрее пройти реабилитацию после спортивных травм.

Эмоциональный компонент хорошо получается прорабатывать с помощью *идеомоторных тренировок*, которые состоят в сознательном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая - на представлениях, облегающих освоение навыка, третья - на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов. Идеомоторная тренировка более всего эффектна для повышения скорости движений (до 34%), точности (6-18%).

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется и ряд других методик: "наивная психорегуляция" (талисманы, ритуалы, разминки и т.п.), музыкальное сопровождение и функциональная музыка, контроль состояния голоса, дыхательные упражнения, специальные психорегулирующие комплексы физических

упражнений. Над мыслительным же компонентом можно работать с помощью нейролингвистическое установок (НЛП). Особенностью модели постановки целей в НЛП является тот факт, что она помогает сосредоточиться на том, что видится изнутри, слышится и чувствуется. Внимание направляется на те внешние и внутренние ресурсы, которые необходимы для достижения цели. Эти особенности способствуют более ясно думать о движении из текущего состояния к желаемому состоянию.

Таким образом, психотехники описанные в статье, способствуют формированию оптимального боевого состояния. И будут наиболее эффективны при их комплексном применении, когда прорабатываются все три компонента способствующие вхождению в состояние оптимальной боевой готовности.

Список информационных источников:

1. Гуревич, П.С.Психология / П.С. Гуревич. - Гриф УМО МО РФ, 2013. - 415 с.
2. Красников, А. А. Общая теория спортивных соревнований : проблемы и опыт их решения : дис. д–ра. пед. наук / А.А. Красников. - РГУФКСиТ, 2008. - 189 с.
3. Кудин, Л. А. Некоторые вопросы методики спортивной тренировки спортсмена-подводника / Л.А. Кудин. – Киев, 1968. - 312 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008.. 2. Психология спорта. Хрестоматия. – М.: АСТ, Харвест, 2007.
5. http://cosmozz.info/obshchestvo/sport/756-ponyatie-i-sut-ideomotornoj-trenirovki.html
6. http://lib.ru/NLP/nlp.txt
7. http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/09/29/kineziologicheskie-uprazhneniya.

Изучение особенностей полового диморфизма и ряда морфологических и репродуктивных показателей у триатлонисток

Бугаевский К.А.
Украина, Запорожье
КПУ, Запорожье,
доцент

Триатлон является одним из молодых видов спорта и пользуется всё большей популярностью в мире. Триатлон (по-английски triathlon, производное от греческих слов «tri» – три и «athlon» – состязание, борьба) – это вид спорта, состоящий из плавания по открытой воде, велогонки и бега. Каждая из перечисленных дисциплин следует одна за другой, в непрерывной последовательности [2, 9].

Старт триатлона начинается с массового заплыва, далее следует велогонка, а финиш соревнования представляет собой завершение спортсменом бегового этапа. Дистанции варьируются от «суперспринтерских»: (плавание 100 м + велогонка 4 км + бег 1км, для детей младших возрастов), и до марафонских (3,6 км плавание + 180 км велогонка + 42 км 195 м) [2, 9]. Такое сочетание классических и общедоступных видов спорта, требующих всестороннюю физическую подготовленность, и большое разнообразие дистанций и навыков смежных спортивных дисциплин, вывели триатлон на первые позиции по популярности в мире [2].

Особенностью физической активности в циклических видах спорта, к которым относится велоспорт, плавание, беговые дисциплины лёгкой атлетики, которые объединяет в себе новая спортивная дисциплина – триатлон, является то, что одно и то же движение повторяется многократно, и тренировки нацелены в основном на выносливость [9]. Этот вид физической

активности, набирающий популярность среди женщин-спортсменок репродуктивного возраста, требует расхода большого количества энергии, а сама работа выполняется с высоким напряжением и значительной интенсивностью [2].

Это приводит, при частых и интенсивных тренировках, к нарушениям не только стороны сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, но и репродуктивной системы [7, 10]. Это связано, в первую очередь, со стремительным уменьшением у спортсменок запасов эндогенного жира, резким снижением жировой ткани, задействованной непосредственно в синтезе женских половых гормонов (эстрогенов), что приводит к нарастанию явлений гипоэстрогении и, соответственно, гиперандрогении [5, 8, 10, 11]. С одной стороны это «выгодно» для спортсменок-триатлонисток, т. к. начинают доминировать сила, ловкость, выносливость, характерные для мужских качеств, с другой – появляются изменения в их, женской, репродуктивной системе – появляются, а затем прогрессируют такие нарушения менструального цикла, как олиго-опсоменорея, альгодисменорея, вплоть до вторичной аменореи [1, 7, 11]. Меняется фигура – у спортсменок показатели ширины плеч доминируют над шириной таза, меняется тип оволосения, с явлениями гиперандрогении (гирсутизм, вирилизация), появляются акне, себорея. Все эти признаки, в совокупности, свидетельствуют о происходящих изменениях в сторону андрогинности спортсменок [1, 8].

Телесно это проявляются в нарушениях полового диморфизма, что устанавливается путём определения индекса полового диморфизма, внешним осмотром, определением значений индекса Ферримана-Галлвея (по 11 показателям), определением уровня мужских и женских половых гормонов в крови спортсменок) [1, 8].

Проблема у женщин-триатлонисток состоит в том, что частота и интенсивность физических и психо-эмоциональных нагрузок, погоня за лучшим-результатом и долгожданной победой приведёт, в конечном результате, к грубым и, порою, необратимым нарушения в репродуктивной и иных жизненно важных системах их организма, но и к бесплодию и потере здоровья, в первую очередь – репродуктивного [1, 11].

Ряд отечественных (Д.А. Зайцева, Ю.П. Ивонина, 2013; Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина, 2013; В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева и др.) и зарубежных исследователей (J. Fryl, 2011; Roupas N.D., Georgopoulos N.A., 2011; Kandel M, Baeyens J.P., Clarys P., 2014) достоверно показывают, что антропометрические характеристики, соматотип, индекс массы тела (ИМТ), индекс полового диморфизма (ИПД) и количество жировой ткани в организме спортсменки имеют большое значение для её успехов и спортивных результатов в этом циклическом виде спорта но, в тоже время, приводят к ряду серьёзных морфо-функциональных изменений во многих органах и системах женского организма, в т.ч. и репродуктивной [1-11].

При проведении анализа доступных источников информации обращает на себя внимание тот факт, что практически отсутствует литература по влиянию занятий триатлона на женский организм как на русском, так и на украинском языках. В основном доминируют англоязычные источники, практически у нас недоступные. И даже в них практически нет исследований, посвящённых влиянию занятий триатлоном на женский организм и его репродуктивную функции.

Поэтому нам представилась возможность, пусть и в ограниченном объёме, провести исследованиями, касающиеся изучения влияния занятий триатлоном на состояние ряда показателей женской репродуктивной системы, и в частности, исследовать, как её индикатора – менструальный цикл данной группы спортсменок. Попутно нами изучались антропометрические показатели и морфологические индексные значения, в частности такие, как индекс полового диморфизма (ИПД), индекс массы тела (ИМТ), индекс Ферримана-Галлвея (в 11 зонах) для определения явлений гиперандрогении у спортсменок.

При проведении анализа доступных источников информации особенностях полового диморфизма и структуре нарушений репродуктивной функции на момент исследования и в отдалённой временной перспективе, нами практически не было найдено работ, касающихся данного

вопроса. Имеющиеся сведения были эпизодичны, отрывочны, не систематизированы и являются лишь частью общих данных о состоянии здоровья, или выявленных нарушениях со стороны здоровья у спортсменок-триатлонисток. К тому же большинство зарубежных научных исследований касаются аспектов различных изменений и физиологических параметров у мужчин-спортсменов, занимающихся триатлоном [9, 11]. Поэтому проведённые нами исследования являются лишь попыткой и этапом более масштабного исследования, в изучении сегодняшних а, впоследствии, и отдаленных, изменений и нарушений в деятельности репродуктивной функции у женщин, занимающихся триатлоном.

Целью статьи является попытка изложения полученных в результате проведённого исследования данных о выявленных нарушениях в работе репродуктивной системе у спортсменок юношеского и I репродуктивного возраста, занимающихся триатлоном.

Данное исследование проводилось на протяжении 2014-2016 годов, с добровольным привлечением к проводимой работе спортсменок, занимающихся триатлоном. Для проведения исследования функций репродуктивной системы были использованы следующие методы: анализ имеющихся современных научных и научно-методических источников информации, анкетирование, применением авторской анкеты-опросника (Бугаевский К.А., 2009), интервьюирование, антропометрия, определение ряда морфологических индексных значений, метод математической статистики.

В исследуемой группе (n=11) были молодые спортсменки юношеского – 7 (63,64%) и 4 (36,36%) I репродуктивного возраста. Их средний возраст составил 20,37±0,67 лет. Средние значения массы тела составили 58,36±1,32 кг, длина тела 1,68±0,43 см, индекс массы тела – 20, 71±1,03 кг/м². При определении значений индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру, были получены следующие показатели: с учётом измерений ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) в группе (n=11), среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило 81,23±1,32 ($p<0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа [3, 4, 6]. Но при более детальном рассмотрении было установлено, что к андроморфному половому соматотипу могут быть отнесены 4 (36,36%) спортсменок, а к непосредственно мезоморфному половому соматотипу – 7 (63,64%) спортсменок. Ни одна из исследуемых спортсменок-триатлонисток не имела показателей ИПД, соответствующих гинекоморфному половому соматотипу [3, 4].

Полученные данные указывают на серьёзные изменения в соматической составляющей у спортсменок в исследуемой группе [3]. Время занятий триатлоном в исследуемой группе от 3,5 до 6,5 лет. Исследуемые были студентками – 5 (45,45%) и работающими по разным специальностям – 6 (54,55%) молодыми женщинами.

Проведя обработку полученных, в результате индивидуального анкетирования и интервьюирования данных, касающихся менструальной функции спортсменок-триатлонисток, с учётом применения математической статистики, нами были получены следующие данные. Срок появления первой менструации (менархе) в группе составил 12,6±1,3 года, время установления менструального цикла (далее МЦ) – 1,7±0,74 года.

Средняя длительность менструального кровотечения (далее МК) в исследуемой группе составляет 2,7±0,47 дня, при физиологической норме в 3-7 дней [1, 7, 11], менструации редкие – от 38 до 47 дней, при норме от 21-го до 35-ти дней [1, 7, 11], скудные. Данные, касающиеся выявленных нарушений в исследуемой группе, представлены на рис. 1:

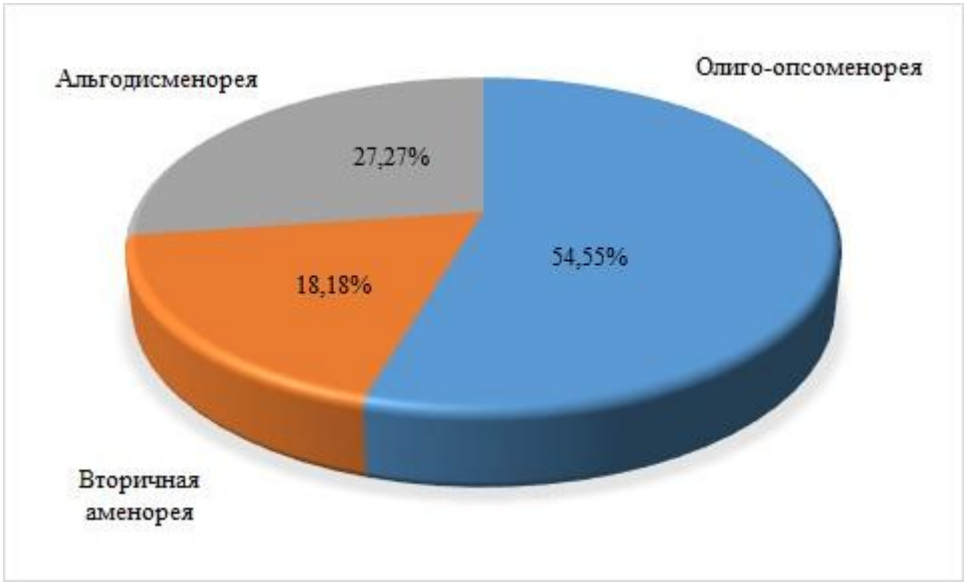


Рис. 1. Виды нарушений менструального цикла в исследуемой группе

Эти данные были расценены как проявление таких нарушений менструального цикла, как олиго-опсоменорея [1, 7, 11], и являющиеся составными компонентами гипоменструального синдрома [1, 7, 11]. У трёх (27,27%) из ещё менструирующих спортсменок установлены постоянные проявления альгодисменореи [1, 7, 11]. При этом 2 спортсменки отмечают отсутствие менструирования (при наличии у них в анамнезе проявлений менструального цикла) – от 70 до 120 дней, что было расценено нами, как проявление вторичной аменореи (у них ранее имелся менструальный цикл, после начала занятий триатлоном произошли нарушения – от сбоя физиологического цикла до проявлений гипоменструального синдрома [1, 7, 11].

При изучении на явности и выраженности проявлений гиперандрогении, на фоне и с учётом выявленных нарушений менструального цикла по гипоменструальному типу, в группе исследуемых спортсменок - триатлонисток, нами применялись опрос, общий осмотр и определение показателей степени оволосения в 11 областях тела по шкале Ферримана-Галлвея [1, 8]. Полученные данные представлены на рис. 2:

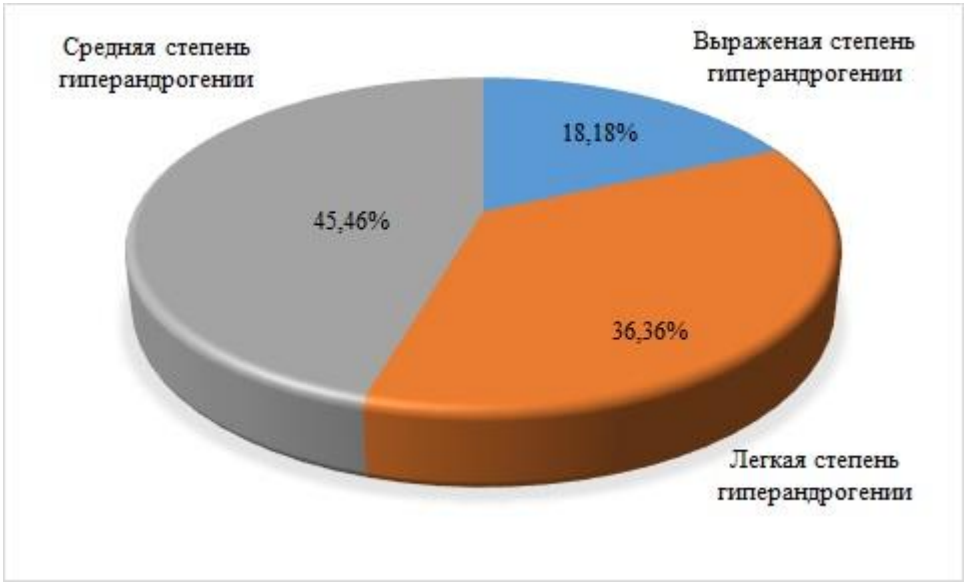


Рис. 2. Виды выраженности проявлений гиперандрогении в группе

В этой группе (n=7) или у 64,64% спортсменок значения индекса Ферримана-Голлвея (оволосение, пограничное между нормальным и избыточным) и составило от 8 до 12 баллов [1, 8]. Выраженная степень проявлений гиперандрогении, с явления рота волос на лице и теле по мужскому типу, со значениями индекса Ферримана-Галлвея в диапазоне 12-18 баллов – у 2 (18,18%)

триатлонисток [1, 8]. С данными нарушениями в эндокринной и репродуктивной системах пациентки поставлены на диспансерный учёт у гинеколога и у эндокринолога, проводится коррекция имеющихся нарушений. Спортсменки категорически отказываются прекращать занятия триатлоном и снижать интенсивность тренировок.

Кроме того, было установлено, что все 11 не замужем, 9 (81,82%) живут половой жизнью, 2 (18,18%) – не жили и не живут. У 3-х из живущих половой жизнью спортсменок, в анамнезе было от 1 до 3-х беременностей. У 1-й (11,11%) был самопроизвольный аборт на ранних сроках беременности, у остальных 6 (66,67%) спортсменок – артифициальный аборт в сроках от 6 до 10 недель беременности. Из девушек, живущих половой жизнью (n=9), 5 (55,56%) принимают монофазные и трёхфазные оральные контрацептивы, в основном с лечебной целью – нарушения менструального цикла, акне, себорея, вирилизация, 4 (44,44%) наблюдаются у гинеколога-эндокринолога. Согласно изложенным выше данным исследования можно сделать выводы:

1. У всех исследуемых спортсменок имеются достоверные изменения значений половой соматической конституции, с преобладанием мезоморфного у 7 (63,64%) и у 4 (36,36%) – андроморфного половых соматотипов.

2. У всех 100% спортсменок имеются различные, зачастую, комбинированные проявления нарушения менструального цикла, с достоверно определёнными явлениями гипоменструального синдрома у 9 (81,82%) и явлений вторичной аменореи у 2 (8,18%) спортсменок триатлонисток.

3. Проявления гиперандрогении, с различной степенью её проявлений, установлены у всех спортсменок данной группы, занимающихся триатлоном.

Список информационных источников:

1. Бугаевский К.А. Проблемы нарушений менструального цикла и явления гиперандрогении в женском спорте // Сб. тезисов III Всеросс. научно-практич. конференции с междунар. участием Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова «Безопасный спорт». – Санкт-Петербург, 20-21 июня 2016 года. – С. 29-30.

2. Вериго Л.И., Данилова Е.Н., Христофоров А.Н. Программа комплексной подготовки спортсменов триатлетов как средство повышения эффективности тренировки // Вестник Красноярского государственного аграрного университета. – 2014. – № 7. – С. 239-242.

3. Зайцев Д.А., Ивонина Ю.П. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменок разного телосложеия // Вестник магистратуры. – 2013. – № 2 (17). – С. 7-9.

4. Лопатина Л.А., Сереженко Н.П., Анохина Ж.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12-3. – С. 504-508.

5. Мандриков В.Б., Самусев Р.П., Зубарева Е.В. и соавт. Влияние занятий спортом на соматические показатели полового диморфизма у девушек разных типов // Вестник ВолгГМУ.–2013. – № 2 (46). – С. 17-19.

6. Никитюк Д.Б., Николенко В.Н., Клочкова С.В., Миннибаев Т.Ш. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин // Вопросы питания. – 2015. – № 4. – С. 47-54.

7. Осіпов В. До питання впливу інтенсивних фізичних навантажень на менструальну функцію спортсменок // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5. – С. 42-45.

8. Пищулин А.А., Карпова Е.А. Овариальная гиперандрогенпя и метаболический синдром // РМЖ. – 2001. – № 2. – С. 93-98.

9. Фрил Д. Библия триатлета / Джо Фрил; перевод с англ. Павла Миронова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. 496 с.

10. Kandel M., Baeyens J.P., Clarys P. Somatotype, training and performance in Ironman athletes. Eur J Sport Sci. – 2014. – № 14. – P. 301-308.

11. Roupas N. D., Georgopoulos N. A. Menstrual function in sports. Hormones. – 2011. – № 10 (2). – P. 104-116.

Исследование показателей гендерной идентификации типа личности и полового диморфизма у спортсменок в ряде видов спорта

Бугаевский К.А.
Украина, Запорожье
КПУ, Запорожье,
доцент

Проблема психо-соматической взаимосвязи вопросов определения гендерной идентификации в современном профессиональном спорте, является весьма актуальной и востребованной [1, 11]. Не секрет, что в последние десятилетия стирается грань между «мужскими» и «женскими» видами спорта. Среди девочек и девушек в почёте единоборства, силовые виды спорта и те, где женщина-спортсменка в полной мере может проявить свою силу, напористость, умение, агрессивность, настойчивость, неуступчивость, всепоглощающую волю к победе, бескомпромиссность [13]. Вся эта длинная цепочка качеств 100% характерна для мужчин, их устремлений и жизненных позиций. Но, в данном контексте, речь идёт о современных женщинах-спортсменках. Не только их тела, но и психика претерпевают разного плана изменения при их осознанном, целенаправленном занятии спортом. В спорте, во главе угла, для любого спортсмена – это победа, достижение максимально высокого результата. А тем более в современном женском спорте [4, 5, 14] этот принцип не является исключением.

В последние годы достаточно масштабно проводятся исследования и печатаются серьёзные работы, посвящённые половому диморфизму у спортсменов и их проявлениям в различных видах спорта (Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина, 2013; В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева и соавт., 2013; Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина, 2014; М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова, 2015). Ряд других исследователей (Н.Г. Цикунова, 2003; Т.В. Артамонова, Т.А. Шевченко, 2009; Р.Е. Барабанов, 2011; А.С. Дамадаева, 2011; О.Г. Лопухова, 2013; Е. А. Тарасевич, 2016) уделяют внимание вопросам определения гендерной идентификации типа личности (в дальнейшем ГИТЛ), в т.ч. и у спортсменов. Проведён ряд серьёзных современных работ по вопросам гендера и пола (Т.В. Бендас, 2006; А.Л. Ворожбитова; Е.П. Ильин, 2010). Проведённое исследование находится на стыке научных направлений, таких как спортивная медицина, гендерная и спортивная психология [3, 5, 15].

Данное исследование проводилось на протяжении 2015-2016 гг. В нём были задействованы девушки-студентки (n=41) пубертатного и юношеского возраста, занимающиеся волейболом (n=11), вольной борьбой (n=16) и настольным теннисом (n=14). Для сравнения были привлечены студентки специальной медицинской группы (далее СМГ), I курса Запорожского государственного медицинского университета, не занимающиеся спортом (n=130). За основу проведения исследования бралось определение ряда антропометрических показателей (длинна и масса тела, ширина плеч и таза), определение показателя индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру и У. Маршаллу [9], проведение анкетирования всех участников исследования с использованием опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem sex role inventory»), предложенного к практическому использованию О.Г. Лопуховой (2013) [10]. Мы осознанно отказались от практического использования опросников Сандры Бэм «Bem Sex Role Inventory», содержащие 60 пунктов для проведения опроса [2, 10, 11], а использовали показавший, по нашему мнению, большую практичность и доступность опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (27 пунктов), как более адаптированного для Украины и России, отвечающего требованиям содержательной валидности и высокой надежности [10]. Также нами были использованы такие методы, как анализ и обобщение данных доступной научной и методической литературы по изучаемому вопросу, интервьюирование, метод статистической обработки полученных данных. В начале проводимого исследования нами были определены показатели индекса полового диморфизма в каждой из групп спортсменок и не спортсменок, принявших участие в

проводимом нами исследовании. Из числа волейболисток, принявших участие в исследовании (n=11), уровень спортивной квалификации был представлен следующим образом: мастер спорта (МС) – 1, кандидат в мастера спорта (КМС) – 6, I спортивный разряд – 4 спортсменки. Средний возраст спортсменок в группе (n=11) составил 20,85±2,03 лет. Для определения типа телосложения у девушек использована схема диагностики соматотипа, в основе которой лежит определение индекса J.M. Tanner (1968, 1979), или индекса полового диморфизм (ИПД), который позволяет определить соответствие пропорций тела человека и его пола [4, 9, 12, 14]. В соматотипирование женщин по J.M. Tanner заложен принцип определения соматического типа пола человека. Данный индекс, с использованием значений ширины таза и плеч, позволяет относить женщин к гинекоморфам, мезоморфам и андроморфам [4, 9], а также позволяет выявить гендерные особенности обменно-гормонального статуса и установить соответствие половой принадлежности человека [9, 12, 14]. При распределении девушек-волейболисток на соматотипы, нами были получены следующие показатели: среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило 80,34±1,80 ($p<0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [9]. В группе, лишь 1 (9,09%) девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного соматотипа. Три (27,27%) спортсменки соответствуют параметрам андроморфного полового соматотипа [9]. Остальные 7 (63,64%) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу.

Полученные данные вызывают тревогу, так как согласно мнению Л.А. Лопатиной [9] и других исследователей [4, 12, 14], наличие мезоморфного соматотипа «свидетельствует о лёгкой дисплазии пола, а андроморфный тип у женщин расценивается как инверсия полового диморфизма» [9].

Также в проводимом исследовании приняли участие 16 спортсменок, занимающихся вольной борьбой – пубертатного и юношеского возраста. Средний возраст спортсменок (n=16) составил 16,74±0,31 лет. Девушки имеют следующую спортивную квалификацию: МС – 1 (чемпионка Украины среди юниорок в весовой категории до 48 кг), КМС – 1 (чемпионка Украины среди юниорок в весовой категории до 53 кг), I разряд – у 14 спортсменок. По результатам исследования достоверно определено ($p<0,05$), что в группе девушек, занимающихся вольной борьбой (n=16) значение ИПД во всей исследуемой группе – 68,19±3,89, что соответствует гинекоморфному типу. Но, при этом определено, что спортсменок-гинекоморфов в исследуемой группе 9 (56,25%), мезоморфов – 5 (31,25%), андроморфов – 2 (12,5%). В качестве альтернативы спортсменкам, среди студенток I курса Запорожского государственного медицинского университета, была выделена группа девушек (n=130), которые по результатам медицинского осмотра были отнесены к специальной медицинской группе. Девушки-студентки, которые принимали участие в исследовании, относились к двум возрастным периодам: юношескому и началу первого зрелого возраста. Их средний возраст составил 20,73±0,20 лет.

Всего, среди девушек-спортсменок (n=41), представительниц андроморфного полового соматотипа выявлено 8 (19,51%), мезоморфов – 20 (48,78%), гинекоморфов – 13 (31,71%). Совместно представительниц не женского (гинекоморфного) полового соматотипа – андроморфного и мезоморфного, было выявлено доминирующее число – 28 (68,29%) всех спортсменок, что является прогностически неблагоприятным показателем [9]. После статистической обработки и анализа полученных результатов проведённого анкетирования с применением опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» во всех группах (n=171), нами были получены следующие результаты: к маскулинному типу гендерной идентичности были отнесены 31 (18,13%) девушек, к андрогинному типу – 90 (52,63%) и к феминному типу – 50 (29,24%). Недифференцированный гендерный тип не был определён ни у одной из девушек всех групп, принявших участие в проводимом исследовании. Среди всех девушек-спортсменок (n=41), к маскулинному типу гендерной идентичности были отнесены 10 (24,39%) спортсменок, к андроидному типу – 24 (58,54%), к феминному типу гендерной идентификации – 7 (17,07%) всех спортсменок. При этом обращает на себя внимание тот факт, что представительниц маскулинного типа в группе больше, чем феминного. Недифференцированный гендерный тип не был определён ни у одной из девушек-спортсменок из

всех групп, принявших участие в проводимом нами исследовании. При рассмотрении полученных результатов по каждой группе спортсменок и в СМГ получены такие результаты показателей ГИТЛ – табл.1:

Таблица 1

Показатели ГИТЛ в исследуемых группах

№	Наименование показателя	Маскулинный тип	Андрогинный тип	Феминный тип
1.	Волейболистки (n=11)	6 спортсменок 54,55%	4 спортсменки 36,36%	1 спортсменка 9,09%
2.	Вольная борьба (n=16)	3 спортсменки 18,75%	9 спортсменок 56,25%	4 спортсменки 25,00%
3.	Настольный теннис (n=14)	1 спортсменка 7,14%	11 спортсменок 78,57%	2 спортсменки 14,29%
4.	Специальная медицинская группа (n=130)	21 студентка 16,15%	66 студенток 50,77%	43 студентки 33,08%

Обращает на себя внимание тот факт, что во всех исследуемых группах доминирует комбинация маскулинного и андрогинного типов гендерной идентификации личности респондентками, в противовес их, казалось бы ожидаемому, феминному типу личности. Во всех четырёх группах достаточно весомым есть процент андрогинного типа личности, что может быть расценено как адаптивный фактор психологической деятельности современных людей. Достаточно интересными оказались данные, полученные при сравнении выявленных изменений индекса полового диморфизма (ИПД), рассматриваемых как диагностический инструмент определения соматических изменений (инверсий) биологического пола и данных показателей гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ), как оценочного фактора определения психологического пола человека. Нами были получены следующие результаты: в группе девушек волейболисток (n=11) выявлены значительные изменения между показателями ИПД и ГИТЛ, представленные на рис. 1:

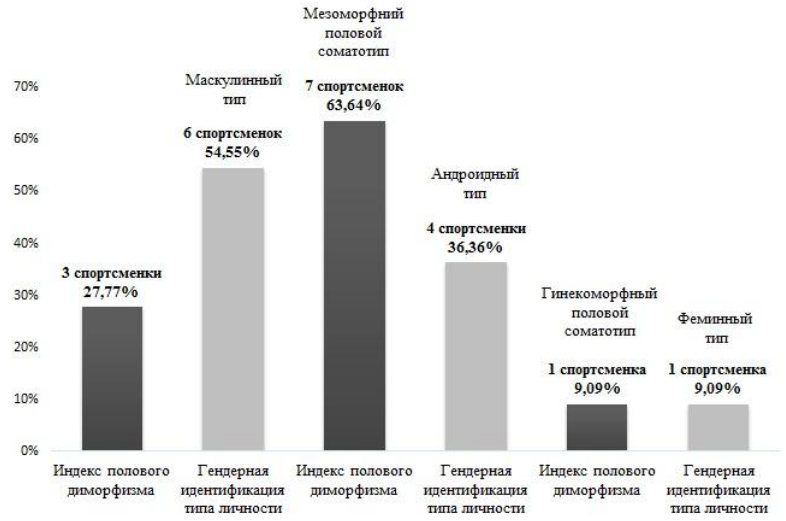


Рис.1. Сравнительные показатели ИПД и ГИТЛ у волейболисток

У девушек, занимающихся вольной борьбой также выявлены специфические соотношения в показателях значений ИПД и ГИТЛ, представленные на рис. 2:

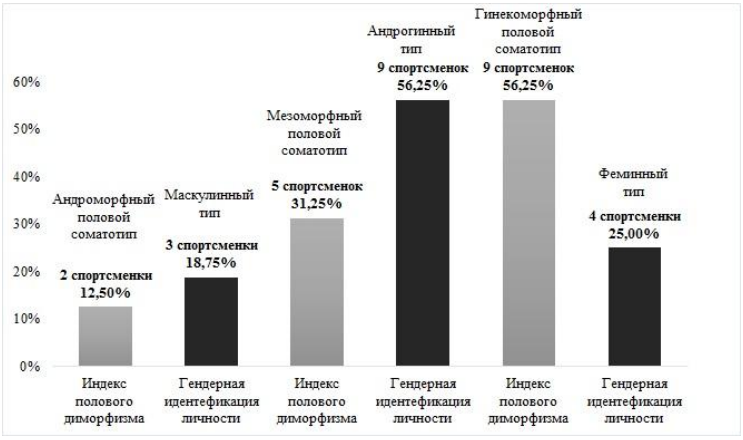


Рис. 2. Показатели ИПД и ГИТЛ у девушек, занимающихся вольной борьбой

У девушек, занимающихся настольным теннисом получены свои, специфичные для данной группы спортсменок показатель индекса полового диморфизма (ИПД) и показателями гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ), представленные на рис. 3:

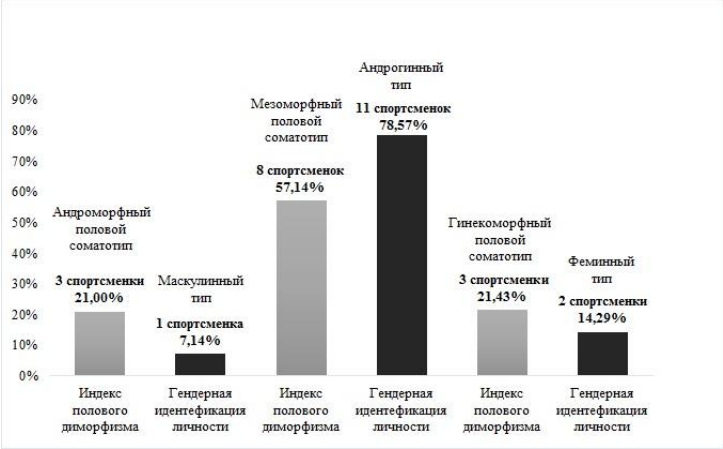


Рис.3. Показатели ИПД и ГИТЛ у девушек, занимающихся настольным теннисом

И, наконец, изменения в значениях ИПД и ГИТЛ у студенток специальной медицинской группы, представлены на рис. 4:

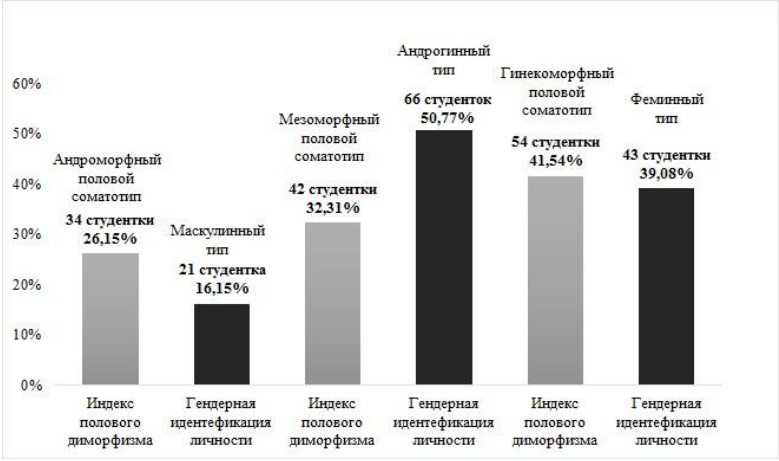


Рис.4. Показатели ИПД и ГИТЛ у девушек из специальной медицинской группы

Подводя итоги приведённых выше материалов исследования можно сделать следующие заключения:

1. У 28 (68,29%) спортсменок определены андроморфный и мезоморфный половые соматотипы значений индекса полового диморфизма, в противопоставление гинекоморфному половому соматотипу.

2. Полученные результаты показателей ИПД у спортсменок указывают на уже имеющуюся и формирующуюся дисплазию биологического пола спортсменок, что является прогностически неблагоприятным показателем.

3. Полученные данные о том, что у девушек-спортсменок (n=41), к маскулинному типу гендерной идентичности были отнесены 10 (24,39%) спортсменок, к андроидному типу – 24 (58,54%), а к феминному типу гендерной идентификации всего 7 (17,07%) всех спортсменок, также наглядно свидетельствуют, что в данных группах имеется явное смещение от феминного типа гендерной идентификации, к маскулинному и андроидному типам.

Список информационных источников:

1. Артамонова Т.В., Шевченко Т.А. Гендерная идентификация в спорте: Монография. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. – 236 с.

2. Барабанов Р.Е. Методика «психотест на определение гендерной идентификации и сексуальной ориентации» // Молодой ученый. – 2011. – № 6. – Т. 2. – С. 90-92.

3. Бендас Т.В. Гендерная психология: учебное пособие. – СПб. : Питер, 2006. – 430 с.

4. Бугаевский К.А. Особенности строения таза у студенток специальной медицинской группы разных соматотипов по классификации Дж. Таннера. Сборник матер. II Междунар. научно-практич. конференции «Актуальные проблемы медико-биологического обеспечения физической культуры, спорта и физической реабилитации». – Харьков. – 2016. – С. 17–23.

5. Ворожбитова А.Л. Гендер в спортивной деятельности: учеб. пособие. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2010. – 216 с.

6. Дамадаева А.С. Спортивно-важные качества личности спортсменов разного пола в маскулинных и феминных видах спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 7 (77). – С. 57–62.

7. Ильин Е.П. Пол и гендер. – СПб. : Питер, 2010. 688 с.

8. Кочеткова Е.Ф., Опарина О.Н. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 7. – С. 15-20

9. Лопатина Л.А., Сереженко Н.П., Анохина Ж.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12-3. – С. 504–508.

10. Лопухова О.Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem sex role inventory») // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 1–8.

11. Тарасевич Е.А. Гендерные отличия спортсменов в различных классификационных группах видов спорта и спортивных дисциплин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 2 (52). – С. 117-120.

12. Мандриков В.Б., Самусев Р.П., Зубарева Е.В. и соавт. Влияние занятий спортом на соматические показатели полового диморфизма у девушек разных типов конституции // Вестник ВолгГМУ. – 2013. – № 2 (46).– С. 17-19.

13. Михалюк Є.Л. Гендерні відмінності у спорті та оздоровчому фізичному тренуванні: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Запоріжжя: Видавництво ЗДМУ, 2010. – 117 с.

14. Половой диморфизм и его отражение в спорте: монография / М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова. М.- Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 111 с.

15. Цикунова Н.Г. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и феминных видах спорта: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 - теория и методика физического

воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / Н.Г. Цикунова. – СПб., – 2003. – 150 с.

Исследование показателей полового диморфизма и значений пальцевого индекса у студенток-волейболисток

Бугаевский К.А.
Украина, Запорожье
КПУ, Запорожье,
доцент

Вопросы, касающиеся строения и функционирования женского организма, особенно под влиянием интенсивных физических и психо-эмоциональных нагрузок, при занятиях физической культурой и спортом, всегда востребованы. Поэтому изучение морфологических показателей и ряда индексных значений у молодых спортсменок вполне актуально [1-12].

Для проведения исследования нами были использованы такие методы, как изучение доступных литературных данных и других источников информации, посвящённых предмету проводимого исследования, а также данные анамнеза, анкетирование, антропометрия, соматотипирование по Дж. Таннеру, метод индексов, определение пальцевого индекса (индекса пропорции 2D:4D), определение этапности полового созревания по Дж. Таннеру и У. Маршаллу, метод математической статистики. Производились непосредственные измерения длины 2-го и 4-го пальцев обеих руках от внутреннего края базального гребня в основании пальца до кончика пальца у каждого участника по методике, разработанной Д.Т. Мэннингом с соавторами в 1998 г. Каждый палец был измерен дважды с использованием скользящего циркуля (с точностью 0,01 мм) [3, 9, 11, 12]. В проводимом исследовании, по определению особенностей пальцевого индекса, полового диморфизма и этапности полового созревания у девушек-волейболисток, приняло участие 11 спортсменок (n=11) юношеского и первого зрелого (репродуктивного) возраста. Исследование проводилось на базе тренировочного комплекса Запорожского Национального Университета (ЗНУ).

Для получения ряда данных, связанных со становлением и течением менструального цикла и этапов полового созревания, нами специально была создана авторская анкета, вопросы которой целенаправленно отражали эти индивидуальные особенности у спортсменок. Полученные, в результате проведённого исследования, данные были статистически обработаны и проанализированы. Для статистической обработки полученных данных использовался пакет прикладных программ «Statistika 7.0», с использованием t-критерия Стьюдента. Достоверными считались данные соответствующие степени точности $p<0,05$. Из числа спортсменок, принявших участие в исследовании, уровень спортивной квалификации был представлен следующим образом: мастер спорта (МС) – 1, кандидат в мастера спорта (КМС) – 6, I спортивный разряд – 4 спортсменки. Стаж занятий волейболом составил от 7 до 11 лет. Возраст начала занятий спортом в группе – от 4 лет до 7-10 лет. Средний возраст спортсменок в группе (n=11) составил 20,85±2,03 лет.

Все спортсменки считают частоту тренировок (до 5-6 раз в неделю), суммарный объём и интенсивность физических нагрузок приемлемыми для них и не видят в интенсивности тренировочного процесса проблемы, связанной с имеющимися у них различных, зачастую сочетанных нарушений менструального цикла. При распределении девушек-волейболисток на соматотипы по признакам полового диморфизма (классификация Дж. Таннера), нами были получены следующие показатели: среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило 80,34±1,80 ($p<0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [1, 7, 10].

Распределение половых соматотипов по Дж. Таннеру в исследуемой группе были следующие: мезоморфный половой соматотип был определён у большинства девушек-спортсменок – 7 (63,64%), у трёх (27,77%) был определён андроморфный половой соматотип и лишь у 1 (9,09%) девушки-волейболистки – физиологически ожидаемый гинекоидный половой соматотип. Но, при более детальном рассмотрении полученных значений ИПД в группе, лишь 1 девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного (женского) соматотипа, что составляет 9,09%. Три спортсменки, или 27,27% соответствуют параметрам андроморфного (мужского) полового соматотипа (более 82,1) [1, 5-7, 10], со значениями ИПД: 82,5; 84,5; 92,5. Остальные 7 (63,64%) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу. Распределение половых соматотипов в группе отражено на рис. 1:

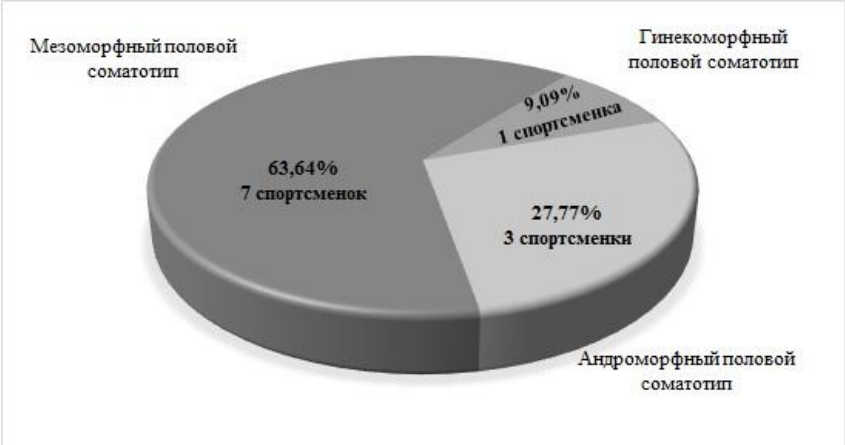


Рис. 1. Распределение половых соматотипов в исследуемой группе

Полученные данные вызывают тревогу, так как согласно мнению Л.А. Лопатиной [7] и ряда других исследователей [2, 4, 8], наличие мезоморфного полового соматотипа «свидетельствует о лёгкой дисплазии пола, а андроморфный тип у женщин расценивается как инверсия полового диморфизма» [7]. В связи с этим обращает на себя внимание тот факт, что у всех 11 спортсменок ширина плеч значительно превышает ширину таза. Эти показатели в группе составляют, соответственно, 35,36±0,34 см и 27,68±0,44 см. Данное соотношение, когда ширина плеч больше ширины таза характерно для маскулинного, а не для феминного типа телосложения. При проведении исследования были изучены и проанализированы этапы их полового созревания. Здесь мы видим различные, зачастую комбинированные виды нарушений этапности полового созревания, которые в более взрослом возрасте спортсменок выразились в разных видах нарушений становления и протекания их менструального цикла (далее МЦ). Полученные результаты дали информацию о том, что в исследуемой группе у 5 (45,46%) девушек имели место разные варианты нарушений этапов полового созревания. При проведении исследования были изучены и проанализированы этапы их полового созревания, отражённые на рис. 2:

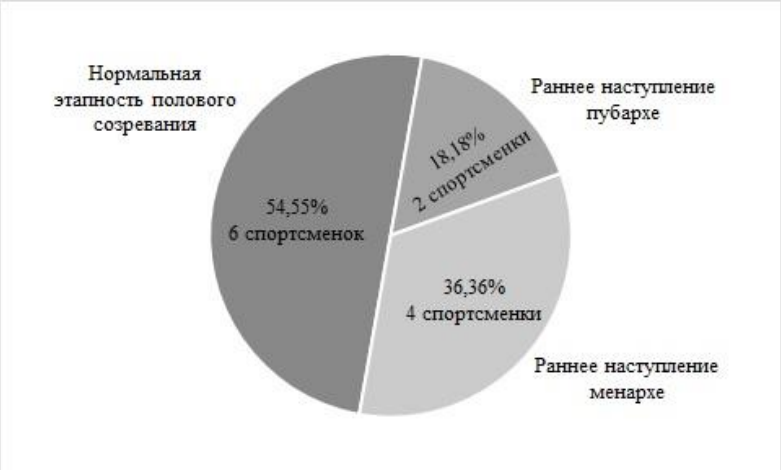


Рис. 2. Показатели этапности полового созревания в группе

Термин «пальцевой индекс» или отношение (2D:4D Digit Ratio, далее «2D:4D») впервые был употреблён английским психологом Д.Т. Мэннингом с соавт. в 1998 г. для обозначения простого в измерении морфометрического показателя кисти человека, рассчитываемого путём деления значения длины второго пальца на значение длины четвертого пальца [3, 11]. Ряд исследователей данного вопроса, касающегося изучения полового диморфизма у женщин-спортсменок, утверждают, что женщины с мужским типом пальцев более спортивны и агрессивны, подвержены остеоартриту и синдрому гиперактивности, лучше переносят боль, но менее плодовиты. Они напористы и агрессивны, среди них много левшей [12]. Согласно проведённым многочисленным исследованиям, соотношение длин второго (указательного) пальца (2D) и четвертого (безымянного) пальца (4D) является проявлением полового диморфизма. Другими словами – пальцевый индекс — соотношение длин указательного и безымянного пальцев (2D:4D, от англ. digit) [9]. В норме, у женщин, пропорция 2D:4D колеблется в пределах 0,960,99. У женщин пропорция «перевернута» и составляет от 0,99 до 1,1 (женский тип кисти). При этом указательный палец, как правило, длиннее безымянного [3, 9]. Средний вариант наблюдается у обоих полов, но в большей степени встречается у женщин. Пальцевая пропорция длины второго (2D) и четвертого (4D) пальцев руки, называемая «соотношением Manninga», определялась по методике автора [11] и представлены на (рис. 3).

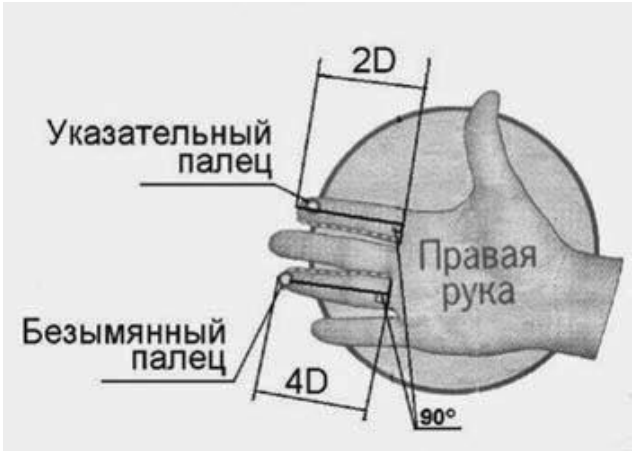


Рис. 3. Пальцевая пропорция длины второго (2D) и четвертого (4D) пальцев руки (взято из http://bmsi.ru/_uf/image/TiPFK042007_F-42_5.jpg)

В результате проведённого исследования по определению пальцевого индекса в исследуемой группе нами были получены следующие результаты, отражённые на рис. 4:

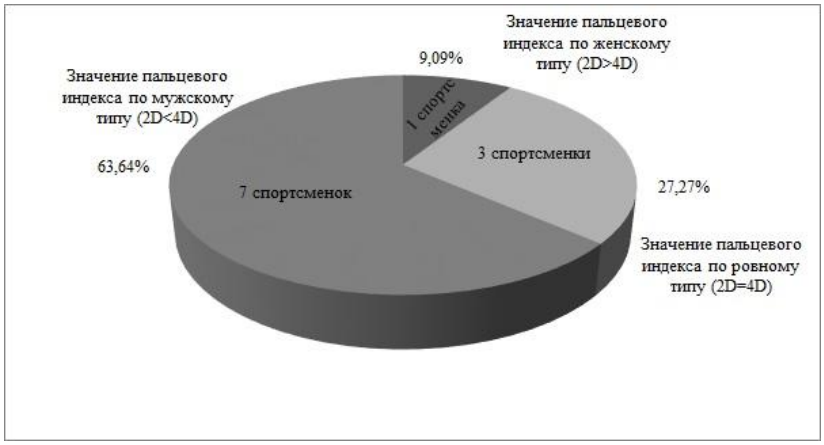


Рис. 4. Распределение показателей пальцевого индекса в группе

Интересным результатом проведённого нами исследования оказалось то, что произошло совпадение значений ИПД по классификации Дж. Таннера и показателей пальцевого индекса 2D:4D. У трёх спортсменок с мезоморфным половым соматотипом по значениям ИПД по классификации Дж. Таннера, значения показателей пальцевого индекса были ниже 0,99, или 2D<4D, что приближает их к мужским показателям.

Пропорции пальцев у 7 спортсменок мезоморфов, были 2D=4D (ниже значения 0,98) и лишь у 1 спортсменки-гинекоморфа соотношение указательного и безымянного пальцев достоверно соответствовало феминным значениям пальцевого индекса 2D>4D и равнялось 0,96. Значение показателя пальцевого индекса «2D:4D» менее 0,99 у женщин косвенно свидетельствуют о повышенном уровне тестостерона в организме и возможном эффекте маскулинизации, проявляющемся в различных морфологических и психологических характеристиках [3, 9].

Во всей исследуемой группе девушек-волейболисток у 10 (90,91%), с мезоморфным и андроморфным половыми соматотипами значения пальцевого индекса соответствовали 2D≤4D, что указывает на преобладание или тенденцию к доминирование у этих спортсменок мужских половых гормонов и снижении уровня эстрогенов.

Косвенным подтверждением этого было явление гипоплазии молочных желез у 10 спортсменок, с наявностью у них 0-1 размеров молочных желез и у всех 11 размер обуви от 40 до 43 размеров, с узкой и длинной стопой.

Таким образом, анализируя полученные результаты исследования, можно сделать следующие практические в**ыводы:**

1. В исследуемой группе достоверно определено, что в ней преобладают мезоморфный (63,64%) и андроморфный (27,27%) половые соматотипы и только у одной спортсменки (9,09%) определён гинекоморфный соматотип.

2. У всех 100% спортсменок ширина плеч превышает ширину таза, что характерно для маскулинного типа телосложения.

3. В последовательности этапов полового созревания у девушек-волейболисток в 45,46% случаев выявлены нарушения порядка их этапности.

4. Можно с достаточной долей уверенности утверждать, что пальцевые пропорции 2D:4D могут служить маркерами, отражающими маскулинизацию и являться критериями предрасположенности к спортивной деятельности.

Список информационных источников:

1. Балахничев В. В. Отбор и подготовка спортсменок в легкой атлетике с позиции полового диморфизма // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 11-15.

2. Бачинська Н.В. Особливості обліку і планування тренувального процесу спортсменів парно-групової акробатики з урахуванням статевого диморфізму (аналіз анкетних даних тренерів України) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 3-6.

3. Бутовская М.Л., В.Н. Буркова, Феденок Ю.Н. Пальцевой индекс как индикатор пренатальной андрогенизации и его связь с морфологическими и поведенческими характеристиками человека // Этнографическое Обозрение. – 2015. – № 2. – С. 99-116.

4. Зайцев Д.А., Ивонина Ю.П. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменок разного телосложения // Вестник магистратуры. – 2013. – № 2 (17). – С. 7–9.

5. Иорданская Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма): монография. – М.: Советский спорт, – 2012. – 256 с.

6. Кочеткова Е.Ф., Опарина О.Н. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 7. – С. 15-20

7. Лопатина Л.А., Сереженко Н.П., Анохина Ж.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12-3. – С. 504–508.

8. Мандриков В.Б., Самусев Р.П., Зубарева Е.В. и соавт. Влияние занятий спортом на соматические показатели полового диморфизма у девушек разных типов конституции // Вестник ВолгГМУ. – 2013. – № 2 (46).– С. 17-19.

9. Олейник Е.А. Пальцевые пропорции у спортсменок, занимающихся спортивными видами единоборств, как маркер морфологической маскулинизации // Ученые записки университета Лесгафта. – 2009. – № 8 (54). – С. 96-98.

10. Половой диморфизм и его отражение в спорте: монография / М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова. – М.- Берлин: Директ-Медиа, – 2015. – 111 с.

11. Manning J.T. Digit Ratio: A Pointer to Fertility, Behavior and Health / J.T. Manning // NJ Rutgers University Press, 2002. – 178 p.

12. Voracek M., & Stieger S. Replicated nil associations of digit ratio (2D:4D) and absolute finger lenghts with implicit and explicit measures of aggression // Psichothema. – 2009. – № 21. – P. 382-389.

Технологии психологической подготовки боксера

Епифанов В.В.
Россия, г. Самара
ФГБОУ ВО СГСПУ
магистрант 2 курса

Бокс - это одна из лучших спортивных дисциплин для поддержки отличной физической формы, укрепления духа, развития координации движений, психологической разрядки.

Популярность бокса в наше время большая, и растет постоянно. Все прошедшие тренировку, независимо от исходных данных, улучшают свою физическую форму, изменяются психические состояния, личные черты и качества.

Психология в боксе очень важна и достаточно мало изучена в наше время. Психологическая подготовка лежит на плечах у тренера. Но не каждый тренер может обеспечить психологическое развитие боксера во время подготовки к соревнованиям и после их окончания.

Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической. Спортсмен, не умеющий совладать

с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет разумно действовать. Наоборот, если боксер хорошо психологически настроен, спокоен, уверен в себе, даже при пропуске сильного удара, неудачных атаках сумеет вовремя восстановиться, правильно оценить обстановку и успешно решить тактические и технические задачи.

Организация психологической подготовки предусматривает разъяснение боксерам значение самовоспитания характера, выработку умения управлять поведением и психическим состоянием в любых ситуациях. Уметь пользоваться приемами саморегулирования психики.

Психологическая подготовка боксера к соревнованиям включает в себя получение подробной информации об условиях предстоящих соревнований и возможных противниках. Получение информации о психической готовности противника.

В информации о возможных противниках желательно иметь, помимо формальных данных об их выступлениях в предыдущих соревнованиях, сведения о манере ведения боя, физических и технико-тактических особенностях ведения боя.

Для того, чтобы психически подготовить боксера к большим нагрузкам, участвовать в тяжелых спаррингах, встречаться с трудными противниками, вызывать стремление к максимальной мобилизации всех сил на тренировках и соревнованиях, боксер должен быть заранее адаптирован к напряженной обстановке состязаний.

Во время тренировок создаются условия аналогичные соревновательной обстановке, боевым ситуациям, манере боя различных противников, в результате этого у спортсмена возникают соответствующие психические состояния. Благодаря этому нервная система и психика боксера адаптируется к соревновательным условиям и возможным трудностям поединка.

Тренеру необходимо тщательным образом совместно с боксерами проанализировать и обсудить их индивидуальные психологические особенности. Обсуждаются положительные стороны психических качеств спортсмена и недостатки, которые могут повлиять на успешное выступление, а также рассматриваются методы их исправления.

Важной задачей психологической подготовки боксера на предсоревновательных тренировках являются создание и укрепление у него уверенности в своих силах.

Для этого рекомендуется:

Показать боксеру, что у него имеются положительные сдвиги в технике, тактике и физической подготовленности, которые произошли в период тренировки, что боксер находится в хорошей спортивной форме;

2. Убедить боксера в том, что если он захочет и сумеет хорошо подготовиться, то сможет победить любого из участников состязаний, так как у всех, даже самых сильных противников всегда имеются слабые места, которые надо уметь использовать для победы над ним;

3. Доказать, что предлагаемая система тренировок перед состязанием, применяемые нагрузки, подбор партнеров дадут отличный эффект и персонально помогут боксеру быть в прекрасной спортивной форме.

4. Необходимо поощрять и хвалить боксера за успешные действия против партнеров в условных вольных боях и спаррингах;

5. Создавать веру у боксера в хорошем отношении к нему коллектива, заставить почувствовать, что спортсмен всегда будет испытывать поддержку со стороны товарищей и тренеров.

Создание положительного эмоционального состояния боксера в условиях сбора зависит, в первую очередь, от нормальных психологических условий тренировки, режима, быта и отдыха. Немаловажное значение для психологической настройки боксеров в период предсоревновательной подготовки имеет правильно организованный отдых в перерыве между тренировками.

На сборах целесообразно вводить такой режим, при котором строго соблюдается дисциплина и правила внутреннего распорядка, но в тоже время боксерам предоставляется возможность использовать любые для них формы развлечений и отдыха. Например, просмотр интересных познавательных фильмов, веселых кинокомедий, прослушивание любимой музыки, участие в самодеятельности.

Бои выдающихся боксеров свидетельствуют об исключительно тонком восприятии ими всех ситуаций боевой обстановки, точном расчете времени и дистанции, умение находить нужный момент для ударов и защит, оптимальном распределении мышечных усилий, быстром и точном тактическом мышлении. Что говорит не только о развитии специальных физических качеств, но и психологической подготовки спортсменов.

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 боксера перед подготовкой к соревнованиям.

Список информационных источников:

1. Джероян Г.Ф., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера.// Г.Ф. Джероян, Н.А. Худадов: - М.: Физкультура и спорт. 2001.

2. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов.// К.П. Жаров: -М.: Физкультура и спорт, 1996, 149с.

3. Ильин Е.П. Психология спорта // Е.П. Ильин: - Питер-Пресс, 2008

4. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксеров// Н.А. Худадов: -М.: Физкультура и спорт 1998.

Исследование педагогических условий повышения спортивной мотивации

Лашова Е. В.
Россия, г. Саратов,
Государственное бюджетное профессиональное учреждение
«Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»,
преподаватель

В настоящее время отечественный спорт высших достижений потерял много своих лидирующих позиций на мировой арене. Возрождение высокого уровня отечественного спорта во многом зависит от качества системы спортивной подготовки. Особый интерес здесь представляет изучение и разработка методик тренировочной деятельности в системе подготовки спортивных резервов, что гарантирует восполнение составов сборных команд. В числе первых задач здесь является создание новых действенных средств и методов тренировки в спортивных классах общеобразовательных школ, ДЮСШ, СДЮШОР, ЦОП, ШВСМ, и УОР. Для молодежи и подростков 15-16 лет, особенно важна мотивация к занятиям спортом. Разногласия между организацией тренировки и мотивацией юных спортсменов могут сильно понизить склонность к занятиям спортом, а при худшем развитии событий грозить окончательной утратой тяги к избранному виду спорта.

Кроме того, современный спортсмен может достичь высоких результатов в спорте только при условии следования режиму и тяжелых тренировок. К такому он должен быть подготовлен не только физически, но и психологически, и морально. Эту готовность нужно постоянно развивать и совершенствовать в ходе тренировочного процесса. Результаты в современном спорте высоких достижений тесно переплетаются с мотивационной сферой человека. Мотивация направляет его к поставленной цели, влияет на процессы,

происходящие в организме. Зависимость результатов от мотивации спортсмена это ее главная особенность. В условиях жесткой конкуренции высокие результаты может показать только мотивированный спортсмен, обладающий четко выраженной мотивацией. Не учитывая мотивационных факторов спортивные тренеры, педагоги, спортсмены могут не реализовать те силы, которые они прилагали при занятиях спортом.

Под мотивацией подразумевают актуализацию мотивационной сферы личности в какой либо ситуации *в виде процесса* постоянного разделения незначимого и значимого в окружающем, как управление направленностью и уровнем активности человека на достижение поставленных целей деятельности в конкретных условиях в данный момент времени вследствие выбора между разными возможными действиями. Выбор определяют потребности, мотивы, представления личности о себе, ценностные ориентации, эмоции, социальные условия, мировоззрение, прогноз изменения среды и последствий, ожидаемые оценки других людей, самооценка своих возможностей и субъективные критерия удовлетворительного достижения цели.

Под мотивацией подразумевают так же и психическое *состояние,* формирующееся в результате соотнесения личностью своих возможностей и желаний с особенностями конкретной деятельности и служащее базой для определения и достижения ее целей.

Возникновение, функционирование и развитие мотивации тесно связано с эмоциями и волей личности, с развитием и проявлением возможностей.

Как писал А.Н. Леонтьев: «Реально мы всегда имеем дело с особенными деятельностями, каждая из которых отвечает определенной потребности субъекта, стремится к предмету этой потребности, угасает в результате ее удовлетворения и воспроизводится вновь - может быть уже в совсем иных, изменившихся условиях» . Именно из-за этого уникальность спортивной мотивации зависит от качественного своеобразия предмета спортивной деятельности. По мнению Р.А. Пилояна, спортивная мотивация «особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата».

Спортивная деятельность определяется такими психологическими особенностями, как направление на максимальный уровень достижений и большие эмоциональные переживания, которые связанные с субъективной значимостью достижений, напряженностью соперничества, публичностью выступлений в соревнованиях. В эффективности и продолжительности присутствия человека в спорте существенная роль принадлежит мотивационной сфере личности .

В первых исследованиях проявления и развития внимания к спорту, которые провел А.Г. Рафаилович, установлено было присутствие и значимость как непосредственных (удовлетворение от мышечной активности, получение эстетического наслаждения, желание соревноваться), так и опосредованных (стремление быть здоровым, сильным, осознание важности спортивной деятельности, подготовка к труду) мотивов спортивной деятельности. Как показали исследования Р.А. Пилояна, для спортсменов в возрасте до 18 лет наибольшее активизирующее значение имеют потребности в накоплении специальных знаний, умений и навыков, а так же информация о будущих соревнованиях, что можно определить как активное формирование деятельности. Большую значимость имеет ориентация спортсмена на удовлетворение духовных потребностей. Для юношей приоритет составляют присутствие на соревнованиях родителей, тренера, возможность поступить в ВУЗ благодаря спортивным достижениям. Материальный аспект до 18 лет практически неважен.

По мере роста спортивного мастерства терпит изменения и социальное положение спортсмена. Все это тесно связано с мотивационной сферой спортсмена. Высокая самооценка отражает уверенность в своих силах, но она может привести и к гиперболизации уверенности, к появлению звездной болезни. Поэтому важно, чтобы самооценка, мотивационная сфера находились под постоянным наблюдением тренера Спортивная

мотивация как психическое состояние личности спортсмена обусловлено значимыми для нее отношениями к: 1) цели занятий спортом; 2) спортивному успеху; 3) своим возможностям; 4) внетренировочной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; 5) команде; 6) тренеру. Развитие спортивной мотивации осуществляется в направлении от внешне организованной, когда эти отношения возникают и актуализируются преимущественно под влиянием социального окружения и обусловлены особенностями конкретной ситуации, к внутренне организованной, обусловленной преимущественно свойствами личности спортсмена: свойствами темперамента, мотивами занятий спортом, волевыми качествами, способностями к субъективному самоконтролю и самоуправлению. Для управления формированием спортивной мотивации необходимо создавать педагогические условия для возникновения, функционирования и стабилизации этих отношений посредством психологических механизмов «снизу вверх» и «сверху вниз».

Нами выделены несколько педагогических условий, различающихся по направленности на формирование благоприятных отношений спортсменов к различным сторонам спортивной жизни, а именно к: цели занятий спортом, успеху, своим возможностям, тренировочной деятельности, к команде и тренеру, соревновательной деятельности.

Каждое из этих условий реализуется через применение в учебно-тренировочном процессе соответствующих педагогических приемов.

При практической реализации этих педагогических условий в психологической подготовке юных спортсменов 15-16 лет наблюдалось:

1) ускорение темпов развития волевых качеств целеустремленности, настойчивости и упорства

2) усиление спортивной мотивации, соревновательной мотивации.

Список информационных источников:

1. Аллахвердова О.В. Исследование мотивационных компонентов совместной деятельности: Автореф. дисс. ... канд. псих, наук: 19.00.01 / О.В. Аллавердова. — Л.: ЛГУ, 1982. -21 с.

2. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2-х т. / Б.Г. Ананьева. - М.: Педагогика, 1980. - 517 с.

3. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человеко-знания: избранные психологические труды / Б.Г. Ананьев. - М.: МОДЭК, 1996. - 383 с.

4. Андреева А.Н. Особенности мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом / А.Н. Андреева // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: тезисы докладов научно-практической конференции. - Новосибирск: 1ТГУ, 1985. - С. 60-61.

5. Рафаилович Г. О возникновении и развитии интереса к спорту // Труды ЛНИИФК / А.Г. Рафаилович. - Л.: ЛНИИФК, 1950. - Т. 5. - С. 21-29.

6. Пилоян А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. — М.: Физкультура и спорт, 1984. - 112 с

Характеристика медико-биологических средств восстановления у велосипедистов на треке

Левченко В.Р., Титаренко Р.В.
Россия, Ростов-на-Дону
ГБПОУ РО
«Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва»
студентка 3 курса, отделение велоспорта; преподаватель

Существует очень много медико-биологических средств, помогающих решению задачи восстановительных процессов у велосипедистов на треке. К ним относят воздействие физических и гидротерапевтических процедур, различные виды массажа, прием витаминов и других фармакологических препаратов. Использование лечебных мазей, гелей, спортивных кремов и растирок, компрессов и многое другое [6].

Медико-биологические средства восстановления разделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани; общий ручной и аппаратный массаж; ванны.

Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

Средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – электропроцедуры, аэронизация воздуха, местный массаж.

Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны.

Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующие влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся:теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные);облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое);теплый душ;массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины [1].

Подбор восстановительных средств, удельный вес того или иного из них, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием спортсмена, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, этапом и используемой методикой тренировки, характером проведенной и предстоящей тренировочной работы, режимом спортсмена, фазой восстановления и др.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

а) при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

б) средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

в) не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

г) в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедурах.

Использование средств восстановления способствует повышению суммарного объёма тренировочной работы в занятиях и интенсивности выполнения отдельных тренировочных

упражнений, даёт возможность сократить паузы между упражнениями, увеличить количество занятий с большими нагрузками в микроциклах [4].

Мероприятия, повышающие эффективность восстановления у велосипедистов на треке

В велосипедном спорте, так же как и в других видах спорта все мероприятия, направленные на ускорение восстановительных процессов делят на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Интегральным критерием оценки эффективности восстановительных процессов у велосипедистов на треке является уровень общей и специальной работоспособности. Все восстановительные мероприятия могут быть разделены на постоянные и периодические.

Мероприятия первой группы проводятся с целью профилактики неблагоприятных функциональных изменений, сохранения и повышения неспецифической резистентности и физиологических резервов организма, предупреждения развития раннего утомления и переутомления велосипедистов. К таким мероприятиям относятся рациональный режим тренировок и отдыха, сбалансированное питание, дополнительная витаминизация, закаливание, общеукрепляющие физические упражнения, оптимизация эмоционального состояния. Эти мероприятия достаточно хорошо известны, реализуются в спортивной практике и не требуют дополнительного обоснования.

Мероприятия второй группы осуществляются по мере необходимости с целью мобилизации резервных возможностей организма для поддержания, экстренного восстановления и повышения работоспособности велосипедистов. К мероприятиям этой группы относят различные воздействия на биологически активные точки, вдыхание чистого кислорода при нормальном и повышенном атмосферном давлении (гипербарическая оксигенация), гипоксическую тренировку, массаж, применение тепловых процедур, ультрафиолетовое облучение, а также использование биологических стимуляторов и адаптогенов, не относящихся к допингам, пищевых веществ повышенной биологической активности и некоторые другие. Часть мероприятий этой группы апробирована и внедрена в практику велоспорта, в отношении других (особенно фармакологических средств) следует говорить пока с определенной осторожностью. Во-первых, отдельные вещества, не относившиеся ранее к допингам, начинают причислять к последним, а во-вторых, систематическое применение некоторых препаратов может приводить к истощению резервных возможностей организма, снижению его неспецифической устойчивости и возникновению ряда патологических состояний [3].

Из числа биологически активных веществ, рекомендуемых для ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности, наибольшее распространение получили растительные стимуляторы и адаптогены (женьшень, элеутерококк, левзея, китайский лимонник, заманиха и др.). Они характеризуются широким диапазоном действия, низкой токсичностью, возможностью использования их как в качестве тонизирующих и стимулирующих средств при выполнении ответственных работ, так и с целью ускорения адаптации, повышения общей неспецифической резистентности организма и улучшения восстановительных процессов [2].

В экстренных случаях можно рекомендовать препараты стимулирующего действия, которые быстро снимают усталость, ускоряют восстановление пластических и энергетических процессов и повышают работоспособность, положительное действие при этом появляется лишь на фоне выраженного утомления. К числу таким препаратов относят сиднокарб, биметил, пироцетам, олифен и актовит. Они восстанавливают функциональное состояние путем срочной мобилизации сохранившихся резервных возможностей организма. Однако следует иметь в виду, что длительное применение подобных веществ без дополнительного отдыха может приводить к возникновению нежелательных изменений в организме. Поэтому непременным условием достижения благоприятного эффекта является

правильный выбор курса приема, а также индивидуализация дозировки в зависимости от функционального состояния организма и характера спортивной деятельности [5].

Список информационных источников:

1. Артамонов В.Н., Мотылянская Р.Е. Медико-биологические основы здорового образа жизни: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФКа. – М.: [Текст] ГЦОЛИФК, 2006г. С. 5.
2. Бирюков А.А., Кафаров К.К. Средства восстановления работоспособности спортсмена. – М.: [Текст] Физкультура и спорт, 2004. С. 132
3. Зима А.Г. Медико-биологические особенности велосипедного спорта: [Текст] Учеб. пособие. – Алма-Ата: КГИФК, 2003. С 87.
4. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. Серия наука спорту. М.: Спорт Академ Пресс, 2000. С. 14
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Возрастная: [Текст] Учебник.– М.:Терра-Спорт, олимпия Пресс, 2005. С. 242, 246-248, 251.
6. http://medlec.org/lek-130156.html
7. http://helpiks.org/1-72769.html

«Сайклинг-аэробика» как форма проведения тренировки аэробной направленности стимулирующая коррекцию веса и улучшение показателей кардиореспираторной системы у женщин зрелого возраста

Рыбакова И. А.
Россия, г. Саратов,
Государственное бюджетное профессиональное учреждение «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»,
преподаватель

Согласно статистическим данным 2015 года, среди женщин зрелого возраста в России только около 54% имеют нормальную массу тела, 28% зрелых женщин имеют излишнюю массу тела и примерно 14% страдают различной степенью ожирения. От 10% до 13% женских смертей связаны с избыточной массой тела и в 43,2% - это заболевания сердечно-сосудистой системы. По данным современных исследований зрелая женщина, страдающая ожирением, живет в среднем на 6 лет меньше, чем здоровая женщина такого же возраста.

Среди факторов, вызывающих накопление избыточной массы тела у женщин зрелого возраста можно выделить следующие:

- энергетический дисбаланс
- снижение физической активности
- наследственная предрасположенность к ожирению
- половая предрасположенность
- возрастное увеличение массы тела, связанное со снижением деятельности щитовидной железы

Физические упражнения являются важным средством коррекции избыточного веса у людей различного возраста. Применение упражнений аэробного характера считается наиболее эффективными, так как только в этом режиме физической нагрузки жировая ткань является источником энергообеспечения двигательной деятельности.

Огромный вклад в изучение аэробных упражнений внес известный во всем мире специалист по оздоровительной физической культуре, врач-практик Кеннет Купер.

Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют к организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода, в результате

чего происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Поэтому регулярные упражнения такого типа повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода. Аэробные нагрузки обычно представляют собой упражнения на выносливость в невысоком темпе.

Аэробные упражнения также все шире применяются как средство профилактики и лечения болезней, и, прежде всего, сердечно-сосудистых - гипертонической болезни, атеросклероза, ишемической болезни сердца, в развитии которых не последнюю роль играет нетренированность сердца современной молодежи. Поскольку на развитие склеротических изменений в сосудах значительно влияет высокий уровень холестерина в крови, в частности в сочетании с повышенным содержанием глюкозы и свободных жирных кислот. Под влиянием тренировки снижается уровень холестерина в крови и усиливается его распад в печени.

Аэробный режим физической деятельности стимулирует включение в работу все функциональные системы организма, вследствие чего, создаются условия для развертывания процессов адаптации и приспособления к данному виду деятельности. Это, в свою очередь, приводит к развитию функций систем организма, а, значит, увеличению резервов здоровья.

Однако для достижения такого положительного и необходимого эффекта необходимо соблюдать определенные особенности организации занятий аэробной направленности, а именно:

- продолжительность занятий 40-60 минут, моторная плотность занятий 60-70%;
- оптимальная продолжительность аэробной нагрузки на тренировке зависит от интенсивности и составляет 20-45, в среднем-30 минут;
- оптимальная физическая нагрузка - при частоте сердечных сокращений от 50% до 85% от максимальной частоты сердечных сокращений.

На сегодняшний день наиболее популярными видами тренировок аэробной направленности являются: танцевальная аэробика, степ-аэробика, сайклинг-аэробика.

В последние годы все большую популярность приобрели занятия с использованием специализированных велотренажеров под названием «Сайклинг-аэробика». В основе этих занятий лежит методика тренировки велосипедистов-шоссейников. При этом используются упражнения, которые являются моделями различных режимов работы велосипедиста при езде в гору, по шоссе, при ускорениях и т.д. Популярность этого вида аэробики обусловлена направленным, высокоэффективным стимулированием деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, функций опорно-двигательного аппарата, уровня энергетического обмена организма занимающихся, в целом характерным для процесса тренировки на велотренажерах.

Нами было проведено исследование с ноября 2015 по май 2016 года в одном из фитнес-центров города. Цель исследования: показать эффективность аэробных нагрузок для коррекции массы тела и улучшения кардиореспираторных показателей у женщин зрелого возраста.

В эксперименте приняли участие 22 женщины в возрасте от 35 до 40 лет, систематически занимающиеся оздоровительной аэробикой не менее трех месяцев, преподающие дисциплину «Физическая культура» двух вузов: ССЭИ РЭУ им Г.В. Плеханова и Поволжского института управления имени П.А. Столыпина.

Методом случайной выборки женщины были распределены на 2 группы по 11 человек в каждой (экспериментальной - ЭГ) и (контрольной - КГ). Интервал между измерениями шесть месяцев. Все исследуемые женщины проходили анкетирование, предварительно ознакомлены с целями и задачами исследования, проинформированы и научены пользоваться оборудованием, задействованным во время занятий.

В соответствии с поставленными задачами эксперимент был разделен на этапы:

На первом этапе (ноябрь 2015 год) проводилось определение антропометрических, физиологических показателей.

На втором этапе (декабрь 2015 год – апрель 2016) - проводился педагогический эксперимент, заключающийся в применении методики тренировки аэробной направленности для данного контингента.

На третьем этапе (май 2016 год) - проводилось повторное измерение антропометрических, физиологических показателей. После получения всех необходимых показателей проводилась математическая обработка и анализ полученных данных, оформлялись результаты работы.

На первом этапе были определены следующие показатели:

- антропометрические показатели: масса тела (кг); рост (см); обхват груди, рук, живота, бедер (см); показатель жировых отложении (%); индекс Кетле (кг/м^2);
- физиологические показатели: определение частоты сердечных сокращений ЧСС (уд/мин); измерение артериального давления АД (мм рт.ст); Проба Штанге (сек); Проба Генчи (сек); Показатель Пироговой;
- физическую подготовленность испытуемых изучали по результатам скоростно-силовых тестов: тест 1 - сгибание и разгибание рук в упоре на полу (количество раз за 30 сек); тест 2 - поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30 сек); тест 3 - поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз за 30 сек); тест 4 - подъем ног под прямым углом из виса на прямых руках на гимнастической стенке (количество, раз за 15 сек).

На втором этапе женщины применяли рекомендуемую методику.

Для женщин экспериментальной группы занятия строились по схеме сайклинг - аэробики:

- разминка и поиск минимального сопротивления на велотренажере (7 - 10 мин);
- увеличение сопротивления и скорости педалирования до рабочих величин, соответствующих одному из упражнений (9 мин -12 мин);
- работа до выхода на границу пульсовой зоны (13 мин – 15 мин);
- заминка, восстановление дыхания (7 - 10 минут).

Тренировка проводилась 40 - 45 минут 3 раза неделю и представляла собой имитацию велогонки под громкую энергичную музыку.

Тренировка проходила в двух положениях: стоя и сидя. Они попеременно чередовались между собой. Во время занятий женщины должны были чувствовать напряжение не только в ногах, но и во всем теле (пресс, плечи, руки).

Моторная плотность занятия составляла 50% при уровне пульса 50-75% от максимального (для женщин 35 лет – 165 ударов в минуту, для женщин 40 лет – 160 ударов в минуту); заканчивалась тренировка заминкой, восстановлением дыхания и растяжкой (10- 15 минут).

Для женщин контрольной группы занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут. Оборудование и план тренировки на каждом занятии менялись во избежание привыкания к упражнениям и нагрузкам, и для разнообразия тренировочного процесса. Тренировочное занятие состояло из подготовительной, основной и заключительной частей.

Тренировочное занятие включало:

1. Понедельник: Разминка (10 минут) + Аэробика с использованием слайд дрожки Reebok (40 минут)+ заминка 10 (минут).

2. Среда: Разминка (5 минут) + Оздоровительная ходьба (45 минут) + заминка (10 минут).

3. Пятница: Разминка (10 минут) + Упражнения классической аэробики (40 минут) + заминка (10 минут).

На третьем этапе были проведены контрольные показатели с интервалом в шесть месяцев.

В начале исследования показатели функционального состояния кардиореспираторной системы все были в пределах возрастной нормы.

После проведенных тренировочных занятий показатели кардиореспираторной системы имели положительную динамику в обеих группах и составили в среднем: АД снизилось на 9,7%; ЧСС понизилось на 9,2%; показатели пробы Штанге улучшились на 11,6% ($p<0,01$); показатели пробы Генчи улучшились на 10,5%.

Изменение частоты сердечных сокращений за период наблюдения говорят об экономизации работы сердца.

Исследование динамики влияния аэробных нагрузок на антропометрические показатели показали эффективность применения различных программ тренировок.

Масса тела женщин на начальном этапе в среднем составила 73,3±6,8 кг, тогда как под влиянием на организм оздоровительными занятиями силовой направленности этот усредненный показатель снизился до 68,5±4 кг.

У женщин первой группы вес уменьшился на 7,4 кг с 74,8 кг до 67,4 кг. Окружность грудной клетки уменьшилась на 3 см, с 95,4 см до 92,4 см. Обхват талии уменьшился на 6,2 см с 78,6 см до 72,4 см. Обхват бедер уменьшился на 7,6 см с 102,8 см до 95,2 см. Индекс массы тела уменьшился на 2,3 с 29, 9 до 27,6.

У женщин второй группы: вес уменьшился на 4,8 кг с 76,2 кг до 71,4 кг. Окружность грудной клетки уменьшилась на 1,6 см с 99,4 см до 97,8 см, Обхват талии уменьшился на 3,2 см: с 81,2 см до 78,4 см, обхват бедер уменьшился на 3,4 см. с 104,2 см до 101,6 см, индекс массы тела уменьшился с 29 до 28,2 на 1,2.

Таким образом, в обеих группах в среднем: окружность груди уменьшилась на 2,3% ($p<0,005$); окружность плеча уменьшилась на 3,6% ($p<0,001$); окружность бедер снизилась на5,5% ($p<0,05$); окружность талии на 4,9% ($p<0,05$); масса тела снизилась на 8,8% ($p<0,01$); ИМТ Кетле снизился на 2,5 ($p<0,05$).

Нами также рассчитывался уровень физического состояния по методике Е.А. Пироговой. Так, на начальном этапе он в среднем составил 0,628± 0,081 и соответствовал среднему уровню физического состояния. По полученным данным 31% женщин имели уровень физического состояния выше среднего, остальные 56% женщин имели средний уровень и 13% - низкий уровень физического состояния.

Проводя определение физического состояния на контрольном этапе исследования стало известно, что под влиянием занятий аэробной направленности средний показатель увеличился до 0,633±0,005, где уже 37% женщин имели уровень выше среднего, а 63% - средний уровень физического состояния в экспериментальной группе и где уже 31% женщин имели уровень выше среднего, а 69% - средний уровень физического состояния в контрольной группе.

Об изменении физической подготовленности женщин судили по результатам контрольно-измерительных тестов:

- результаты 1 теста достоверно улучшились как в первой (на 15 сгибаний больше), так и во второй группе (на 9 сгибаний больше);
- во втором тесте достоверно увеличилось количество подниманий туловища из положения лежа на спине в 1 и 2 гр. на 29 и 27 раз;
- количество подниманий туловища из положения лежа на животе (3 тест) достоверно увеличилось в 1 гр. на 28 раз, во 2 гр. на 26 раз;
- тест 4 – подъем ног под прямым углом из виса на прямых руках на гимнастической стенке, достоверно увеличился в 1 гр. на 12, во 2 гр. на 8 подниманий ног.

Прослеживаемая тенденция к положительным изменениям физического развития женщин, благоприятно сказывается на и общей физической подготовке

Таким образом, полученные данные подтверждают эффективность аэробных нагрузок и позволяют рекомендовать их для снижения массы тела организма женщинам зрелого возраста.

Разработанная методика подтвердила свою эффективность.

Список информационных источников:

1. Брин В. Б. Физиология человека в схемах и таблицах // В.Б. Брин, Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - С. 340.
2. Бузник И. М. Энергетический обмен и питание // И.М. Будник: Медицина, 2014. - С. 211.
3. Бурештейн Н. А. Физиология движений и активности // Н.А. Бурейштейн, М.: Наука, 1999. - С. 494.
4. Бутрова С.А. Терапия избыточной массы тела // Избыточная масса тела; под ред. И.И. Дедова, Г.А. Мельниченко. - М.: Медицинское информационное агентство, 2014. - С. 378-406.
5. Волков Н. И., Биохимия мышечной деятельности. // Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун, Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 503.
6. Гинзбург М.М. Как победить избыточный вес. // М.М.Гинзбург. Статья в интернете, 1999 г.
7. Гинзбург М.М., Крюков Н.Н. Избыточная масса тела. Влияние на развитие метаболического синдрома. Профилактика и лечение. - М.: Медпрактика-М, 2014. - С. 128.
8. Глобальная стратегия ВОЗ в области рациона питания, физической активности и здоровья. - Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2014.
10. Гончаров В.А. Логика тренинга // В.А.Гончаров. Практическое пособие, Интернет - издательство, 2015. - С. 157.
11. Джакисик Дж.М., Галлагбер К.И. Физические нагрузки для коррекции массы тела // Избыточный вес и избыточная масса тела; под ред. Д.Г. Бессесен, Р. Кушнер. - М.: Бином, 2015. - С. 98-114.
12. Шипилин И.А., Фитнес-спорт: учебник // И.А. Шипилин, учебник для студентов, М.: Феникс, 2004. - С. 156.
13. Шихи К.Фитнес-терапия. Практическое пособие // К.Шихи, М.: Терра-спорт, 2009. - С. 168.
14. Шмидт Р. Физиология человека / Р. Шмидт, Г. Тевс. Перевод с англ. канд. мед. наук Н. Н. Алипова, канд. биол. наук О. В. Левашова и канд. биол. наук М. С. Морозовой под редакцией акад. П. Г. Костюка. - 3-е издание. В 3-х томах, Том 2. - Москва «Мир», 2015. - С. 171.
15. Щубникова Е.А. Мышечные ткани // Е.А.Шубникова, Н.А. Юрина, Н.Б.Гусев, Москва: Медицина, 2014. - С. 240.
16. Эллингтон Дарден. Силовые упражнения в медленном темпе // Д.Эллингтон, Перевод Боженого В. М., М.: Попурри, 2011. - С. 160.

О проблемах допинга в спорте

Хатанцев Г.Н.,
педагог-организатор,
Рассохина Е.А.,
методист по научно-методической работе,
Россия, г. Смоленск,
ФГБУ ПОО «СГУОР»

Победа в спорте больших достижений всегда сопровождалась материальными благами и славой. На заре человеческой цивилизации, когда нормы морали и нравственности существенно отличались от современных, а понятие "честной игры" означало "все что угодно, чтобы победить", спортсмены пользовались всеми возможными средствами, чтобы добиться победы, и не считали это зазорным.

Несколько тысячелетий спустя общая картина, по большому счету, изменилась совсем немного.

Спортивный комментатор WashingtonPost Салли Дженкинс еще в 2007 году попыталась объяснить, почему идея допинга, несмотря на все ограничения и запреты, не умирает и принимает все более изощренные формы: "Суровая правда заключается в том, что великие спортсмены фундаментально отличаются от нас с вами. Они представляют собой ни что иное, как каприз природы, со сверхъестественной координацией движений или боковым зрением, которые они, по счастливой случайности, выудили из генетического пруда. Практически, они просто другой биологический вид. Кроме того, часто они являются и холодными представителями высшей элиты, чей моральный код не имеет ничего общего с нашим. Они считают, что сознательно игнорировать хоть какую-то возможность улучшить свою физическую форму, совершенно противоестественно".

На древних Олимпиадах не разрешалось предварительно договариваться о результатах и играть в поддавки. Все остальное – пожалуйста. Чарльз Йезалис, профессор Пенсильванского университета в США, занимающийся историей препаратов, улучшавших физическую форму, считает, что древние олимпийцы пили специальные настои трав в вине, принимали галлюциногены, а также злоупотребляли мясом, которое в древней Греции ели далеко не каждый день, и особенно налегали на сердца и тестикулы животных. "Человечество никогда не знало чистого спорта", - считает он.

Римские гладиаторы тоже не брезговали галлюциногенами и употребляли стрихнин, который в малых дозах оказывает стимулирующий эффект. Допинга не избежали даже лошади, принимавшие участие в гонках колесниц: их поили слабоалкогольным медом, чтобы они бежали еще быстрее.

Возрождение олимпийского движения привело и к возвращению препаратов, улучшающих физическую форму, или допинга в большой спорт.

На Играх 1904 года в Сент-Луисе американский марафонец британского происхождения Том Хикс пришел к финишу вторым. Однако его соперник был дисквалифицирован, так как часть пути проехал на автомобиле, и Хикс получил свою золотую медаль.

Определенная ирония состоит в том, что первой международной спортивной федерацией, запретившей допинг, была Федерация легкой атлетики IAAF.

В 1928 году в свод правил федерации были включены следующие положения: "Допингом является использование любого стимулятора, который не является обычным средством для улучшения показателей в легкоатлетических соревнованиях выше среднего. Любой человек, сознательно принимающий, или помогающий принимать вышеупомянутые препараты, будет исключен из любого соревнования, на которое распространяются эти правила, или отстранен от дальнейшего участия в состязаниях легкоатлетов-любителей, проводимых под юрисдикцией данной федерации".

Несмотря на определенную запутанность и архаичность формулировки, идея ясна: если вы не будете играть по правилам, то вы не будете играть вообще.

После трагической гибели Тома Симпсона в 1967 году борьба с допингом в спорте пошла стремительными темпами:

Годы активной борьбы с допингом

МОК учреждает медицинскую комиссию по борьбе с допингом.

- **1968 г.** Первые проверки на допинг на Олимпийских играх и первая дисквалификация за применение допинга на Олимпиаде;
- **1972** г. Начало широких проверок олимпийских атлетов на наркотики и стимуляторы;
- **1975** г. МОК вносит анаболические стероиды в список запрещенных препаратов;
- **1976** г. Первое тестирование на стероиды на Олимпийских играх WADA.

Международный олимпийский комитет и другие крупные мировые федерации спорта не наказывают спортсменов задним числом, без признания со стороны самого атлета. В результате спортсмены, замешанные в этом скандале, не рискуют потерять ни свои медали, ни свои рекорды.

В 1994 году на Азиатских играх в Хиросиме 11 китайских спортсменов, в том числе 7 пловцов, показали положительные результаты на допинг. Китайские атлеты были лишены девяти из 23 завоеванных ими золотых медалей.

В 2002 году борцы за честный спорт получили в руки еще одно мощное оружие: американский биохимик доктор Дон Кэтлин впервые разработал тест, позволяющий находить в моче спортсменов синтезированные анаболические стероиды. До того, как он придумал свою технологию, спортсменам, употреблявшим синтезированные стероиды, как правило, удавалось выходить сухими из воды.

В 2012 году крупнейший допинговый скандал накрыл велосипедный спорт: американский велосипедист Ланс Армстронг был лишен всех своих семи побед на "Тур де Франс".

В 2015 году в центре обвинений о применении допинга оказалась Международная федерация легкой атлетики IAAF и Россия.

Профессор Чарльз Йезалис из Пенсильванского университета в США так объясняет непрекращающиеся баталии на полях фармакологических сражений.

"Наше общество, - пишет он в статье "История допинга в спорте", - поощряет и награждает скорость, силу, размер, агрессию, и, превыше всего, победу. Проблема употребления допинга, как, впрочем, и других наркотиков – это проблема, которая вызвана спросом. Этот спрос не ограничивается спросом атлетов на препараты, улучшающие спортивную форму, но и спросом болельщиков на тот высочайший уровень достижений, который приносит допинг. Можно поспорить, что поведение атлетов и спортивных чиновников соответствует запросам "потребителей" большого спорта. В этом и заключается главный вопрос: насколько спортивных болельщиков реально заботит применение допинга в спорте? Скорее всего, большинство из них, допинг действительно не одобряют. Но, и это самое главное, заходит ли их неодобрение настолько далеко, чтобы выключить телевизор?"

Технологии оценки физиологических систем спортсменов

Хорунжий А.А. , Степанюк А.М., Страйчак Л.Н.
Россия, г. Смоленск,
ФГБУ ПОО «СГУОР»

В настоящее время отмечается тенденция к увеличению нагрузок на спортсменов, выступающих в спорте высших достижений. Вместе с тем, в спорте необходимо соблюдать принцип адекватности: нагрузка должна дозироваться с учетом возможностей организма.

Анализ научной литературы свидетельствует, что в отношении спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, исследования с учетом состояния кардио-респираторной системы проводились в большом объеме. Вместе с тем, проведение подобных исследований в подготовке спортивного резерва не удалось обнаружить. В связи с этим становится очевидной необходимость разрешения указанного противоречия и проведения комплексного мониторинга двигательной одаренности и адаптационных возможностей кардио-респираторной системы спортсменов в спорте высших достижений.

Методы мониторинга.

1. Оценка изменений состояния функции внешнего дыхания (спиро-тест).
2. Оценка вариабельности ритма сердца (ВРС).

3. Оценка функционального состояния центральной нервной системы по динамике зрительно-моторных реакций.

Оценка изменений состояния функции внешнего дыхания проводится записью спирограммы с использованием спирографа «Спиро-Спектр» компании Нейрософт.

По спирограмме оценивались следующие показатели: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), форсированная жизненная емкость легких (ФЖЕЛ), объем форсированного выдоха за 1 секунду (ОФВ1), отношение объема форсированного выдоха за 1 секунду к форсированной жизненной емкости (ОФВ1/ФЖЕЛ), средняя объемная скорость воздуха в середине форсированного выдоха между 25 и 75% ФЖЕЛ (СОС 25-75), пиковая объемная скорость (ПОС), мгновенная объемная скорость в момент выдоха 25% ФЖЕЛ (МОС25), мгновенная объемная скорость в момент выдоха 50% ФЖЕЛ (МОС50), мгновенная объемная скорость в момент выдоха 75% ФЖЕЛ (МОС75).

Результаты мониторинга. На основании проведенного спирографического тестирования спортсменов сделан вывод о том, что у большинства из обследованных при анализе кривой «поток-объем» отмечался прирост скоростных и объемных показателей дыхания, что можно охарактеризовать как адекватные приспособительные реакции респираторной системы, в частности, легочной вентиляции, на тренировочную нагрузку.

Для приведенной группы спортсменов предполагается высокая переносимость нагрузок на выносливость, возможность роста тренированности и спортивного мастерства.

Таким образом, необходимо отметить важность постоянного динамического мониторинга показателей функции внешнего дыхания спортсменов в спорте высших достижений, являющейся основой для достижения спортивного результата.

Оценка вариабельности ритма сердца (ВРС) в спортивной медицине

Целью исследования вариабельности ритма сердца при оценке переносимости физических нагрузок, являлась:

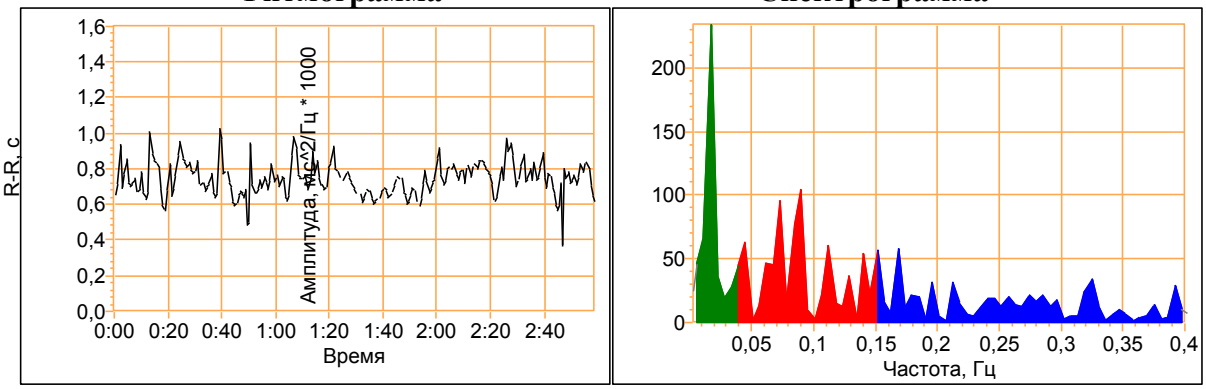
- оценка адаптационного потенциала и физической тренированности;
- раннее выявление дезадаптации и состояния перетренированности;
- срочный контроль за процессом физической тренировки с целью его оптимизации.

Оценка показателей ВРС позволяет подойти к научному прогнозированию физических возможностей, решать вопросы занятий спортом, более рационально строить режим тренировок и вести контроль функционального состояния спортсменов.

Таким образом, направленность тренировочного процесса является главным фактором, определяющим организацию функции аппарата кровообращения - принцип преимущественного структурного обеспечения систем, доминирующих в процессе адаптации. Этот принцип подразумевает формирование системы, обеспечивающей успешное выполнение физической нагрузки данной направленности в ущерб возможностям выполнения физических нагрузок иной направленности.

Изучение ВРС, показателей гемодинамики, системы дыхания, оценка психофизиологических параметров ЦНС в покое и при проведении функциональных проб позволяет получить наиболее полное представление о функциональном состоянии спортсмена, оценить динамику тренировочного процесса и найти пути его оптимизации.

Ритмограмма **Спектрограмма**



Показатели временного анализа **Показатели спектрального анализа**

Параметр	Значение	Параметр	Значение
R-R min, мс	372	TP, мс^2	10279
R-R max, мс	1029	VLF, мс^2	2675
RRNN, мс	735	LF, мс^2	3911
SDNN, мс	93	HF, мс^2	3693
RMSSD, мс	89	LF norm, n.u.	51,4
pNN50, %	41,6	HF norm, n.u.	48,6
CV, %	12,7	LF/HF	1,06

Диаграмма

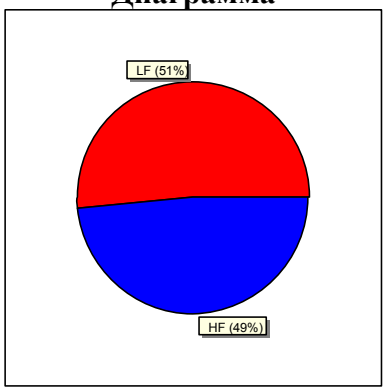


Рис. 1. Медико-физиологическая интерпретация показателей ВРС

Простота и быстродействие оценки ВРС делают данный метод незаменимым методом оперативного контроля вероятности развития патологических отклонений.

Оценка функционального состояния центральной нервной системы по динамике зрительно-моторных реакций

1. Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР).

Одной из составных частей комплексного медико-биологического исследования спортсменов, является психофизиологической анализ зрительно-моторных реакций. Он позволяет оценить функциональное состояние ЦНС.

Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР) – это элементарный вид произвольной реакции человека на зрительный стимул. Простая зрительно-моторная реакция состоит из двух последовательных компонентов: сенсорного (латентного) периода и моторного периода

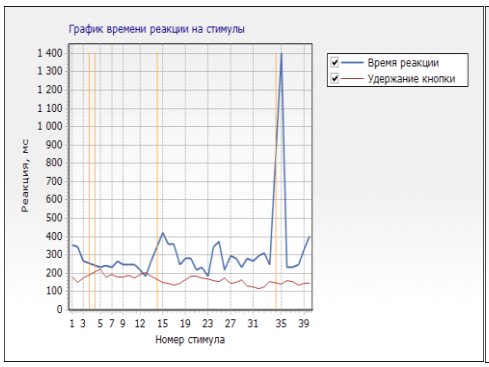


Рис 2. График ПЗМР

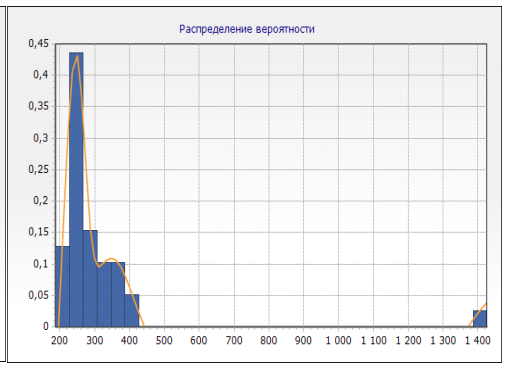


Рис. 3. Результат исследования

Латентный период – это период восприятия и идентификации стимульного сигнала, имеющий несколько составляющих:

• Возбуждение рецепторов сетчатки.
• Прохождение сигнала по зрительному анализатору.
• Переработка сигнала центральной нервной системой.
• Принятие решения о конкретном способе реагирования.

Моторный период – это период выполнения движения, включающий следующие этапы:

• Посылка сигнала к исполнительному органу.
• Развитие возбуждения в исполнительном органе.
• Сокращение мышцы конечности, или собственно выполнение движения.
• Проприорецепторный контроль параметров движения.

Методика "Простая зрительно-моторная реакция" предназначена для диагностики скорости данной реакции. Проведение обследований по данной методике может осуществляться при помощи двух приборов: зрительно-моторной трубы и зрительно-моторного джойстика.

Для выявления свойств нервных процессов необходимо проводить обследование многократно с целью устранения возможных посторонних факторов, оказывающих влияние на единичное обследование. Время простой зрительно-моторной реакции позволяет диагностировать подвижность нервных процессов: чем меньше время реакции, тем выше скорость реакции и тем более подвижной является нервная система. О степени уравновешенности нервных процессов свидетельствует показатель стандартного отклонения: чем меньше стандартное отклонение, тем более уравновешенной является нервная система. При помощи данной методики возможна так же диагностика силы нервных процессов путем анализа динамики показателей времени реакции по результатам отдельного обследования и нескольких обследований, проведенных в течение дня. При сильной нервной системе время реакции в течение дня и в рамках одного обследования существенно не меняется, при слабой – увеличивается.

Оценка времени сенсомоторной реакции также используется в целях изучения механизмов памяти, восприятия информации, ее обработки, для определения психофизиологического соответствия профессиональным требованиям, связанным с контролем эффективности деятельности в условиях дефицита времени.

2. Методика "Реакция различения".

Методика "Реакция различения" предназначена для измерения подвижности нервных процессов в ЦНС.

Если результат по данной методике отражает общую подвижность нервных процессов, на которую оказывают влияние физиологические особенности зрительного анализатора и периферической нервной системы, то для диагностики подвижности нервных процессов в ЦНС рекомендуется проводить обследования по данной методике в сочетании с обследованиями по методике "Простая зрительно-моторная реакция". Разность между

средним временем реакции различения и средним временем ПЗМР отражает скорость протекания нервных и психических процессов в центральной нервной системе.



Рис. 4. График «Реакции различения»

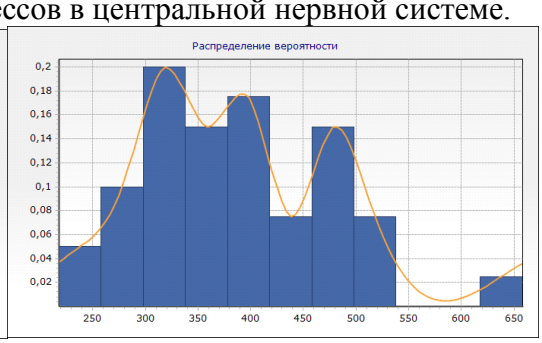


Рис. 5. Результат исследования

Среднее значение времени реакции: 385,98 мс промежуточный тип, между инертным и подвижным типом высшей нервной деятельности**.** Данная методика в сочетании с методикой "Простая зрительно-моторная реакция" удобна для диагностики межполушарной асимметрии.

3. Методика "Теппинг-тест".

Экспресс-методика "Теппинг-тест" разработана для диагностики силы нервных процессов путем измерения динамики темпа движений кисти. Сила нервных процессов отражает общую работоспособность: спортсмен с сильной нервной системой способен выдерживать более интенсивную и длительную нагрузку, чем со слабой нервной системой. При слабой нервной системе утомление вследствие психического или физического напряжения возникает быстрее, чем при сильной.

По полученным показателям строится кривая, характеризующая общую работоспособность обследуемого и силу нервных процессов.



Рис. 6. График работоспособности

Различают пять основных типов кривых, полученных по результатам обследований по методике "Теппинг-тест":

1.Выпуклый тип. Такой тип кривой свидетельствует о наличии у обследуемого сильной нервной системы.

2. Ровный тип. Такой вариант кривой свидетельствует о наличии у обследуемого средней силы нервной системы.

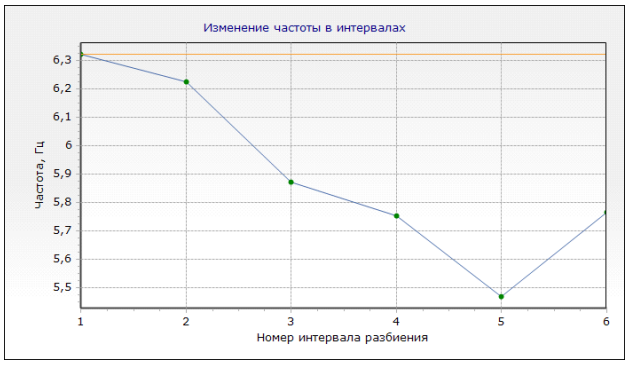


Рис. 7. Пример графика.

3. Нисходящий тип. Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы.

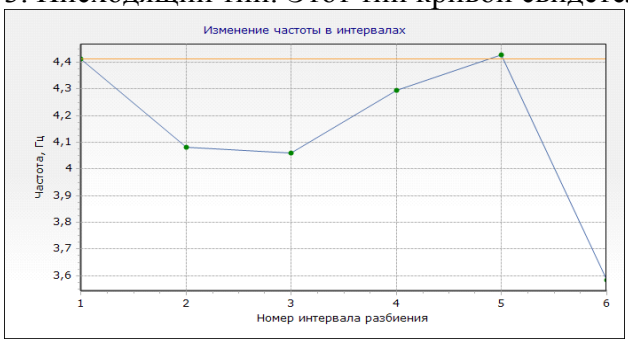


Рис. 8. Пример графика.

4. Промежуточный тип. Такой тип кривой свидетельствует о наличии у обследуемого нервной системы на границе между слабой и средней (средне-слабая нервная система).

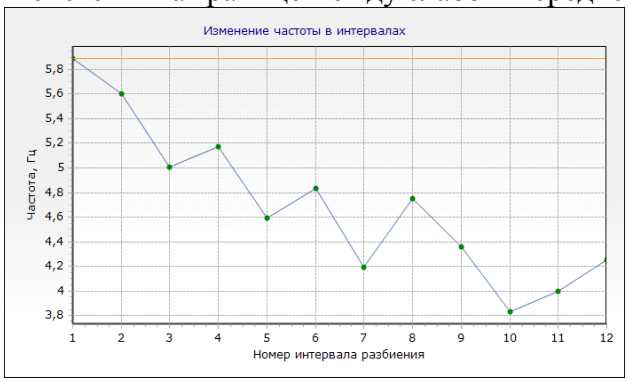


Рис. 9 Пример графика.

5. Вогнутый тип. Обследуемые с таким типом кривой также относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

ВЫВОДЫ. Применение вышеизложенных технологий исследования может стать эффективным способом мониторинга функциональной подготовки в спорте высших достижений и соблюдения принципа адекватности: нагрузка должна дозироваться с учетом возможностей организма.

Список информационных источников:

1. Бальсевич В. К. Методические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1980. - № 1. – с. 31-33.

2. Высочин Ю. В. Контроль за функциональным состоянием нервно-мышечной системы / Ю. В. Высочин, Ю. П. Денисенко, Л. Г. Яценко // Теория и практика физ. Культуры. – 2012. - № 1. – с. 36-40.

3. Губа В. П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта / В. П. Губа // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 9. – с. 28.

4. Куприянов О. О. Метод компьютерного анализа ритма сердца у детей по данным суточного мониторирования /О. О. Куприянов, И. Г. Нидеккер // Физиология человека. – 1995. - № 6. – с. 146-152.

5. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Евашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 230 с.

6. Маринич В. В. Мониторинг функционального состояния юных спортсменов в единоборствах / В.В. Маринич, В. П. Губа, А.А. Хорунжий // Спортивная наука России: состояние и перспективы развития: матер. Всерос. Науч.-практ. конф. посвящ. 90-летию журнала «Теория и практика физической культуры». – 2015. с. 436-439

7. Ozmun J.C. Neuromuscular adaptations following prepubescent strength training / J.C. Ozmun A.E. Mikesky, P.R. Surburg // Department of Physical Education, Indiana State University. - Med Sci Sports Exerc. – 1994. - №26 (4).– P. 510.

8. Perna F.M. Psychological stress, exercise and immunity / F.M. Perna, N. Schneiderman, A. La Perriere // Int. J. Sports. Med. - 1997. - V. 18. - Suppl. 1. - P. 78-83.

Особенности межличностных взаимоотношений коллектива дзюдоистов

Хорунжий А.Н., Жевлаков Д.О., Рассохина Е.А.
Россия, г. Смоленск
ФГБУ ПОО «СГУОР»

В нашей работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить взаимоотношения спортсменов в команде.
2. Выявить личностные качества дзюдоистов.
3. Наметить пути воспитания положительных взаимоотношений спортсменов в коллективе дзюдоистов.

Для решения этих задач использовались методы педагогического наблюдения, опрос, социометрия, «независимые характеристики». Исследование проводилось в сборной команде дзюдоистов страны в период подготовки к ряду ответственных соревнований. Возраст испытуемых — 20—31 год, уровень спортивного мастерства — МС, МСМК, ЗМС.

Вначале были изучены взаимоотношения спортсменов в команде по 4 социометрическим критериям: «руководство»,«отдых», «труд» и «товарищество».

Общее число участников первого сбора — 17 человек.

Наряду с лидерами в команде были выявлены спортсмены, которые низко оцениваются товарищами по каждому из 4 критериев. Так, по критерию «руководство» в число «изолированных», т. е. не набравших ни одного выбора, попали 7 человек (из 17) — 41%. По критерию «товарищество» в первом случае (тренировка на одном помосте) в числе спортсменов, не получивших выборов, — 3 человека (17,5%), во втором (совместное проживание в одном номере гостиницы) — «изолированных» было 4 (23,5%). По критерию «труд» не получили выборов -7 спортсменов (41%). По критерию «отдых» — 3 (17,5%). По всем критериям «изолированным» оказался один человек под № 13.

Тот факт, что в число «изолированных» по всем критериям попало значительное число участников команды, объясняется, по нашему мнению, недостаточной воспитательной работой на предшествующих сборах. Зачастую многие спортсмены имели достаточно полное представление лишь о спортивных достижениях друг друга, но слабо знали или совсем не знали других сторон жизни. Они сравнительно редко собирались для выполнения

совместных дел. Уже на этом сборе выявилось, что более половины участников сбора не записаны в библиотеке спортбазы. В социометрическом исследовании, проведенном во время подготовки сборной команды дзюдоистов к следующему ответственному международному турниру, выявилось, что лидерами в команде остаются те же спортсмены, что и на предыдущем сборе. «Изолированными» по критерию «руководство» оказались 11 человек — 46%; по критерию «товарищество» (тренировка на одном татами) — 4 (16,5%), во втором случае (совместное проживание в одном номере гостиницы) — 2 (8,25%); по критерию «труд» — 5 (20,75%); по критерию «отдых» — 3 (12,5%).

Общее число участников второго сбора — 24 человека.

Во время первого обора было меньше (41% всего состава участников против 46% на последующем сборе). По остальным критериям число спортсменов, не получивших выборов, было меньшим на втором оборе. В частности, по критерию «товарищество» «изолированные» на втором сборе составили 16,5% против 17,5%. на первом, во втором случае (совместное проживание в одном номере гостиницы) — 8,25% против 23,5%. По критерию «труд» данные были следующими: соответственно 20,75 и 41%; по критерию «отдых» — 12,5 и 17,5%.

Кроме того, среди участников второго сбора не оказалось ни одного спортсмена, «изолированного» по всем 4 критериям. Сравнивая показатели групповой дифференциации в команде, можно заметить, что они значительно выше во время второго сбора. На наш взгляд, этот положительный сдвиг объясняется той идейно-воспитательной работой, которая началась уже во время первого сбора, а на втором была продолжена.

На следующем сборе также проводились социометрические исследования. Основной лидер сохранился, он под № 12, а вплотную к нему приблизился участник под № 17, который раньше не входил в число лидеров.

Общее число участников третьего сбора — 17 человек.

«Изолированными» по критерию «руководство» оказались 7 человек — 41 %; по критерию «товарищество» — 2 (11,6%), во втором случае (совместное проживание в одном номере гостиницы) — 1 (5,8%); по критерию «труд» — 1 (5,8%); по критерию «отдых» — 2 (11,6%).

Сравнив показатели групповой дифференциации команды на каждом из 3 тренировочных сборов, мы можем отметить, что взаимоотношения членов команды от сбора к сбору улучшаются: число «изолированных» постепенно уменьшается. Лишь по критерию «руководство» в исследованиях не наблюдается положительного сдвига. Но это не должно настораживать, это подтверждает то, что для функциональных отношений характерно выделение ярко выраженных лидеров, а для эмоциональных — нет. Групповые показатели дифференциации дзюдоистов выше в эмоциональных отношениях. Мы полагаем, что взаимоотношения в коллективе дзюдоистов улучшались от сбора к собору по той причине, что исследователь совместно со старшим тренером сборной команды и вел повседневную воспитательную работу со спортсменами. Большое место отводилось нравственному воспитанию спортсменов. У них развивайся эстетический вкус: посещение музеев, встреча с лектором-историком подготовившим лекцию из жизни замечательных людей, вечера отдыха на спортивной базе. Как известно, трудовое воспитание — неотъемлемая и одна из главных частей воспитания людей. Ежедневно 1 или 2 спортсмена вместе с тренером несли дежурство по сбору, следя за четкостью распорядка дня и дисциплиной участников сбора.

Помимо взаимоотношений изучались также личностные (личные) качества спортсменов с помощью метода «независимых характеристик». Это позволило выявить уровень развития нравственных, волевых, организаторских и интеллектуальных качеств каждого спортсмена, соответствия социального статуса, оценок и самооценок.

У членов команды выше уровень нравственных и организаторских качеств, чем уровень волевых и интеллектуальных. Это подтверждают среднеарифметические данные: нравственные качества — 4,5 балла, организаторские — 4,6, волевые — 4,45, интеллектуальные — 4,38 балла.

У спортсменов под № 9, 12 и 3 имеющих самый высокий социальный статус в команде, более развиты нравственные качества. Так, по каждому качеству оценки у спортсменов с высоким социальным статусом выражаются следующими средними цифрами: нравственные качества — 4,65 балла, организаторские — 4,7, волевые — 4,6, интеллектуальные — 4,5 балла. У дзюдоистов с низким социальным статусом соответственно 4,17, 4,35, 4,25 и 4,2 балла.

Наше исследование и полученные данные свидетельствуют о недостатках в воспитательной работе в период тренировочных сборов. Результаты работы позволяют наметить следующие пути воспитания положительных отношений в команде:

1. Четкая организация учебно-тренировочного процесса.
2. Налаживание системы деловых отношений в команде (включение участников сбора в общественную деятельность).
3. Планирование разнообразных совместных коллективных дел (субботники, культпоходы и т. п.).
4. Встречи с известными спортсменами и тренерами.
5. Организация жизни и быта спортсменов, введение четкого распорядка для с обязательным временем для отдыха.

Эти мероприятия позволят создать на оборах благоприятный социально-психологический климат в команде, способствующий лучшему выступлению спортсменов в ответственных соревнованиях.

Раздел 3. Современные технологии формирования общих и профессиональных компетенций в процессе обучения

Межпредметные технологии обучения при изучении профессиональных дисциплин в училищах олимпийского резерва как методологическая основа формирования компетенций и сохранения здоровья студентов

Аргунова Л.Л., Дробина Д.Ю.,
Донецкая Народная Республика, Донецк,
Донецкое Республиканское
высшее училище олимпийского резерва
им. С.Бубки, преподаватели

Современная система образования претерпела существенные изменения. Она все больше ориентируется на личностные особенности и способности обучающегося, направлена на сохранение здоровья учащихся и студентов, нацелена на воспитание и подготовку специалистов, которые обладают необходимыми профессиональными знаниями, креативным мышлением, понимают основные тенденции и направления развития избранной области знаний, способны к личностному совершенствованию, самообразованию и карьерному росту. Такой специалист должен не только уметь решать задачи межпредметного содержания, но и воспринимать парадигму здоровья как важнейший ресурс жизни и основу жизненного успеха.

Однако в современном обществе именно проблема здоровья учащихся и студентов становится все более актуальной, так как заметно уменьшились ресурсы здоровья детей и

подростков. Возрастает число студентов вузов и техникумов, которые относятся к специальной медицинской группе на занятиях физической культурой. Гипертония, неврозы, артриты, ожирение, сахарный диабет и другие болезни поражают, по данным ряда авторов, до 80% студентов. Вредными привычками страдают 82% студентов, до 60% имеют проблемы с репродуктивной функцией (3,4,7). Изменился и характер патологии современной молодежи. Ряд авторов отмечает, что один из самых высоких в Европейском регионе естественный спад населения, ухудшение его здоровья и сокращение продолжительности жизни наблюдается в Украине (11). Ухудшение здоровья населения становится глобальной проблемой. И в этой ситуации совершенно необходимо проанализировать причины, которые привели к данной ситуации, и наметить направления выхода из нее.

Следует отметить, что вопросы сохранения здоровья учащихся и студентов поднимаются в печати и обсуждаются на конференциях достаточно давно. Нет сомнений в правильности точки зрения, что здоровье является итоговым результатом воздействия на организм многих факторов: природных задатков, образа жизни, экологических воздействий и уровнем и состоянием системы здравоохранения. При этом образ жизни определяет 50-60% индивидуального здоровья (1,9,12). Однако все чаще высказываются мысли, что весомый вклад в «копилку негативных воздействий» оказывает нерациональная организация учебного процесса (5,8). Многие авторы отмечают, что уже в школе основной проблемой являются эмоциональные, психические и физические перегрузки. Что же следует понимать под нерациональной организацией учебного процесса?

Большинство авторов, исследующих данную проблему, отмечают ряд очень важных моментов:

- опрос и анкетирование учащихся и студентов показывает, что только небольшой процент из них имеет четкое понимание, что такое «здоровый образ жизни». У студентов разных вузов нет позитивного отношения к регулярным занятиям физической культурой (3,6). Многие опрошенные понимают здоровый образ жизни как удовлетворение своих желаний и жизненных интересов. Поэтому учебно-воспитательный процесс в школах и вузах следует ориентировать на ликвидацию пробелов в школьном образовании в области биологии, валеологии. Нужно мотивировать молодое поколение на здоровый образ жизни;

- в связи с увеличением количества студентов с ослабленным здоровьем, которые на занятиях по физической культуре входят в спецгруппу, рассматриваются и обсуждаются вопросы нового принципа организации занятий по физической культуре. В ряде вузов выбраны варианты занятий по физической культуре с самостоятельным выбором, без жесткой детерминации (гимнастика Цигун, варианты самостоятельной подготовки, создание программ по профессионально-прикладной подготовке с учетом будущей профессиональной деятельности и др.). Отмечается эффективность данного подхода, улучшение физического состояния студентов, уменьшение количества пропущенных занятий (4,6).

Однако все перечисленные меры, безусловно, важны при реализации образовательной парадигмы в школах, вузах разного профиля, но вряд ли подходят для учебных заведений спортивного профиля, где физические нагрузки являются основой жизненного уклада. В первую очередь, это касается училищ олимпийского резерва. Мы неоднократно в своих более ранних публикациях подчеркивали специфику обучения в данных учебных заведениях (2,10). В одной из наших публикаций был проведен анализ учебного плана Донецкого училища олимпийского резерва с учетом межпредметных связей и был сделан акцент на необходимости комплексного освещения базовых вопросов подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Ведь не секрет, что происходит колоссальная перегрузка информацией наших учащихся и студентов. С одной стороны, образование должно соответствовать уровню современных научных знаний, потребностям общества. С другой стороны, это по-прежнему достигается введением в учебные планы новых дисциплин или разделов. Но разве простое «насыпание» знаний в головы студентов способно поднять качество образования? И в этом замкнутом круге естественной реакцией на информационный стресс являются утрата интереса к знаниям и снижение мотивации к

полноценной учебе, желание поскорее «сдать» предмет, развитие психосоматических заболеваний, рост уровня агрессивности молодого поколения. Так, Клевец Л.Н. указывает, что и в России, и в других странах набирает силу проблема депрессий у студентов (13). Основой депрессий является эмоциональное выгорание и ухудшение здоровья. Особенно часто с этим сталкиваются студенты-медики (данные Донецкого медицинского университета). Но в такой, же степени это касается и студентов спортивных учебных заведений. Стоит ли удивляться, что у студентов вузов снижена мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

По нашему глубокому убеждению, в учебных заведениях спортивного профиля информация должна подаваться блоками. Каждый блок должен рассматривать вопрос во всей его полноте и нельзя его «расчленять» по разным дисциплинам, которые отделены друг от друга учебными семестрами. Определенные трудности такая блоковая подача знаний может иметь в школьной программе, т.к. понятийный аппарат формируется постепенно. Но для студентов нет необходимости изучение, например, работы опорно-двигательного аппарата и его адаптаций к спортивным нагрузкам разделять на целый ряд дисциплин: анатомию, физиологию, биохимию, теорию и методику спортивной тренировки, основы физической культуры и другие. Как правильно отмечает Футорный С. М. (5), каждый такой информационный блок должен содержать текстовый материал, графическое и анимационное сопровождение, аудио - и видеофрагменты, контрольные вопросы и задания к изучению. Но основой должно являться *межпредметное* изложение учебного материала.

Попытка использования такой технологии в учебном процессе сделана в Донецком республиканском высшем училище олимпийского резерва, где уже на протяжении ряда лет читается авторский курс «Медико-биологические основы физической культуры и спорта», разработанный одним из авторов данной публикации. Программа выстроена на основе межпредметных связей (анатомия, физиология, биохимия, основы медицинских знаний, специально-теоретические дисциплины) и разбита на 8 крупных блоков:

* основы общей и спортивной патологии;
* морфологические основы спортивных адаптаций;
* питание спортсменов;
* проблемы полового воспитания и сохранения репродуктивного здоровья в спорте;
* проблема спортивного травматизма;
* факторы, влияющие на спортивную работоспособность;
* особенности адаптации организма к разным видам нагрузок;
* основы медицинского контроля в спорте.

Материал каждого блока рассматривается комплексно, с опорой на уже имеющиеся знания, полученные студентами при изучении других дисциплин учебного плана, с включением новых сведений и систематизацией знаний. Например, в разделе «Факторы, влияющие на спортивную работоспособность», акцентируются такие моменты:

* причины развития острых состояний у спортсменов, их проявления и предупреждение;
* состояние перетренированности, его физиологическое и психологическое обоснование, роль тренера в профилактике возникновения;
* влияние на спортивную работоспособность курения и алкоголя;
* характеристика влияния на организм разных групп запрещенных препаратов и допинг - контроль в спорте;
* связь биоритмов организма и спортивной работоспособности;
* основные разрешенные медико-биологические средства восстановления организма после нагрузок.

Как показала практика, такой подход достаточно эффективен. Даже хорошие студенты затрудняются вспомнить и систематизировать всю информацию, имеющую отношение к рассматриваемому вопросу, которая упоминалась при изучении разных дисциплин. Логико-смысловые модели выстраиваются только при *межпредметном*

объединении научных сведений и практического опыта. Нельзя не вспомнить о том, что масштабное тестирование, которое имело место в школах и вузах, ликвидировало саму возможность развивать логическое мышление и умение систематизировать учебный материал. Для учебных заведений спортивного профиля это также дает возможность грамотно сочетать умственные и физические нагрузки в контексте формирования профессиональных компетенций с наименьшими потерями для здоровья студентов.

Безусловной проблемой остается проблема учебников. Для создания учебников нового поколения на основе межпредметных технологий должны быть привлечены не только крупные ученые, но и талантливые преподаватели, неравнодушные к судьбе самой системы образования. Эти учебники должны будить творческое начало у будущих специалистов, способствовать личностному и профессиональному росту, быть удобными для самообразования.

ВЫВОДЫ. 1. Проблему сохранения здоровья студенческой молодежи нужно решать комплексно: через совершенствование программ и принципов занятий физической культурой, через пропаганду знаний о здоровом образе жизни и формирование соответствующего мировоззрения, а также через создание здоровье сберегающих технологий обучения (в том числе межпредметных подходов к разработке типовых программ, учебников и учебных пособий). Необходимо ликвидировать отставание в области медико-биологических информационных ресурсов.

2. Проблема межпредметных связей особенно актуальна для училищ олимпийского резерва, где сама специфика и особый режим обучения не предполагают возможности уделять много времени учебным дисциплинам. Возможность интеграции знаний из разных научных областей даст возможность формировать целостные представления и схемы адаптивных процессов в организме при физических нагрузках с опорой на теоретическое обоснование тренировочного процесса.

3. Разработка комплексных программ на основе здоровье сберегающих технологий должна стать, как нам видится, государственной задачей.

Список информационных источников:

1. Аргунова Л.Л., Воробец Т.В. К вопросу о реализации компетентностно-ориентированной стратегии образования в училищах олимпийского резерва. – Физическое воспитание студентов. - 2011.-с.3-7.

2. Аргунова Л.Л., Воробец Т.В. Специфика индивидуализации процесса обучения в условиях подготовки учащихся и студентов-спортсменов олимпийского резерва. - с.97-101.

3. Баканова А.Ф. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. - с.8-11.

4. Будко О.В. Формування цінності здоров;я через здоров; язберігаючі технології освіти-с.54-58.

5. Гордейчук С. государственной политики по формированию здорового образа жизни. - с.119-125.

6. Добровольская Н.А., Федорова Г.В. Педагогические и организационные аспекты реформирования физического воспитания в условиях кредитно-модульной системы обучения.- материалы межотраслевой региональной научно- практической конференции 29 марта 2011 г. «Философия здоровья: гуманитарно-образовательный аспект». - Донецк, «Витоки».-с.29-34.

7. Клевец Л.Н. Связь депрессий и психосоматических заболеваний у студентов.- с.241-247

8. Крамида И.Е. Возможности сохранения здоровья у относительно здоровых и ослабленных студентов и их динамика. - с.56-61.

9. Манжелеев Г.Н., Антонов В.А., Латышев В.В. Здоровье лицеиста как многоуровневая система. - с.132-138.

10. Машкова Е.А., Сиднев А.В. Межпредметные связи как средство формирования профессиональной компетенции студентов нефтяных вузов. // Успехи современного естествознания.-2007- №7.- с.127-129.

11. Пучкова О.П., Римашевська Л.С. Освітнє середовище – провідний чинник формування здорового способу життя.- с. 41-45.

12. Футорный С.М. Информатизация процесса физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов. - с.111-114.

Межпредметная интеграция как средство подготовки педагога по физической культуре и спорту

Герасина У.В.,

Россия, г. Красноярск, Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж олимпийского резерва», заведующий отделением физической культуры заочной формы обучения

Современное общество предъявляет к педагогам повышенные требования, основанные на том, что приобретенные знании, умения и практические навыки будущий специалист должен уметь применять в постоянно меняющихся условиях с огромным потоком информации [3].

Правильная и своевременная замена одного вида деятельности обучающихся другим, способствует улучшению в освоении нового материала.

Исходя из этого, важнейшими задачами педагога сегодня выступают: знакомство обучающихся с различными техниками и приемами мышления, развитие коммуникативных способностей, включение каждого обучаемого в активную деятельность, сохранение и укрепление здоровья, развитие общих и специальных умений и практических навыков. Педагоги чаще всего на уроках сталкиваются с такими проблемами как:

- овладение обучающимися обрывочными сведениями;

- неумение обучающихся связывать материал одного предмета, разных предметов;

- затруднения у педагога в грамотном применении знаний из других предметов.

Мы предлагаем для решения этих проблем, использовать в учебном процессе интегрированный урок.

Интегрирование (*от лат.) – восстановление*; состояние связанности отдельных дифференцированных частей и функций системы в одно целое, а также процесс, ведущий к этому [2].

Интегрированный урок – особый тип урока, объединяющий в себе обучение одновременно по нескольким дисциплинам при изучении одного понятия, темы или явления.

Интегрированные уроки решают не множество отдельных задач, а их совокупность. Они требуют от преподавателя профессионального мастерства и проявления творческой

активности, владения новыми технологиями учебно-воспитательного процесса, осуществления деятельного подхода к обучению.

В рамках интегрированных уроков одна тема может рассматриваться с точки зрения различных учебных дисциплин, что позволяет повысить мотивацию учебной деятельности за счет нестандартной формы урока, показать межпредметные связи и их применение при решении разнообразных задач. Интегрированные уроки эффективны при сочетании таких учебных дисциплин как основы философии и психология, базирующихся на изучении личности, деятельности, межличностных отношений.

Сложность проблемы заключается в том, как динамически развивать интеграцию от начала к концу обучения. Если в начале целесообразно усвоить «немного обо всём», затем – синтез разрозненных знаний и умений, то к концу обучения необходимо знать «всё о немногом», то есть это узкая специализация, но на новом интегративном уровне [3].

Используя межпредметную интеграцию, педагог может подготовить обучающихся к восприятию новых понятий, закрепить ранее изученное, дать дополнительные сведения, показать связи, выделить общее и определить различие.

В современной образовательной практике профессиональных учебных заведений интеграция предметов представляет собой одно из направлений поиска новых педагогических решений, связанных с объединением отдельных разделов разных дисциплин в единое целое с тем, чтобы, обучающиеся имели целостное представление о своей будущей профессии (интеграция представляет здесь цель обучения) и обеспечить общее пространство сближения предметных знаний (интеграция представляет здесь средство обучения) [1].

Интеграция как цель обучения должна дать обучающимся те знания, умения и практические навыки, которые отражают в общих и профессиональных компетенциях будущего специалиста.

Интеграция как средство обучения направлена на воспитание грамотного специалиста владеющего теоретическим и практическим материалом, в котором все элементы взаимосвязаны.

В то же время интеграция не должна заменить обучение классическим учебным предметам, она должна лишь соединить получаемые знания в единую систему.

Технология использования межпредметных связей заключается в том, что в урок включается эпизодический материал других предметов, но при этом сохраняется самостоятельность каждого предмета со своими целями, задачами, программой. В целом сохраняется структура урока.

Межпредметные связи устанавливаются по составу научных знаний (например, устанавливаются в процессе ознакомления с целью, задачами и типами урока). Так на уроке педагогики изучается тема «Типы и структуры уроков», на уроке теории и истории физической культуры «Формы построения занятий в физическом воспитании». Это помогает увидеть и понять, что типология уроков применима и для уроков физического воспитания.

Межпредметные связи также имеют особое значение для формирования практического навыка. Например, на занятиях по междисциплинарному курсу избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов обучающиеся знакомятся с методикой поведения хронометража, а на занятиях междисциплинарного курса базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки эта методика закрепляется в практическом применении.

Таким образом, межпредметная интеграция сегодня – важнейший фактор обучения специалиста.

Интегрированные уроки позволяют обучающимся получить глубокие и разносторонние знания, закреплять умения и совершенствовать практические навыки, с одной стороны как обучающийся, а с другой стороны как будущий педагог по физической культуре и спорту.

Список информационных источников:

1. Интеграционные процессы в образовании: новые горизонты: сборник / под ред. Р. Н. Авербуха и др. – Гатчина: Изд-во Ленингр. обл. ин-та экономики и финансов, 2004. – 169.
2. Кульневич С.В., Лакоценина Т.П. Анализ интегрированного урока: практическое пособие / под ред. С.В.Кульневич. – Р., 2003.
3. Ятайкина А.А. Об интегрированном подходе в обучении// Школьные технологии. 2011, №6, с.10-15.

Формирование компетенций обучающихся в процессе модульного обучения

Зародина О.И., методист
Фролова Г.А., преподаватель
Россия, г. Ленинск-Кузнецкий
ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР»

Вопрос подготовки высококвалифицированного специалиста СПО является определяющим в аспекте реформирования образования. Успешное внедрение федеральных государственных стандартов среднего профессионального образования является эффективным решением данного вопроса. В основу нового стандарта положены не предметные, а ценностные ориентиры. Обучение основано на компетенциях и строится на освоении и демонстрации умений, знаний, типов поведения и отношений, необходимых для выполнения трудовой деятельности будущим специалистом.

Обучение по новым стандартам ориентировано на практические результаты. Поэтому компетентностное обучение, реализуемое в форме модульных образовательных программ, является наиболее эффективным подходом в становлении будущего специалиста в сфере труда и требует от педагога серьезного методического подхода.

В содержании профессионального образования именно модуль занимает центральное место, поскольку требования к результатам его освоения формулируются как перечень видов профессиональной деятельности и соответствующих профессиональных компетенций.

В рамках освоения программы подготовки специалистов среднего звена ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР» будущий педагог по физической культуре и спорту в ходе освоения модульных программ готовится к следующим видам деятельности:

- организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
- организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения;
- методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

Модульное обучение требует комплексного подхода к освоению программного материала, который предусматривает разработку рабочих программ по профессиональным модулям, организацию дидактического и методического сопровождения учебного процесса, оценку качества эффективности обучения.

Функции создания программного и методического обеспечения реализации модулей были возложены на рабочие группы, в состав которых вошли опытные преподаватели специальных и общепрофессиональных дисциплин. При разработке методических материалов для реализации модульно-компетентностного обучения педагогами были учтены:

- структуры модулей, отражающие основные требования ФГОС СПО и планируемую профессиональную деятельность по специальности;
- организация самостоятельной работы студентов и ответственность за результаты труда самих обучающихся;

- перечень и содержание учебных и методических материалов для студентов, преподавателей на основе структуры модуля и предполагаемого уровня компетенций;

- система контроля оценки качества модульного обучения, применяемая с учетом специфики учреждения;

- обеспеченность структурной связанности всего образовательного комплекса.

Таким образом, для осуществления модульного обучения были разработаны рабочие программы по каждому профессиональному модулю, методические рекомендации для студентов и преподавателей, составлены фонды оценочных средств на основе разработанного и утвержденного макета.

Фонды оценочных средств, которые предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Основной целью оценки курса профессионального модуля является оценка умений и знаний, уровня освоения общих и профессиональных компетенций, которая осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: выполнения контрольных работ, практических заданий, тестовых заданий, выполнение заданий самостоятельной работы, подготовки докладов, сообщений, рефератов, оформления буклетов и презентаций и т.д. Формой аттестации по профессиональному модулю является экзамен (квалификационный).

К формам проведения экзаменов по профессиональным модулям подошли с учетом совокупности теоретических знаний и практических навыков, которые обучающийся должен продемонстрировать после изучения модуля.

С целью усиления практического аспекта подготовки студентов к решению задач, возникающих в профессиональной деятельности, по профессиональному модулю «Методическое обеспечение организации физкультурно-спортивной деятельности» экзамен проводится в форме выполнения студентом комплексных практико-ориентированных заданий. В процессе обучения происходит формирование готовности студента к применению знаний и умений в процессе жизнедеятельности.

Предъявление и защита портфолио выступает в качестве формы организации и проведения промежуточной аттестации (экзамена) по профессиональному модулю «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта».

Комплектование портфолио осуществляется обучающимся самостоятельно на основании рекомендаций преподавателей, тренера, куратора группы, воспитателей, представителей Совета обучающихся в течение всего периода освоения образовательной программы по модулю с целью отслеживания и оценивания уровня сформированности общих и профессиональных компетенций, динамики индивидуального развития и личностного роста обучающегося, поддержки образовательной и профессиональной активности обучающегося и его самостоятельности, а также формирования и совершенствования учебной мотивации, мотивации достижений и мотивации на профессиональную деятельность.

Портфолио обучающегося – это комплект документов (отзывов, творческих работ, грамот, спортивных наград, званий, результатов учебной деятельности, результатов производственной практики и т.д.), позволяющий обучающемуся в альтернативной форме предъявить образовательные, профессиональные, творческие и спортивные достижения, определить направления профессионально-личностного саморазвития.

Портфолио в дальнейшем может служить основой для составления резюме выпускника при поиске работы, при продолжении образования.

Таким образом, благодаря тщательно продуманным формам аттестации обучающихся по учебным дисциплинам и профессиональным модулям, использованию возможности проведения практикоориентированных учебных занятий в рамках модуля, обеспечению эффективности организации самостоятельной работы обучающихся, взаимодополнению

содержания, форм, методов и приемов внутри модуля, процесс освоения учебного содержания профессионального модуля становится качественным и эффективным.

В содержании СПО модуль, как целевой узел программы профессиональной подготовки будущих специалистов, характеризуется завершенностью, комплексностью, самостоятельностью. Внедрение профессиональных модулей в содержание профессионального образования и умный педагогический подход к их реализации способствует объединению содержательных, организационных, методических и технологических компонентов профессиональной подготовки студентов и позволяет обеспечить структурную связанность всего образовательного комплекса. Это позволяет оптимизировать образовательный процесс и повысить качество профессиональной подготовки будущих педагогов по физической культуре и спорту.

Список информационных источников:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.
2. Методические рекомендации: По анализу профессиональных компетенций и разработке модульных образовательных программ, основанных на компетенциях: методические рекомендации. – С-Пб, ГОУ ИПК СПО, 2010.
3. Вербицкий А. А., Ларионова О. Г. Личностный и компетентностный подходы в образовании. Проблемы интеграции М.: Логос, 2009.
4. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. Авторская версия. - М.: 3. Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004.
5. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация / Пер. с анг. - М.: Когито-Центр, 2002.
6. Хуторской А.В. Компетентностный подход в обучении. Научно-методическое пособие. - М.: Издательство "Эйдос"; Издательство Института образования человека, 2013.
7. Сластенин, В.А. О современных подходах к подготовке педагога [Текст] / В.А. Сластенин, Н.Г. Руденко // Педагогика. – 2009. – № 6.

Межпредметная интеграция учебных занятий в процессе формирования профессионально-педагогических компетенций у студентов СПб ГОБУ СПО «Колледж олимпийского резерва № 1» на уроках английского языка и психологии

Каликина Т. Б.,
преподаватель английского языка,
Носачева С.Ю.,
преподаватель психологии, к.п.н.
Россия, г. Санкт-Петербург
СПб ГОУ СПО «КОР №1»

Программы по английскому языку и психологии в СПбКОР № 1 созданы таким образом, чтобы, во-первых, целиком соответствовать «Федеральному Государственному Образовательному Стандарту СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура»», а во-вторых, чтобы дополнять друг друга.

Английский язык изучается в объеме 190 аудиторных часов и 95 часов самостоятельной работы. В программе английского языка студенты изучают такие темы как: “Основные личностные и профессиональные качества тренера”, “Спортивная тренировка”, “Физкультурно-спортивные мероприятия с детьми дошкольного (школьного) возраста”, “Личность спортсмена”, “Физкультурно-спортивные мероприятия среди взрослых”,

“Подготовка презентаций”. Ряд этих тем изучается студентами и на русском языке и на занятиях по психологии.

Большое внимание в курсе английского языка уделяется изучению различных олимпийских видов спорта, культивируемых в колледже.

Часть занятий по английскому языку посвящена изучению и закреплению грамматических правил, необходимых для совершенствования речи студентов и возможности правильно переводить иностранные тексты по специальности. По всем входящим в программу по английскому языку грамматическим и разговорным темам есть презентации, созданные одним из авторов статьи.Презентации составлены на основе аутентичных текстов, взятых с британских, австралийских и американских сайтов. Это сделано с учетом словарного запаса студентов, который должен составлять 1200-1400 слов. Для студентов, с более широкими лексическими знаниями, разработаны более сложные тексты, дающие им возможность не только использовать свой более объёмный словарный запас, но и одновременно пополнять его.

Знакомство с дисциплиной «Психология» студенты начинают на 2-м курсе, где знакомятся с предметом и методами психологии, познавательными и эмоционально-волевыми психическими процессами, индивидуально-психологическими особенностями личности, особенностями онтогенеза психических процессов и качеств личности. На 3-м курсе студенты знакомятся с разделом МДК 03.01 «Психология ФКиС», где изучают психологические особенности спортивной деятельности (тренировочной и соревновательной деятельности), особенности психологической подготовки к тренировкам и соревнованиям, методы коррекции неблагоприятных психических состояний, особенности личности спортсмена и тренера, знакомятся с особенностями психологического консультирования. На 4-ом курсе студенты знакомятся с дисциплиной «Психология общения».

Так как наши студенты активно занимаются спортом, они пропускают много учебных занятий. В качестве помощи в освоении учебной программы используются элементы дистанционного обучения: все лекции, задания для практических работ и презентации есть в электронном виде и находятся в свободном доступе на почте Колледжа. Адрес этой почты и ее пароль выставлены на стенде возле расписания занятий студентов и в библиотеке колледжа возле компьютеров.Возможность использования этого материала облегчает формирование профессионально-педагогических компетенций студентов на занятиях и делает возможным доступ к учебным материалам вне уроков, когда студенты находятся на сборах или соревнованиях.

В качестве иллюстрации формирования компетенций ниже приводятся несколько компетенций и пути их формирования.

На занятиях по иностранному (английскому) языку и психологии происходит формирование разных общих и профессиональных компетенций, перечисленных в ФГОС, в том числе и ПК 3.4. «Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений».

Нашим студентам предстоит работать педагогами, тренерами, инструкторами по фитнесу, вести индивидуальные и групповые занятия с различными группами занимающихся, поэтому отработка умения владеть аудиторией очень важна для них. Студенты старших курсов проходят практику в школе в качестве учителей физической культуры, в спортивных секциях в роли тренера по избранному виду спорта. Студенты младших курсов приобретают опыт публичных выступлений и работы с группой на занятиях по психологии и английскому языку.

По дисциплине «Психология» студенты принимают участие в разных конференциях более 11 лет, а по новому стандарту все должны будут защищать ВКР или проекты. Поэтому на занятиях по психологии уделяется внимание подготовке выступлений и презентаций. Студенты знакомятся не только с требованиями написания работы (структура работы, её оформление, акценты, выводы и рекомендации), но и правилами выступления, манерой вести себя во время выступления на конференции: как держаться, улыбаться, говорить,

интонировать речь, как произвести выгодное для себя впечатление на аудиторию, аргументировано убедить слушателей.

На уроках английского языка также происходит отработка этого материала, но на иностранном языке. Эта отработка служит и повторением и закреплением знаний, полученных на родном языке в кабинете психологии. Студенты заново прочитывают правила поведения выступающего и предъявляют свое краткое выступление на любую тему на английском языке.

Вполне возможно, что некоторым студентам никогда не придется выступать на английском языке перед иноязычной аудиторией, но эти знания помогут им осознать, что они при необходимости смогут это сделать, что повысит их самооценку и даст им большую уверенность в себе.

Таким образом, на уроках английского языка и психологии происходит формирование ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

Умение владеть собой и аудиторией очень важно для тренера, но, наверное, еще более важным является умение грамотно и эффективно организовывать и проводить УТЗ. Эти требования к специалисту отражены в ФГОС:

«5.2.1. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий (УТЗ) и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью».

Отработка этих умений на занятиях по психологии и английского языка также перекликается в программе СПбКОР № 1.

На лекциях по дисциплине «Психология» студенты получают знания об особенностях и динамике психических процессов и психических состояний, переживаемых во время тренировочной работы и методах коррекции неблагоприятных состояний; учатся анализировать периоды спортивной подготовки годичного цикла и особенности динамики психических состояний спортсмена в процессе подготовки; формируют умение планировать психологическую подготовку в разные периоды подготовки, методы воздействия на спортсмена и команду в целом.

На уроках английского языка студенты узнают, как по-английски называются основные элементы тренировки, например, что разминка –warm-up, а заминка - cool-down. Освоившись с терминами, студенты рассказывают, как проходят их тренировки, сравнивают их с описанием тренировки, которое приведено в учебнике английского языка и рассказывают, как они сами планируют проводить тренировку, став тренерами. При этом студенты повторяют грамматические правила (времена).

Так происходит формирование ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

Ведущее значение для правильного планирования УТЗ имеют знания возрастных особенностей занимающихся. Эти требования также отражены в ФГОС:

«5.2.2. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения».

На занятиях по психологии студенты знакомятся с особенностями индивидуального развития человека: развития и проявления психических процессов и качеств личности начиная с внутриутробного периода и заканчивая периодами старости и долгожительства. Каждый возраст занимающихся ФКиС требует индивидуального подхода, т.е. учета сенситивных периодов развития процессов и качеств личности и периодов замедленного развития, особых методов проведения УТЗ, подбора упражнений и направленности спортивных занятий. В каждом возрастном периоде люди переживают возрастные кризисы,

которые средствами физической культуры и психологической помощи можно облегчить и преодолеть. Таким образом, возраст и состояние занимающихся спортом людей всегда необходимо принимать во внимание.

На уроках английского языка обсуждается длительность самой тренировки и отдельных этапов тренировки для спортсменов и людей, занимающихся спортом, находящихся в разных возрастных категориях.

Студенты вспоминают, как их тренировали, когда они были детьми и сравнивают особенности тренировки с сегодняшними тренировками. Их собственного опыта может быть недостаточно, но они читают и анализируют тексты на английском языке, вспоминают, что изучили на занятиях по психологии. Таким образом, удаётся определить, как тренировка должна происходить, чем должны отличаться УТЗ малышей-новичков от тренировки опытной молодежи.

Так формируется ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

Напомним, что все лекции, тексты и презентации есть в электронном виде и находятся в свободном доступе на почте Колледжа. Возможность использования этого материала и в колледже, и дома, и в поездках не только облегчает формирование профессионально-педагогических компетенций студентов.

Список информационных источников:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура // http://www.edu.ru/db/mo/Data/d_14/m1355.pdf

Уровень знаний студентов РОУОР по проблеме спортивного отбора и ориентации

Колпакчи Е.О., Титаренко Р.В.
Россия, Ростов-на-Дону
ГБПОУ РО
«Ростовское областное училище (колледж)
олимпийского резерва»
студентка 3 курса, отделение велоспорта; преподаватель

.

Проблема спортивного отбора и ориентации является одной из главных теоретических и прикладных медико-биологических проблем физической культуры и спорта [1,2,3]. Практика спорта показывает, что недостаточная эффективность работы детско-юношеских спортивных школ и учебно-спортивных подразделений в большинстве случаев является следствием неправильного выбора ребенком вида спортивной деятельности для углубленных занятий. В результате происходит большой по количеству и длительный по времени отсев детей, вызванный отсутствием роста их индивидуальных спортивных достижений.Определение способностей и, в целом, одаренности как сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей человека является предметом специальной психолого-педагогической отрасли – отбора и ориентации для занятий в различных видах спорта. Сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность человека в том или ином виде деятельности. Наблюдение и измерение с помощью различных тестов наличия возможностей человека отражают, как правило, сочетание врожденных и приобретенных особенностей, причем, какая доля в этом сочетании приходится на те или иные особенности – неизвестно. Знать же это для уверенного прогноза будущих спортивных достижений необходимо. Прогноз, который делается при отборе и ориентации не должен быть категоричным.В связи с этим,

будущим педагогам по физической культуре и спорту необходимы глубокие знания в области спортивного отбора и ориентации.

С целью выявления информированности и уровня знаний по проблеме спортивного отбора и ориентации, был проведен опрос в форме анкетирования среди студентов, Государственного бюджетного образовательного учреждения Ростовской области среднего профессионального образования Ростовского областного училища (колледжа) олимпийского резерва (РОУОР).

Исследование проводилось студентами 3 курса РОУОР. Респондентами являлись студенты 1,2,3-х курсов РО УОР в количестве 15 человек, из них 8 девушек и 7 юношей.

Возраст опрашиваемых спортсменов составил: от 17 до 21 лет, спортивный стаж - от 1 до 12 лет. В исследовании приняли участие спортсмены различных спортивных специализаций: гандбол-3 человека, велосипедный спорт - 4 человека,гребля б/к -2 человека, гребля академическая - 1 человек, легкая атлетика - 2 человека, спортивная гимнастика - 2 человека, плавание -1 человек.

Исследование осуществлялось анонимно путем распространения среди респондентов анкеты, разработанной нами самостоятельно и включающей по проблеме «Спортивный отбор и ориентация в спорте» 12 вопросов для спортсменов.

Вопросы анкетирования направлены на выявление уровня знаний о спортивном отборе и ориентации спортсменов, а также на установление спортивной специализации, квалификации и спортивного стажа.

В ходе исследования были получены следующие результаты. Средний стаж спортсменов составил - 7,8 лет. Средний возраст участников -19,4 года. Спортивные звания участников: КМС-9 человек (60%), МС-5 человек (33,3%), МСМК-1 человек (6,6%). Общее время тренировок за неделю составило-21,4 часа.

В ходе анкетирования, спортсменам было предложено дать определение спортивному отбору. Затруднились ответить на поставленный вопрос 33,3% респондентов, получили неправильные ответы от 26,6% участников опроса, и только правильно дали определение спортивного отбора 40% студентов.

При ответе на вопрос: «Что такое спортивная ориентация?»,- 66,6% респондентов дали правильный ответ, неправильно ответили 20% спортсменов, совсем не знают, что такое спортивная ориентация 13,3% студентов.

В ходе исследования на вопрос: «Какие виды спортивного отбора и ориентации вы знаете?»,- значительный процент студентов дали правильный ответ 93,3%, и совсем не знают ответа на данный вопрос 6,6% респондентов.

Также мы попросили студентов дать развернутый ответ на вопрос о методах спортивного отбора и ориентации: большинство респондентов 73,3% перечислили такие методы, как антропометрические исследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические исследования; 20% спортсменов не дали разварного ответа, 6,6% опрашиваемых затруднились ответить на поставленный вопрос.

На следующий вопрос: «Какие современные методы отбора и ориентации Вы знаете?»,- 40% опрашиваемых совсем не дали ответа, перечислили основные современные методы отбора и ориентации 33,3% респондентов, не правильно ответили 26,6% спортсменов.

Также мы включили в исследование вопрос: «Что такое генетический паспорт?». Правильно ответили на поставленный вопрос 66,6% респондентов, не правильно 26,6% спортсменов, затруднились ответить 6,6% студентов.

Проанализировав ответы студентов, мы пришли к выводу, что большой процент респондентов не знает, что такое спортивный отбор и ориентация, спортсмены затрудняются перечислить современные методы и критерии спортивного отбора и ориентации.

В связи с тем, что это довольно важная тема для спортсменов, будущих педагогов, мы разработали и внедрили в учебный процесс программу для освоения курса по теме: «Спортивная ориентация и отбор» на основе программы, предложенной Н.С. Кончиц [4].

Перечень тем, рассматриваемых в разделе «Спортивная ориентация и отбор»:

1. Понятие о спортивном отборе и спортивной ориентации.
2. Цель и задачи спортивного отбора.
3. Основные задачи этапов отбора.
4. Спортивные особенности и задатки.
5. Дать понятие наследуемости признаков (генетический контроль признаков).
6. Критерии и методы отбора.
7. Социальные факторы и их учет в отборе.
8. Биологический возраст и его значение в отборе и прогнозировании спортивных результатов.
9. Понятие о генетике, генотипе, фенотипе, нуклеиновых кислотах, нуклеотидах, основаниях.
10. Основные методы генетических исследований.
11. Роль наследственности в обучаемости спортсменов.
12. Генетические маркеры спортивных задатков.

После внедрения программы результаты изменились. При повторном анкетировании результаты знаний в отборе и ориентации повысились, студенты проявили более высокий интерес к этой теме.

В ходе анкетирования, было предложено определить цели и задачи спортивного отбора и ориентации. Мы совсем не получили ответа от 1% респондентов, получили не правильные ответы от 4% участников опроса и правильно определили цели и задачи 95% студентов.

При ответе на вопрос: «Какие основные задачи этапов отбора Вы знаете?»,- 100% респондентов дали правильный ответ.

В ходе исследования на вопрос: «Какие критерии и методы отбора Вы знаете?»,- дали правильный ответ 95,3% студентов, не правильно ответили 4,7% респондентов.

Также мы попросили студентов перечислить социальные факторы, которые учитываются при отборе - 99,3% предложили межличностные взаимодействия как социальный фактор при отборе.

На следующий вопрос: «Какова роль наследственности в обучении спортсменов?», - 100% опрашиваемых ответили, что очень большой ролью в жизни спортсмена является их наследственность, и от нее зависит обучаемость.

Также мы включили в исследование вопрос: «Какие основные методы генетических исследований Вы знаете?»,- 96,6% респондентов предложили нам современные методы генетических исследований, 3,4% спортсменов не смогли ответить на данный вопрос.

Проанализировав ответы студентов, мы пришли к выводу, что после внедрения программы результаты намного повысились.

На основе данных, полученных в ходе исследования, были разработаны следующие практические рекомендации: тренерскому составу учесть недостатки, которые были выявлены в ходе проведенного исследования студентами РОУОР в построении отбора и ориентации спортсменов; необходимо повысить не только техническую и физическую подготовку, но и не забывать о теоретической подготовке студентов на учебных занятиях и уделить внимание вопросам спортивного отбора и ориентации в ходе учебно-тренировочных мероприятий; включить рассмотрение вопросов, касающихся проблем спортивного отбора и ориентации, в теоретическую подготовку спортсменов путем углубленного изучения данных вопросов в рамках предметов «Анатомия», «Физиология с основами биохимии» и «Основы врачебного контроля», а также «Теория и история ФК и С», «Избранный вид спорта»; осуществление индивидуального подхода при спортивном отборе и ориентации позволит

повысить спортивный результат, а также избежать возможности получения травм и переутомления в периоды физиологического напряжения организма спортсменов.

Список информационных источников:

1) Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И., Использование пальцевой дерматоглифики для прогностической оценки физических способностей в практике отбора и подготовки спортсменов. Методические рекомендации. – М.: ООО «Скайпринт», 2013

2) Корх А.Я. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников / А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. − М.: Флинта: наука, 2004.

3) Набатникова М.Я. Характеристика методик определения спортивной пригодности в различных видах спорта-М.: Издательский центр «Академия», 2004г.

4) Кончиц Н.С. Программа «Спортивная ориентация и отбор», Новосибирск, 2012г

5) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие: для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2008г.

6) Шувалов Ю.Н. Лекционный и практический курс по психологии физического воспитания и спорта. Учебное пособие. Тула, 2008г.

Формирование организаторских способностей будущих преподавателей физической культуры

Легкая Н.М.
Россия, г. Брянск
ФГБУ ПОО ГУОР г. Брянск
преподаватель

Ключевые слова: организаторские способности, учебно-профессиональная деятельность, педагогическая практика.

Актуальность. Наиболее остро стоит проблема формирования организаторских способностей и умений в педагогической деятельности, так как они входят в структуру профессионально важных качеств педагога и являются неотъемлемыми элементами этой деятельности. От уровня организаторских способностей и умений зависит, насколько качественно и быстро будет идти образовательный процесс, как его подопечных, так и самообразования.

В нашей работе мы рассматриваем формирование организаторских умений у студентов Брянского государственного училища олимпийского резерва, будущих преподавателей физической культуры, так как деятельность учителя физической культуры непосредственно связана с организацией и проведением урока в постоянно меняющихся условиях.

Организаторская деятельность, которая состоит из организаторских умений и навыков, является одним из важных компонентов деятельности учителя физической культуры. Учитель физической культуры, тренер, преподаватель намного чаще сталкивается с организацией и проведением педагогического процесса (на уроках, тренировках, занятиях) и формирует умения и способности, в том числе к организаторской деятельности, у своих подопечных.

Цель данного исследования: определить динамику формирования организаторских умений будущих преподавателей физической культуры

Объектом данного исследования выступает учебно-профессиональная деятельность будущих преподавателей физической культуры, а предметом - формирование

организаторских способностей будущих преподавателей физической культуры в ходе учебно-профессиональной деятельности

Гипотеза: мы предполагаем, что наиболее эффективное формирование организаторских способностей будущих преподавателей физической культуры будет проходить в ходе учебно-профессиональной деятельности.

Задачи исследования:

1. Определить уровень организаторских способностей у студентов на начало исследования.

2. Определить уровень организаторских способностей у студентов на конец исследования.

3.Выявить динамику формирования организаторских способностей будущих преподавателей физической культуры.

Методы исследований:

В ходе выполнения дипломной работы для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Методика «Коммуникативные и организаторские способности».

3. Метод математической обработки данных.

Организация исследования.

В исследовании принимали участие 16 студентов четвертого курса 41 группы педагогического отделения и 16 студентов 501 группы спортивного отделения училища, в возрасте 18-20 лет.

Исследования проводились на базе ФГБУ ПОО «БГУОР».

С помощью методики «Коммуникативные и организаторские способности» мы выяснили уровень организаторских способностей студентов 501 группы на начало исследования:

43,75% испытуемых имеют низкий уровень организаторских способностей. Они не умеют себя организовать, отсутствует внутренняя собранность. В общественной жизни инициативы не проявляют. 31,25% студентов имеют уровень организаторских способностей ниже среднего. Данные студенты избегают принятия самостоятельного решения, проявление инициативы в общественной жизни занижено. 6,25% респондентов имеют средний уровень организаторских способностей. В экстремальных ситуациях они могут организовать себя и убедить коллег в принятии какого-либо решения. 12,5% испытуемых имеют высокий уровень организаторских способностей. Данные люди все делают согласно внутренним устремлениям. В трудной ситуации способны принимать самостоятельные решения. 6,25% студентов имеют очень высокий уровень организаторских способностей. Он испытывают потребность в организаторской деятельности. Принимают самостоятельные решения, отстаивают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято другими.

В результате изучения организаторских способностей студентов 41 группы на начало исследования получились следующие результаты:

68,75% студентов группы имеют низкий уровень организаторских способностей. У 12,5% испытуемых выявлен уровень организаторских способностей ниже среднего. У 6,25% студентов группы - средний уровень организаторских способностей. Представлены в группе и 12,5% человек с высоким уровнем организаторских способностей. К, сожалению, не выявлено людей, которые испытывают потребность в организаторской деятельности. Принимают самостоятельные решения, отстаивают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято другими.

В ходе анализа уровня организаторских способностей испытуемых выявлены различия в результатах по каждому уровню организаторских способностей студентов 501 и 41 групп на начало исследования.

В 501 группе 43,75% респондентов имеют низкий уровень организационных способностей, это на 25% меньше, чем в 41 группе. В 501 группе 31,25% испытуемых имеют уровень организационных способностей ниже среднего, это на 18,75% больше, чем в 41 группе. В 501 и 41 группах по 6,25% студентов имеют средний уровень организационных способностей.

В 501 и 41 группах по 12,5% будущих преподавателей физической культуры имеют высокий уровень организационных способностей. В 501 группе 6,25% респондентов имеют очень высокий уровень организационных способностей, это на 6,25% больше, чем в 41 группе.

Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты 501 группы на начало исследования имеют более высокий уровень организационных способностей, чем студенты 41 группы.

На втором этапе нашего исследования нами снова было проведено повторное тестирование студентов 501 группы, в процессе которого нами были получены следующие данные:

12,5% студентов имеют низкий уровень организаторских способностей.

18,75% испытуемым организаторские способности присущи на уровне ниже среднего. Для 31,25% студентов группы характерен средний уровень проявления организаторских способностей. 25% респондентов относятся к группе с высоким уровнем проявления организаторских способностей. 12,5% испытуемых обладают очень высоким уровнем проявления организаторских способностей.

В системе профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры важная роль принадлежит педагогической практике. В процессе педагогической практики начинается интенсивное формирование организаторских способностей, так как деятельность студентов в период практики является аналогом профессиональной деятельности учителя, адекватна по содержанию и структуре педагогической деятельности, организуется в реальных условиях школы Практика формирует у студентов уверенность в своих силах, способность правильно оценивать соотношение своих возможностей и трудностей осуществления профессиональной деятельности. В процессе практики студент может оценить свои организаторские способности: способность организовать ученический коллектив, сплотить его, воодушевить на решение важных задач, предоставив ему разумную степень инициативы и самостоятельности; способность правильно организовать собственную работу (организация своей работы предполагает аккуратность и четкость, умение правильно планировать ее и осуществлять самоконтроль). Он анализирует положительные и негативные моменты собственной деятельности, изучает общественное мнение, что положительно сказывается на формировании организаторских способностей.

После прохождения педагогической практики произошли изменения в уровнях организаторских способностей у студентов 501 группы. Увеличился очень высокий уровень организаторских способностей у 6,25% студентов. Наблюдается увеличение высокого уровня организаторских способностей у 12,5% человек. Выросли результаты по среднему уровню организаторских способностей у 25% будущих преподавателей физической культуры. Произошли изменения по уровню организаторских способностей ниже среднего у 12,5% студентов. Низкий уровень организаторских способностей уменьшился у 31,25% человек.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что прохождение студентами педагогической практики способствует формированию организаторских способностей будущих преподавателей физической культуры. Прирост результатов по каждому уровню организаторских способностей связан с несколькими факторами: эффективная система профессиональной подготовки; сочетание в профессиональной подготовке компонентов педагогической и спортивной деятельности; позитивное влияние на организаторские способности показателей индивидуально-типологических свойств личности, эмпатии и способности к самоуправлению.

Для того чтобы выявить, насколько эффективной оказалась практика для студентов 41 группы, нами была проведена повторная методика «Коммуникативные и организаторские способности», в результате которой мы получили следующие данные: 31,25% испытуемых имеют низкий уровень организаторских способностей. 18,75% респондентам организаторские способности присущи на уровне ниже среднего. Для 18,75% студентов группы характерен средний уровень проявления организаторских способностей. 25% испытуемых относятся к группе с высоким уровнем проявления организаторских способностей. 6,25% испытуемых обладают очень высоким уровнем проявления

организаторских способностей.

После прохождения практики произошли показатели прироста результатов по каждому уровню организаторских способностей студентов 41 группы. Увеличился очень высокий уровень организаторских способностей у 6,25% студентов. Наблюдается увеличение высокого уровня организаторских способностей у12,5% человек. Выросли результаты по среднему уровню организаторских способностей у 12,5% будущих преподавателей физической культуры. Произошли незначительные изменения по уровню организаторских способностей ниже среднего у 6,25% респондентов. Низкий уровень организаторских способностей уменьшился у 37,5% человек.

Исходя из полученных данных, нами было отмечено, что в развитии организаторских способностей студентов 41 группы произошел значительный положительный сдвиг.

Это объясняется тем, что, во-первых, студенты первоначально при проведении своего первого урока или мероприятия очень волнуются, переживают за успех дела и не всегда могут собраться; во-вторых, не все студенты умеют перестраивать свою деятельность в случае непредвиденных обстоятельств, теряются в возникшей ситуации; в третьих, у многих не получается добиться необходимого внимания и дисциплины учащихся; в четвертых, не всегда получается проявить выдержку, терпение и уверенность в своих действиях в затруднительных ситуациях.

Данные недочеты анализируются и корректируются студентами в последующей деятельности под непосредственным контролем учителей и методистов. Эта работа приводит к тому, что при последующем прохождении педагогической практики будущие преподаватели физической культуры уже более уверенно чувствуют себя с детьми, умеют управлять их деятельностью, могут поддерживать надлежащую дисциплину и стимулировать детей к тому, чтобы они проявляли инициативу, творчество и активность.

После проведения повторного тестирования по методике «Коммуникативные и организаторские способности» мы сравнили полученные данные по каждому уровню организаторских способностей студентов 501 и 41 групп на конец исследования.

В 501 группе 12,5% респондентов имеют низкий уровень организационных способностей, это на 18,75% меньше, чем в 41 группе. В обеих группах по 18,75% респондентов имеют уровень организаторских способностей ниже среднего. В 501 группе 31,25% студентов имеют средний уровень организационных способностей, это на 12,5% больше, чем в 41 группе. В обеих группах по 25% будущих преподавателей физической культуры имеют высокий уровень организаторских способностей. В 501 группе 12,5% исследуемых имеют очень высокий уровень организационных способностей, это на 6,25% больше, чем в 41 группе.

Сравнивая результаты, полученные на конец исследования, мы отмечаем, что уровень организаторских способностей на конец исследования выше у студентов 501 группы, чем у студентов 41 группы. Это можно объяснить тем, что организационные способности действенны не только благодаря специальному развитию психических познавательных процессов, но и физическим качествам студента. Физически закаленный студент успешнее преодолевает влияние неблагоприятных факторов профессии. Экспериментально доказано, что целенаправленные физические упражнения развивают не только физические, но и психологические качества, необходимую для каждого будущего преподавателя физической культуры эмоционально-волевую устойчивость. Даже точность восприятия времени зависит от уровня физической натренированности человека. Лучшие результаты в оценке интервалов времени имеют те студенты, которые систематически занимаются спортом, т.к. активные систематические тренировки требуют деловитости, четкости и точности, умения планировать деятельность и осуществлять самоконтроль, умения правильно распределять работу во времени, укладываться в намеченные сроки, умения контролировать и вовремя вносить коррективы в ход тренировки, умения наладить отношения дружбы и товарищеской взаимопомощи во время спортивной деятельности.

Результаты нашего исследования подтверждают, что методика изучения организаторских способностей констатирует лишь начальный уровень развития организаторских способностей в

данный период развития личности. Организаторские способности не являются врожденным образованием, они формируются в жизни и деятельности человека. При наличии положительной мотивации, целеустремленности и надлежащих условий деятельности организаторские способности могут развиваться. Они формируются и развиваются не только в процессе обучения в средних педагогических учебных заведениях, но в основном и в процессе приобретения опыта практической работы со школьниками в ходе педагогической практики.

Полученные данные позволили сделать следующие выводы:

1. Выявлено, что уровень организаторских способностей у студентов 501 группы на начало и конец исследования выше, чем у студентов 41 группы.

2. Определено, что на конец исследования уровень организационных способностей повысился у будущих преподавателей физической культуры.

3. Организаторские способности не являются врожденным образованием, они формируются в жизни и деятельности человека и при наличии положительной мотивации, целеустремленности и надлежащих условий деятельности могут развиваться.

4. Учебно-профессиональной деятельность способствует эффективному формированию организаторских способностей будущих преподавателей физической культуры.

Практические рекомендации: процесс обучения в училище должен включать задания и виды деятельности, предполагающие активное участие студентов в их выполнении, возможность принятия ими самостоятельного решения, осуществления самостоятельного поиска способа достижения результата.

Список информационных источников:

1. Елканов С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. М.: Просвещение, 2009. 124 с.

2. Кузьмина Н.В. Способности, одаренность и талант учителя. СПб.: Питер, 2013. 156 с.

3. Кузьмина Н.В. Формирование педагогических способностей. СПб.: Питер, 2012. 98 с.

4. Платонов К.К. Проблемы способностей. М.: Просвещение, 2013. 312 с.

5. Станкин М.И. Профессиональные способности педагога. М.: Флинта, 2010. 258 с.

Конкурсы профессионального мастерства, как инструмент повышения качества профессиональной подготовки студента

Лепешкова Е.В., Марцинкевич Л.М.
Россия, г. Самара
ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара

Среди комплексов мер, направленных на совершенствование системы среднего профессионального образования было определено выстраивание системы конкурсов и олимпиад профессионального мастерства среди студентов, что будет использоваться как механизм актуализации профессиональных и образовательных стандартов и программ.

Основным требованием при организации данных мероприятий является приобщение как можно большего количества студентов к познавательной деятельности, стимулирование их к углублению знаний и формирование профессиональных компетенций, определенных Федеральным государственным образовательным стандартом. Участие в этих мероприятиях позволит студентам подчеркнуть свой социальный статус и показать значимость образовательной составляющей.

Одним из эффективных способов повышения мотивации к обучению активизации познавательной деятельности студентов становится конкурсы профессионального мастерства. Проведение конкурса профессионального мастерства - это увлекательная форма соревнования среди обучающихся. Студенты учатся организовывать собственную

деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность, осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. Именно конкурсы профессионального мастерства стимулируют и мотивируют личностное и интеллектуальное развитие молодого поколения, поддерживают одаренную молодежь, содействуют самоопределению и продолжению образования. Они способствуют повышению интереса студента к преподаваемым дисциплинам и профессиональным модулям, развитию логического мышления, творческой активности, а в конечном итоге – совершенствованию качества подготовки будущих специалистов.

Конкурсы профессионального мастерства, как форма внеурочной деятельности, помогают успешно решать задачи повышения качества подготовки специалистов, позволяют создать благоприятную среду для развития интеллекта, совершенствования профессиональных умений и навыков, развития профессионального и креативного мышления студентов, способствуют формированию опыта творческой деятельности в профессиональной сфере.

Развитие профессиональных компетенций, повышение престижа высококвалифицированных кадров, демонстрация важности компетенций для экономического роста и личного успеха студента.

Кроме внутренних мероприятий, направление участия в конкурсах и олимпиадах, проводимых различными организациями. Такие конкурсы носят как очный, так и дистанционный характер участия. В отличие от внутренних, они имеют более глубокую состязательную составляющую и ориентированы на самых успешных студентов. Для таких студентов – это возможность сопоставления своего уровня профессиональной подготовки со студентами из других учебных заведений. Дистанционное участие в профессиональных конкурсах направлено не только на формирование профессиональных, но и общих компетенций, таких как: ОК.02 Организация собственной деятельности, выбирать типовые методы способы выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; ОК.04 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; ОК.05 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

Профессиональные конкурсы WorldSkills - это не только серьезные творческие испытания для лучших студентов, но и эффективное развитие, и внедрение новых интенсивных методик и подходов к преподаванию дисциплины «физическая культура».

Конкурс дает адаптацию к новым формам проведения учебных и практических занятий, психологическую подготовку, темп и ритм труда, знание санитарно-гигиенических норм, знания по технике безопасности, что позволяет формировать компетентность у студентов.

Во время проведения конкурса студент полностью зависит от накопленных знаний, умений и навыков, приобретенных во время обучения в образовательной организации, и применяет их на практике.

Соревнования, которые проводятся в рамках движения WorldSkills, направлены на практическую работу участников. Выполнение конкурсных заданий в каждой из компетенций оценивают эксперты, обладающие высоким уровнем знаний в конкретной области.

Наше учебное заведение выступает на конкурсе WorldSkills с 2014 года. Участие в конкурсе сыграло большую роль повышении профессиональной компетентности как у студентов, так и педагогического состава.

В ходе подготовки и участия в конкурсе меняются стереотипы преподавания профессиональных специальных дисциплин. Основываясь на компетентностном подходе к

проведению занятий, педагоги стали применять новые педагогические инновационные технологии.

Студентов приближают к профессиональной деятельности, создают условия для ценности педагогического опыта, создаются условия для психологической подготовки для участия в конкурсах, а так же для дальнейшей работы.

Очень важно, чтобы приобретенный опыт на предметных олимпиадах и конкурсах, как в учебном заведении, так и на Всероссийском уровне был позитивным, а это возможно в том случае, когда результаты участия радуют и преподавателя и студента, что, в свою очередь, придает дальнейший стимул для совершенствования преподавательской деятельности.

Список информационных источников:

1. Белогуров Я.Г. Конкурсы профессионального мастерства как средство развития общих и профессиональных компетенций обучающихся// Молодой ученый. – 2016 - №15.1 – с.49-52.
2. Тараканова Е.В., Ширяева В.А. Подготовка специалистов в условиях глобализации образования. Саратов. 2006г.
3. Юр О.Ю. Развитее практико-ориентированной образовательной среды в процессе подготовки современных рабочих кадров//Проблемы и перспективы профессионального образования в XXI веке.- Омск. 2016. –с. 318-322

Волонтерская деятельность – компонент формирования профессиональной компетенции специалиста по АФК

Мохоткина О.В.,
студентка 4 курса БГУОР

Ковтун Н.В.,
ФГБУ ПОО «БГУОР»,
педагог-психолог
г. Брянск

Ключевые слова: профессиональная компетентность специалиста АФК, личностные качества, волонтерство.

Признание инвалидов как равноправных членов общества, их самоценности, а также обязательств государства по созданию необходимых условий для их воспитания и развития, творческой самореализации – основа для формирования отношений с этими людьми в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Важным аспектом деятельности специалистов, работающих с людьми с ограниченными возможностями, является вопрос о профессиональной компетентности, которая представляет собой качественную характеристику личности специалиста. Деятельность специалиста по адаптивной физической культуре требует не только глубоких профессиональных знаний, но и важных качеств личности, способностей, развитых до высокого уровня, склонности к предвидению и прогнозированию, проявления интуиции, саморегуляции, а также принятия решений, смелости, креативности.

Одним из современных перспективных факторов, обусловливающих формирование социальных качеств личности, выступает волонтерская деятельность. Понятием волонтёрская (добровольческая) деятельность часто подменяют понятие «общественная деятельность», которой обозначают любую полезную деятельность во благо общества.

Участвуя в волонтерской деятельности, волонтер приобретает ряд практических навыков, необходимых ему как в профессиональной, так и в повседневной жизни: умение

принимать решения; умение вести за собой; умение расположить к себе собеседника; умение слышать и слушать; опыт работы с группой; знание основ психологии; организаторские способности.

Актуальность данного исследования обуславливается недостаточной разработанностью проблемы влияния волонтерской деятельности на формирование профессиональной компетентности специалиста по АФК.

Цель исследования – изучить роль волонтерской деятельности в формировании профессиональной компетентности специалиста по АФК.

Объект исследования – волонтерская деятельность.

Предмет исследования – профессиональная компетентность (личностные качества) специалиста по АФК.

Гипотеза исследования – предполагаем, что волонтерская деятельность студентов является одним из компонентов формирования личностных качеств, которые лежат в основе профессиональной компетентности будущих специалистов АФК.

Для проверки нашей гипотезы были взяты 60 студентов 2-го курса ФГБУ ПОО «БГУОР», которые условно были разделены на группы: в группу «А» вошли 30 студентов, активно занимающихся волонтерской деятельностью; в группу «Б» - 30 студентов, не занимающихся волонтерской деятельностью.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Анкетирование:

а) Методика оценки КОС - коммуникативных и организаторских склонностей (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов).

3. Педагогический эксперимент.

4. Метод математической обработки.

Педагогический эксперимент – непосредственно волонтерская деятельность, в которой студенты – волонтеры принимают активное участие: в чемпионате области по настольному теннису среди лиц с ПОДА; в соревнованиях «Зеленая миля», в Кроссе Нации, в соревнованиях «Лыжня России», в легкоатлетическом кроссе; в организации праздников и соревнований для детей с отклонениями в здоровье, в организации помощи пожилым одиноким людям и т.д.

Полученные результаты по методике КОС в начале учебного года говорят о том, что уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей в группах А и Б примерно одинаковы.

Коммуникативные способности у студентов, активно занимающихся волонтерской деятельностью, на начало эксперимента имели следующие показатели сформированности: 57% группы имеют средний уровень развития, 27% - низкий уровень и 16% группы - высокий.

На конец учебного года 60% волонтеров имеют средний уровень развития коммуникативных способностей, 16% - низкий уровень и 24% волонтеров - высокий.

Коммуникативные способности у студентов, не занимающихся волонтерской деятельностью, на начало эксперимента имели следующие показатели сформированности: 60% группы имеют средний уровень развития коммуникативных способностей, 27% - низкий уровень и 13% группы - высокий.

В конце эксперимента 67% студентов, не занимающихся волонтерской деятельностью, имеют средний уровень развития коммуникативных способностей, 20% - низкий уровень и 13% группы - высокий.

Сформированность организаторских склонностей у волонтеров (в группе А) на начало эксперимента имела такие показатели: у 47% студентов средний уровень, у 50% - низкий и у 3% - высокий уровень.

По окончанию эксперимента картина сформированности организаторских склонностей у волонтеров имела совершенно другой вид: уже у 67% студентов выявлен

средний уровень, 20% - высокий и лишь у 13% волонтеров организаторские склонности остались на низком уровне.

Сформированность организаторских склонностей у студентов, не занимающихся волонтерской деятельностью (в группе Б), на начало эксперимента имела такие показатели: у 34% студентов средний уровень, у 63% - низкий и у 3% - высокий уровень.

В конце учебного года диагностика организаторских способностей в группе Б показала, что 40% студентов имеют средний уровень сформированности этих склонностей, 53% - низкий и всего 7% студентов имеют высокий уровень сформированности организаторских склонностей.

Анализ полученных результатов сформированности коммуникативных склонностей показывает, что уровень их развития в течение эксперимента (учебный год) повысился в обеих группах (и у волонтеров, и у студентов), но незначительно. Предполагаем, что коммуникативность человека определена, в большей степени, его индивидуальными особенностями (экстраверсией, интроверсией), поэтому опыт участия в такой деятельности, где общительность волонтера является одним из факторов успешного взаимодействия с людьми, имеющими ограниченные возможности, играет роль в развитии этих склонностей, но он не первичен.

Анализ полученных результатов сформированности организаторских склонностей показывает, что уровень их развития в течение эксперимента (учебный год) повысился в обеих группах (и у волонтеров, и у студентов), но разница значительна, т.е. активное участие в волонтерской деятельности способствует активному развитию именно организаторских склонностей человека.

Проанализировав все полученные результаты, можем сделать вывод, что волонтерскую деятельность студентов можно считать одним из компонентов формирования личностных качеств, которые лежат в основе профессиональной компетентности будущих специалистов АФК, поэтому гипотезу нашей работы можем считать подтвержденной.

Список информационных источников:

1.Астафурова О.В. Волонтёрство как один из важнейших факторов социализации молодёжи / О. В. Астуфарова // Социология образования. – 2014. – № 3. – С.1-2.

2.Строгова Н.А. Модель формирования профессионально значимых качеств личности у будущих специалистов по адаптивной физической культуре/ Н. А. Строгова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №5. – С. 29-32.

3.Чесноков Н.Н. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре / Н.Н. Чесноков // Высшее образование в России. – 2012. – № 3. – С.87-92.

Роль спортивной подготовки студентов в совершенствовании профессиональных знаний и компетенций

Пескова Н.И.
Россия, г. Ленинск-Кузнецкий
ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР»,
студентка 3 курса

Радикальные перемены в жизни современного общества требуют новых путей повышения эффективности подготовки молодых специалистов. Не составляет исключение и физкультурное образование, требующее от педагога по физической культуре и спорту профессиональных знаний и компетенций.

В связи с этим специфика профессиональной подготовки будущего педагога по физической культуре и спорту заключается в том, что важнейшими компонентами содержания обучения являются интенсивная двигательная деятельность и профессиональные общепедагогические знания.

Формирование профессиональных знаний будущего педагога по физической культуре и спорту осуществляется не только в рамках образовательного процесса в училище олимпийского резерва, но и в ходе учебно–тренировочных занятий в специализированных учреждениях спортивного профиля.

Необходимо отметить, что студенты училища олимпийского резерва до поступления обучаются в течение длительного времени в школах спортивной направленности (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ), а также во время обучения продолжают совершенствовать спортивное мастерство.

Долговременный тренировочный процесс влияет не только на совершенствование двигательных качеств спортсмена, но и оказывает влияние на формирование первичных профессиональных знаний: спортсмен накапливает определенный потенциал спортивной терминологии, знает специфику избранного вида спорта, обучается методике проведения тренировочного процесса.

Исходя из этого, нами было организовано и проведено исследование целью которого стало изучение влияния многолетних занятий спортом на процесс формирования профессиональных знаний и компетенций будущего педагога по физической культуре и спорту.

В исследовании была проанализирована качественная успеваемость обучающихся восьми спортивных отделений, поступивших в ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва» в 2012 г. и окончивших в 2016 г.

В исследовании приняли участие 45 человек. Из них обучающихся из отделения спортивной гимнастики – 3 человека, вольной борьбы – 15 человек, легкой атлетики – 3 человека, сноуборда – 5 человек, лыжных гонок – 4 человека, тяжелой атлетики – 6 человек, бокса – 3 человека, футбола – 4 человека.

В ходе изучения вопроса, во-первых, нами выявлено, что студенты до поступления в УОР достаточно долгое время занимались спортом в школах спортивной направленности (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ). Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность обучения в специализированных спортивных школах

до поступления в УОР

Спортивное отделение	*Количество лет обучения в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ*
Спортивная гимнастика	10-12 лет
Вольная борьба	6-8 лет
Легкая атлетика	6-8 лет
Сноуборд	3-6 лет
Лыжные гонки	5-7 лет
Тяжелая атлетика	4-5 лет
Бокс	3-4 года
Футбол	7-8 лет

Во-вторых, нами проведен сравнительный анализ качественной успеваемости на выпуске первой ступени обучения (общеобразовательная школа) и на выпуске второй ступени (среднее профессиональное образование) по спортивным отделениям. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительная характеристика качественной успеваемости обучающихся

УОР на выпуске 1 и 2 ступени

Спортивное отделение	1 ступень Средний показатель качественной успеваемости на выпуске (%)	2 ступень Средний показатель качественной успеваемости на выпуске (%)
спортивная гимнастика	68,7	74,7
вольная борьба	56,4	69,8
греко-римская борьба	46,2	64,4
сноуборд	47,9	67,9
лыжные гонки	58,1	70,5
тяжелая атлетика	45,7	61,3
бокс	44,0	56,8
футбол	63,5	73,9

Анализ качественной успеваемости студентов на выпуске второй ступени обучения в сравнении с качественной успеваемостью на выпуске первой ступени обучения показал рост на всех спортивных отделениях.

Качественная успеваемость студентов на итоговой аттестации при защите выпускных квалификационных работ составила 100%.

Проанализировав данные, полученные в ходе исследования, можно сделать следующие выводы:

- при переходе студентов на 2 ступень образовательного процесса качественная успеваемость возрастает;

- повышению качественной успеваемости студентов второй ступени образования способствует длительное обучение в специализированных спортивных школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ), а также продолжение спортивного совершенствования в процессе обучения в УОР.

Список информационных источников:

1.Формирование профессиональных качеств педагога по физической культуре [электронный ресурс]/ Режим доступа: https://www.studsell.com/view/194855/

2.Изаак С.И. Управление физкультурно-оздоровительной работой: учеб.- метод. пособие / С.И. Изаак, М. Х. Индреев, М. Н. Пуховская. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 96 с.

3. Сулейманов И.И. Общее физкультурное образование: учебник / И.И. Сулейманов, О. А. Аюшеева, П. А. Коротаева. – Тюмень: Вектор Бук, 2000. – 128 с.

Факторный анализ информационной компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту

Ходотова М.И.
Россия, г. Брянск
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск
преподаватель

Аннотация: Информационная компетентность предполагает наличие целого ряда компонентов, имеющих профессиональный характер и в той или иной мере необходимых каждому специалисту. Факторный анализ позволяет выделить структуру информационного поля деятельности будущих тренеров.

Ключевые слова: информационная компетентность, факторный анализ, компоненты информационной компетентности.

В связи с внедрением в процесс обучения студентов компетентностного подхода, проблема формирования ее информационной составляющей требует дополнительного изучения и анализа.

Под информационной компетентностью будущего специалиста по физической культуре и спорту мы будем понимать совокупность знаний, умений, навыков и личностных качеств студента, позволяющую ему получать, обрабатывать, хранить и передавать информацию с помощью современных информационных технологий в процессе решения какой-либо проблемы.

Нами было проведено исследование, цель которого состояла в построении факторной структуры информационной компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту. В нем приняли участие 82 студента БФ НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

Определяя концептуальные области исследования, мы взяли за основу взаимосвязь видов мотивационной деятельности с компонентами информационной компетентности:

– Информационный: ориентация на овладение новыми знаниями, усвоение способов их добывания и самостоятельное совершенствование с использованием средств ИКТ.

– Профессиональный: стремление получать знания на основе осознания социальной необходимости использования ИКТ в профессиональной деятельности.

– Социальный: стремление занять определенную позицию, место в обществе.

– Коммуникативный: стремление совершенствовать способы общения с окружающими [2].

На основании анализа литературных источников [1,3], были выделены наиболее значимые для учебного процесса умения:

- умение работать с различными источниками в целях отбора информации;
- умение усваивать информацию;
- умение перерабатывать, трансформировать и генерировать информацию;
- умение применять информацию.

В ходе исследования была проведена статистическая обработка данных и получена факторная структура информационной компетентности студентов 1 курса БФ НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

Анализ результатов позволил выделить в факторной структуре информационной компетентности студентов-первокурсников пять факторов. Первый фактор объясняет 24,4% полной дисперсии выборки, второй фактор – 14,8%, третий фактор – 11,2%, четвертый фактор – 10,2%, пятый фактор – 8,7%.

Таким образом, структура информационной компетентности студентов в начале исследования представляла собой пятифакторную модель с общей кумулятивной дисперсией – 69,3%.

Исходя из выделенных факторов, мы осуществили вращение матрицы факторных нагрузок с целью облегчения интерпретации полученных данных. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты факторного анализа информационной компетентности студентов физкультурного вуза в начале эксперимента

Показатели	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5
Формулирование потребности в информации	0,535	0,401	-0,375	0,226	0,377
Информационный мотив		0,768			
Профессиональны мотив		0,676			
Социальный мотив			0,181		-0,320
Коммуникативный мотив				0,215	
Использование различных источников информации	-0,174	0,172		0,636	
Выстраивание собственной последовательности доказательств	0,343	0,135		-0,542	-0,276
Формированию теоретической информационной базы	0,183				0,803
Использование методов аналитико-синтетической обработки информации	0,497	-0,357		0,422	-0,175
Владение основными видами научно-исследовательской работы	-0,169			-0,212	0,152
Решение прикладных задач с использованием информационных технологий	-0,400		0,107		0,465
Решение профессионально-ориентированных задач		0,233	0,754		-0,158
Ценностное осознание информации	-0,369	-0,206	-0,280	0,112	-0,167
Рефлексия и прогнозирование действий				0,485	
Креативность			0,794		0,103

В первый фактор вошел только один компонент – формулирование потребности в информации (факторная нагрузка – 0,54), т.е. условно его можно обозначить как осознанная необходимость информационного обогащения.

Второй фактор объединил в себе информационный (0,77) и профессиональный мотив (0,67). Эта совокупность структурных компонентов представляет собой мотивационную составляющую информационной компетентности студентов.

Третий фактор включил в себя креативность (0,79) и решение профессионально-ориентированных задач (0,75). Рассматривая связь выделенных структурных элементов между собой с содержательной точки зрения, объединим их общим принципом – креативный подход к решению задач будущей профессии, что является отражением процесса применения информации на практике.

В четвертый фактор вошли использование различных источников информации (0,64) и выстраивание собственной последовательности доказательств (0,54). Данные компоненты представляют собой элементы поиска и обработки информации.

Пятый фактор – формирование теоретической информационной базы (0,80), что выступает неотъемлемой частью процессов получения и усвоения информации.

Необходимо отметить, что в факторной структуре информационной компетентности студентов 1 курса наблюдается малая весомость компонентов процесса обработки информации. Возможно, это связано с низким уровнем развития аналитико-синтетических способностей испытуемых.

Установленная факторная структура стала основанием разработки и внедрения методики формирования информационной компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту в образовательный процесс.

Аналогично был осуществлен факторный анализ структуры информационной компетентности этих же студентов, но уже находящихся в статусе выпускников.

Если на 1 курсе студенты имели пятифакторную модель информационной компетентности, то на 4 курсе она расширилась уже до 7 факторов. Семифакторная модель имеет общую кумулятивную дисперсию 68,8%. Первый фактор объясняет 13,6% полной дисперсии выборки, второй – 12%, третий – 10,2%, четвертый – 9,6%, пятый – 8,5%, шестой – 7,9%, седьмой – 7%.

Результаты факторного анализа информационной компетентности студентов физкультурного вуза в конце эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты факторного анализа информационной компетентности студентов физкультурного вуза в конце эксперимента

Показатели	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6	Фактор 7
Формулирование потребности в информации	-0,805	0,133	0,228		0,223	0,189	
Информационный мотив	-0,687		0,125		0,454		0,249
Профессиональный мотив	0,656	0,191	0,121	0,439	0,294		0,291
Социальный мотив	0,449	0,294	0,149	0,175	0,299		0,692
Коммуникативный мотив		0,435	0,302				
Использование различных источников информации		0,674	-0,301	0,118	0,361	0,195	

Выстраивание собственной последовательности доказательств		-0,518	0,396		0,164	0,429	
Формированию теоретической информационной базы		0,111	-0,747		0,128	0,116	0,388
Использование методов аналитико-синтетической обработки информации	-0,101	-0,288		0,638			0,265
Владение основными видами научно-исследовательской работы		-0,317	-0,431	0,620	0,101	0,117	0,276
Решение прикладных задач с использованием информационных технологий			0,411		0,516	0,176	0,420
Решение профессионально-ориентированных задач	0,169	-0,106		0,662	0,497		0,279
Ценностное осознание информации	0,372	0,225	0,373	0,137	0,574	0,229	0,342
Рефлексия и прогнозирование действий	-0,343	0,313	-0,123	0,181		0,644	0,379
Креативность				0,152			0,506

Первый фактор составили формулирование потребности в информации (-0,81), информационный мотив (-0,69), профессиональный мотив (0,66), т.е. компоненты мотивационного блока информационной компетентности.

Во второй фактор включены компоненты: использование различных источников информации (0,67), выстраивание собственной последовательности доказательств (-0,52), что является частью процессов сбора и обработки информации.

В третий фактор входит формированию теоретической информационной базы (-0,75), что характеризует процессы получения и усвоения информации.

Четвертый фактор объединил в себе структурные элементы процессов обработки и применения информации: использование методов аналитико-синтетической обработки информации (0,64), владение основными видами научно-исследовательской работы (0,62), решение профессионально-ориентированных задач (0,66).

В пятый фактор с большими весами вошли решение прикладных задач с использованием информационных технологий (0,52) и ценностное осознание информации (0,57). Это элементы процесса применения информации.

Шестой фактор – рефлексия и прогнозирование действий (0,65) –элемент применения информации.

Седьмой фактор характеризуют социальный мотив (0,70) и креативность (0,51) – мотивационный блок и применение информации соответственно, т.е. генерирование и трансформирование информации в условиях социального заказа.

Таким образом, факторный анализ информационной компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту показал:

1. Структурными компонентами информационной компетентности студентов являются: мотивационно-личностный, подразумевающий степень выраженности мотивационной составляющей информационной деятельности (информационный, профессиональный, социальный и коммуникативный мотивы); деятельностный,

предполагающий оценку сформированности умений информационного поиска, обработки, хранения и передачи информации, информационного мышления, навыков владения компьютерной техникой и программным обеспечением; информационный, отражающий оценку продуктивной и репродуктивной деятельности студентов.

2. К концу 4 курса у студентов физкультурного вуза в факторной структуре информационной компетентности прослеживаются почти все выделенные нами компоненты, что оправдывает внедренную в образовательный процесс методику.

Список информационных источников:

1. Петров П. К. Информационная компетентность как основа для формирования профессиональных компетенций будущих специалистов по физической культуре и спорту // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – №2. – С. 26-29.

2. Сенкевич Л. Б. Формирование информационной компетентности будущего учителя математики средствами информационных и коммуникационных технологий: дис. ... канд. пед. наук. – Тобольск, 2005. – 181 с.

3. Хованская Т. В. Информационная компетентность специалиста по физической культуре // Человек и образование. – 2009. – № 4 (21). – С.123-127.

Раздел 4. Педагогические условия формирования интереса к профессиональной деятельности у студентов

Диагностика уровней общей физической подготовки в системе личностно-развивающего сопровождения студентов

Бочкарева М.В.
Россия, г. Саратов,
Государственное бюджетное профессиональное учреждение
«Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»,
преподаватель

Малинин В. Ю.
Россия, г. Саратов,
Государственное бюджетное профессиональное учреждение
«Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»,
преподаватель

Понятие «система» в педагогике употребляется в разных значениях: во-первых, данное понятие упоминается в контекстах обучения, воспитания, совокупности методов, средств, во-вторых, оно отождествляется с особенностями организации и функционирования учебно-воспитательного процесса, в-третьих, представлено в виде качественных характеристик: составные части педагогического процесса, совокупность организационных

форм и т.д. Мы придерживаемся взглядов Ильиной Т.А., которая определяет систему как «выделенное на основе определенных признаков упорядоченное множество взаимосвязанных элементов, объединенных общей целью функционирования и единством управления, и выступающее во взаимодействии со средой как целостное явление. [Ильина, 1972].

Взаимодействие компонентов педагогической системы порождает педагогический процесс. Система создается и функционирует с целью обеспечения оптимального протекания педагогического процесса. В.А. Сластенин отмечает, что «функция педагогической системы – осуществление целей, которые задаются ей обществом» [Сластенин, 2000]. Система личностно-развивающего сопровождения студентов призвана помочь личностному и профессиональному становлению будущих специалистов.

С нашей точки зрения, личностно-развивающее сопровождение студентов Педвуза – это комплексное, многоаспектное воздействие на личность субъекта учебно-воспитательного процесса в целях формирования индивидуального стиля учебной и профессиональной деятельности, ориентированного на личностный подход к учащимся, и формирование особого личностно-центрированного мышления, способствующего выявлению ценностного смысла образования. В системе личностно-ориентированного сопровождения вузовский педагог создает атмосферу безопасности и доверия будущих специалистов в области педагогической деятельности. В данном случае он выступает в качестве фасилитатора, так как задает «конфигурацию психологического и жизненного пространства», в которой осуществляется «личностный трансфер» и поэтому одной из основных задач учебно-профессиональной деятельности в вузе является достижение фасилитации – повышение скорости или продуктивности деятельности индивида вследствие актуализации в его сознании значимых образов. Эти образы напрямую или косвенно связаны с будущей профессиональной деятельностью. Система личностно-развивающего сопровождения осуществляется всеми участниками сопровождения (вузовскими педагогами, кураторами, медицинскими работниками, в отдельных случаях, валеологами), что и позволяет ей быть наиболее эффективной.

По мнению Е.В. Бондаревской, содержание личностно-ориентированного образования должно иметь следующие обязательные компоненты: 1) аксиологический, имеющий целью введение обучаемых в мир ценностей и оказание помощи в выборе личностно-значимой системы ценностных ориентаций, личностных смыслов; 2) когнитивный, обеспечивающий научными знаниями о человеке, культуре, природе, ноосфере; 3) деятельностно-творческий, способствующий формированию и развитию у учащихся разнообразных способов деятельности, творческих способностей, необходимых для самореализации личности в различных видах деятельности; 4) личностный, обеспечивающий познание себя, развитие рефлексивной способности, овладение способами саморегуляции, самосовершенствования, нравственного и жизненного самоопределения, формирующий личностную позицию [Бондаревская, 1999].

В данной статье представлена программа диагностики уровней общефизического и личностного развития и направленности на саморазвитие у студентов Педагогического вуза, проанализированы результаты констатирующего эксперимента и выделены уровни общефизического и личностного развития будущих учителей физической культуры, рассмотрены количественные и качественные изменения общефизического и личностного развития студентов на занятиях физической культурой. На основе полученных диагностических показателей нами были разработаны основные направления подготовки студентов к саморазвитию двигательных качеств в системе личностно-развивающего сопровождения, оценена эффективность личностно-развивающего сопровождения студентов.

В опытно-экспериментальной работе, продолжавшейся в течение восьми лет (2006-2014 гг.), приняли, участие 416 студентов ИФКиС, соответственно 202 студента в

контрольной группе, где не использовалась система личностно-развивающего сопровождения общефизической подготовки студентов и 214 – в экспериментальной группе, где данная система имело место. В начале и в конце исследования проводились констатирующий и диагностический эксперименты, что позволяло судить об эффективности разработанной внедренной в учебно-воспитательный процесс системы. Кроме того, было проведено изучение личностной и двигательной сферы выпускников ИФКиС, поступивших на работу в спортивные и общеобразовательные школы и ныне работающих учителями физической культуры и тренерами. Данное лонгитюдное исследование осуществлялось в целях выявления устойчивости их стремления к саморазвитию и преодолению проблем, возникающих в профессиональной деятельности и личностной сфере, умения решать проблемно-креативные задачи и реализовывать инновационные формы деятельности.

В ходе формирующего эксперимента использовались эмпирические методы: изучение практического опыта деятельности ИФКиС, спортивных школ, спортивных классов, проведение студентами уроков физической культуры в общеобразовательных школах. В исследовании широко применялись диагностические методы: наблюдение, анкетирование, тестирование студентов, экспертная оценка, анализ продуктов деятельности учителей физической культуры, анализ уровня общефизической подготовки студентов, их спортивных достижений и общего развития физических качеств, фиксирование результатов их учебной деятельности, личностных достижений, контент-анализ ожиданий студентов по отношению к использованию личностно-развивающего сопровождения их общефизической подготовки. В исследовании применялись методики «Самооценки направленности контакта» (по Томасу), «Направленности личности» (по В. Смекайлу и М. Кучеру), типы профессиональных установок (Модифицированная методика Ф. Фидлера в варианте П. Волковой, Н. Хрящевой, А. Шалыто), анализ ситуаций педагогического взаимодействия учителя и ученика, в которой от учителя требовалась рефлексия своих поступков и понимание личности ребенка (В.И. Слободчиков и Б.И. Исаев). Большое внимание отводилось и педагогическому эксперименту, связанному с практическим внедрением системы личностно-развивающего сопровождения студентов в педагогическом процессе.

На основе проведенного диагностического эксперимента нами было выявлено четыре уровня общей физической подготовки студентов (ОФП) и стремления к самосовершенствованию (СС), то есть стремления к саморазвитию, самовоспитанию и самоактуализации. Остановимся на описании выявленных нами уровней и особенностях сопровождения представителей каждого из представленных уровней.

Уровни ОФП и СС		**Особенности сопровождения**
I. Пассивные студенты с низким уровнем ОФП и СС	→	Контрольная и консультативная помощь
II. Исполнительные студенты со средним уровнем ОФП и СС	→	Руководство и активизация
III. Инициативные студенты с уровнем ОФП и СС выше среднего	→	Одобрение, создание ситуации успеха

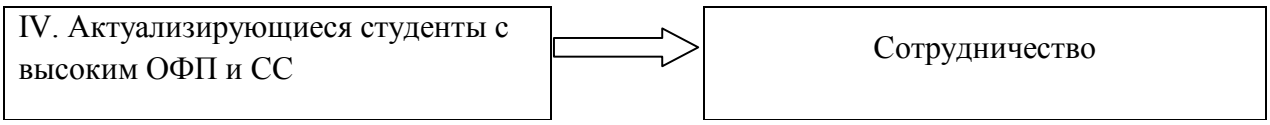


Таблица 1

Динамика уровней личностно-ориентированного сопровождения общефизической подготовки студентов Педвуза

Периоды обучения / Уровни	Показатели до проведения формирующего эксперимента		Показатели по окончании проведения формирующего эксперимента		Динамика прироста показателей (%)	
	КГ 202	ЭГ 214	КГ 202	ЭГ 214	КГ 202	ЭГ 214
1. Пассивные, неуспешные студенты с низким уровнем ОФП и СС, нуждающиеся в контроле и консультативной помощи	44 21,8%	50 23,4%	18 8,9%	6 2,8%	-12,9%	-20,6%
2. Исполнительные студенты со средним уровнем ОФП и СС, нуждающиеся в руководстве и активизации	79 39,1%	84 39,3%	102 50,5%	78 36,4%	+11,4%	-2,9%
3. Инициативные студенты с уровнем ОФП и СС выше среднего, нуждающиеся в одобрении и создании успеха	67 33,2%	64 29,9%	66 32,7%	82 38,4%	-0,5%	+8,5%
4. Актуализирующиеся студенты с высоким уровнем ОФП и СС, стремящиеся к сотрудничеству	12 5,9%	16 7,4%	16 7,9%	48 22,4%	+2%	+15%

Основными критериями выделения и описания групп студентов с различным уровнем готовности к сотрудничеству с представителями личностно-развивающего сопровождения были:

- Социально-личностные характеристики студентов;
- Учебные возможности будущих учителей физической культуры;
- Отношение к профессиональной деятельности в целом;
- Уровень общефизической подготовки;
- Направленность на саморазвитие и стремление к акмеологизации личности;
- Оценка роли физической культуры в профессиональной деятельности.

На основе разработок А.П. Тряпицыной, Л.А. Регуш, Л.Н. Бережновой, В.И. Богословского каждый студент совместно с преподавателем и другими участниками сопровождения, курирующими процесс его профессионального личностного развития составляли карту индивидуального образовательного маршрута по следующим разделам:

«мой образовательный маршрут», «мой образовательный процесс», «мои занятия физической культурой», «участники образовательного процесса», «степень удовлетворенности образовательным процессом и наметившиеся проблемы», «актуализированные учебные возможности и личностно-образовательный потенциал» [Л.Н. Бережнова, В.И. Богословский, 2002].

Следует отметить, что использование системы личностно-развивающего сопровождения приводит к увеличению числа инициативных студентов с уровнем ОФП и СС выше среднего, которые великолепно проявляют себя в ситуации создания успеха (+8,5%), и особенно к росту числа актуализирующихся студентов с высоким уровнем ОФП и СС и автономным уровнем морали, стремящихся к сотрудничеству с преподавателем и способных самостоятельно оценивать свои личностные и профессиональные достижения. В то ж время, отсутствие системы личностно-развивающего сопровождения приводит к приросту количества исполнительных студентов со средним уровнем ОФП и СС, нуждающихся в постоянной активизации и руководстве преподавателя. Оценивая наши показатели, мы приходим к заключению о целесообразности внедрения в вузовскую практику системы личностно-развивающего сопровождения и проведении педагогического мониторинга ее результативности.

Список информационных источников:

1. Богословский В.И. Научное сопровождение образовательного процесса в педагогическом университете: Методологические характеристики: Монография.- СПб., 2000.

2. Бондаревская Е.В. Прогностическая роль концепций личностно-ориентированного образования в развитии целостной педагогической теории - Ростов н/Д, 1999.- С. 3-11.

3. Бордовский В.А. Современные проблемы совершенствования образовательного процесса в педагогических вузах. – СПб., 1997.

4. Ильина Т.А. Системно-структурный подход в организации обучения.- М., 1972.- С. 16).

5. Кулюткин Ю.Н., Сухобская Г.С. Личность: внутренний мир и самореализация.- СПб., 1996.

6. Сластенин В.А. Современные подходы подготовки учителя: [В вузе]/ В.А. Сластенин// Пед. образование и наука.- 2000.- № 1.- С. 44-51.

7. Сопровождение личностно-профессионального развития студентов в педагогическом вузе: Научно-методическое пособие/ Отв. ред. Л.Н. Бережнова, В.И. Богословский и др. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2002.

Психолого-педагогическая поддержка личностного развития студентов

Бочкарева М.В.
Россия, г. Саратов,
Государственное бюджетное профессиональное учреждение
«Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»,
преподаватель

Малинина Л.И.
Россия, г. Саратов,
Государственное бюджетное профессиональное учреждение
«Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»,
преподаватель

Психолого-педагогическая поддержка личностного развития студентов в процессе их профессионального становления является одной из значимых проблем педагогической психологии, психологии личности и педагогики, ориентированной на реализацию принципа личностно-развивающего образования. Под данным понятием подразумевается сложная, высокотехнологическая деятельность, в основе которой лежит совершенно иное понимание формирования профессионально-личностных качеств: не как воздействия на личность, а как взаимодействия педагога со своими студентами. Методологическими основаниями модели психологической поддержки служат идеи личностно развивающего подхода, субъект-субъектного характера педагогического взаимодействия; нравственной сущности воспитания и поли логического подхода к студентам [2].

Развитие психологии и педагогики, актуализация личностно ориентированных и развивающих парадигм образования создают основу для разработки моделей поддержки личности студента педагогом высшей школы. Способность к оказанию психолого-педагогической поддержки профессионально-личностного становления студентов все чаще рассматривают в качестве исходной нормы профессиональной деятельности педагога высшей школы.

Слово «поддержка» (по Далю) имеет смысл «поддержать», «поддерживать» - служить опорой для крепости (опорной точкой, надеждой, убежищем). Поддержка - это действие, которое не дает прекратиться, нарушиться тому, что существует, движется (находится в динамике). Педагогический смысл понятия поддержка заключается в следующем: «поддерживать можно лишь то, что уже имеется в наличии (но на недостаточном уровне, количестве, качестве), то есть поддерживается «самодвижение», развитие «самости», самостоятельности человека (Т.Анохина).

В последнее время под психолого-педагогической поддержкой понимается многомерный процесс, сосредоточенный на позитивных сторонах и преимуществах личности, способствующий восстановлению веры в себя и свои возможности, повышению устойчивости личности к дестабилизирующим внешним и внутренним факторам, выявлению возможностей предотвращения деструктивного, саморазрушающего развития личности в учебно-профессиональной деятельности (А.Г. Асмолов, С.А. Беличева, Б.С. Братусь, Д.В. Василенко, О.С. Газман, И.Б. Котова, Л.А. Петровская и др.).

Понятие педагогическая поддержка – более широкое понятие, которое включает психологическую поддержку, оказываемой студентам наряду с поддержкой социальной и медицинской. Педагогическая поддержка, по мнению О.С. Газмана, отражает культуру воспитания, основанную на внутренней свободе, творчестве, демократизме и гуманизме взаимоотношений субъектов учебно-воспитательного процесса [3]. Понятие "психологическая поддержка" отражает некоторую реальность, психосоциальную практику, поле деятельности, которой является совокупность вопросов, затруднений и проблем, относящихся к

психологической жизни человека. При таком подходе не специальность, а конкретный студент с его индивидуальными особенностями оказывается в центре внимания всех проводимых в вузе мероприятий. Важнейшим аспектом вузовского образования становится личностное становление студента, после этого и на основе этого идет поиск путей реализации будущего специалиста в профессиональной среде. В этом отношении интересна позиция А.Г. Асмолова, который, рассматривая психологическую поддержку, опирается на понятие содействие как совместный акты поведения, преобразующий ситуацию развития личности. Он отрицает понимание личности только как носителя социотипического поведения. С точки зрения А.Г. Асмолова, на оси исторического времени существует "зона неопределенности", в которой субъект проявляется не только как носитель социально-типического поведения, но и как индивидуальность. Социальная позиция личности служит основой выбора деятельности, в которой происходит самоосуществление индивидуальности [1].

Психологическая поддержка выступает как помощь в самоосуществлении индивидуальности на основе принципов нравственного воспитания. Принципы психолого-педагогической поддержки реализуются в групповом или парном взаимодействии. Основными принципами можно считать такие принципы, как: *принцип открытости*, то есть готовность к установлению отношений и связей с разными субъектами учебно-профессиональной деятельности; *принцип корректности*, предполагающий опору на профессиональную этику, такт, толерантность как уважение и терпимость к мнению другого человека; *принцип соблюдения психологических требований к поддержанию комфортных условий взаимодействия* – доброжелательность, моральное и эмоциональное поощрение, чуткость; *принцип ориентации на профессиональное взаимодействие* – обмен опытом, объединение усилий педагогов высшей школы и студентов для решения сложных педагогических задач, стремление к самообразованию и самовоспитанию, уважение к личности всех субъектов учебно-воспитательного процесса (Л.Н. Бережнова).

О.С. Газман в качестве предмета психолого-педагогической поддержки рассматривает процесс совместного с учеником определения его интересов и целей, возможностей и путей преодоления препятствий (проблем), способствующий сохранению и развитию нравственного потенциала личности и достижению желаемых результатов в учении, самовоспитании, общении [3].

К сожалению, в вузе нередко приходится сталкиваться с таким фактом, как отсутствие самостоятельности студентов. Рядоположенными проблемами являются несформированность жизненной позиции большинства выпускников школ, то есть низкий уровень внутренней рефлексии, разрозненность жизненных ролей, пассивность, неспособность отстаивать жизненные ценности. Анализируя взгляды К.С. Альбухановой-Славской, мы приходим к выводу, что в процессе оказания психолого-педагогической поддержки необходимо помочь студенту увидеть жизненную линию как последовательность и широту движений к поставленной цели, выработать у него «продуктивную мыслительную позицию» путем перехода от операционально-технических аспектов деятельности к потребностно-мотивационным аспектам на «рефлексивном» и «личностном» уровнях (П.Я. Гальперин, И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов). Такой подход поможет будущим специалистам уже в период обучения в вузе включиться не только в разрешение поставленных перед ними в учебной деятельности задач, но и в ситуацию поиска, научится разрешать лежащие противоречия и осуществлять осознанный выбор при опосредованном участии педагога. Студент вполне способен взять на себя ответственность за результат своих действий, стать субъектом жизнедеятельности.

Процесс психолого-педагогической поддержки побуждается не только системой внешних стимулов (требований, ожиданий, возможностей), но и системой внутренних побуждений - стремлениями, убеждениями, интересами, установками самой личности, потребностью в саморазвитии. В учебно-профессиональной деятельности это достигается в форме правил, советов, инструкций, программ по вопросам профессионально-личностного развития. Психологическая поддержка личности студентов может носить

частновспомогательный характер (проявление личного участия в переживании проблем, консультативная помощь в отдельных вопросах самоопределения, саморегуляции, самопрезентации) [4].

Важное значение в повышении результативности психолого-педагогической поддержки в условиях личностно ориентированного образования имеет создание такой социокультурной воспитательной среды, которая максимально благоприятствует реализации потенциальных возможностей личности каждого студента. В психолого-педагогических исследованиях уже установлен тот факт, что поддержка является одним из значимых аспектов педагогической деятельности, которая успешно осуществляется лишь в том случае, если своевременно и компетентно анализируются возникающие проблемные ситуации и находятся эффективные пути решения выявленных проблем (Ю.Н. Кулюткин, М.М. Поташник, Л.Ф. Спирин, М.Л. Фрумкин).

Только приоритет антропологических ценностей (принятие ценностей жизни, физического и психического здоровья и эмоционального благополучия студентов), готовность к оказанию субъект-субъектного взаимодействия, вера в успех педагогической поддержки, в студента помогут педагогу добиться высоких результатов в оказании поддержки на пути профессионального – личностного становления каждого студента.

Назначение психолого-педагогической поддержки проще всего отразить в основных этапах ее реализации. При описании этапов мы опирались на опыт психолого-педагогического факультета РГУ им. А.И. Герцена [7].

Первый этап назван нами *диагностическим этапом*. Он соответствует периоду адаптации студента к высшей школе и предполагает получение от него информации о наличии субъективного опыта, связанного с будущей профессиональной деятельностью (каков модус данного опыта, положительные или отрицательные переживания он вызывал).

На втором этапе, названном *интерпретационным*, собирается информация, прежде всего, о неудачах, вызывающих негативные переживания и препятствующих профессионально-личностному становлению студентов. На данном этапе лицами из круга психолого-педагогического сопровождения студентов определяется суть возникшей у студентов проблемы.

Третий, *поисково-формирующий этап*, активизирует поиск причин возникновения проблем, осмысление действий и поведения, которые привели к желаемому результату, подбор адекватных педагогических воздействий. В соответствии с этим рассматриваются ориентационно-ценностные смысловые поля личностно-профессионального развития субъектов образовательного процесса.

На четвертом, *деятельностном этапе*, должно происходить взаимодействие в смоделированных учебно-педагогических ситуациях и перенос положительно приобретенного опыта в реальную практику при активном содействии студенту и оказании ему необходимой помощи. Студент имеет возможность сделать личный выбор своего личностно-профессионального развития.

На рефлексивно-прогностическом этапе происходит осмысление педагогом высшей школы и студентами результатов и связанных с ними переживаний; обсуждение успехов и неудач; планирование дальнейших шагов по формированию личностно-профессионального опыта. Анализируются изменения в образовательном процессе и происходит научная рефлексия способности студентов к преодолению возникающих сложностей [7].

Анализ теоретико-методологической литературы по проблеме исследования и практического опыта осуществления психолого-педагогической поддержки студентов в вузе позволяет выделить ряд основополагающих положений по проблеме:

1. Личность не становится, а изначально является субъектом познавательной и творческой активности, отсюда - приоритет индивидуальности, самоценности, самобытности студента как активного носителя субъектного опыта деятельности, складывающегося задолго до влияния специально организованного образовательного процесса в вузе.
2. Проектирование образовательного процесса должно предусматривать возможность актуализировать стремление личности к индивидуальной деятельности, к преобразованию всех

аспектов жизнедеятельности и возможные направления психолого-педагогической поддержки студентов.

3. При конструировании и реализации образовательного процесса необходимо выявить субъективный опыт каждого участника и фиксировать складывающиеся способы учебной и творческой деятельности;

4. Сотрудничество педагога и студента, направленное на обмен опытом профессиональной деятельности, осуществляется в специально организованной совместной деятельности участников образовательного процесса.

5. Взаимодействие двух видов опыта (общественно-исторического и индивидуально-творческого) должно идти путем их постоянного согласования, использования всего того, что накоплено личностью как субъектом познавательной и творческой жизнедеятельности.

6. Результатом образовательного процесса выступает профессионально личностное становление личности студентов [4,5].

Таким образом, педагогическая поддержка как специфическая сфера профессиональной деятельности педагога высшей школы способствует, выполнению ряда функций, направленных на развитие и саморазвитие личности студента, становление его личности и профессионального «Я». Она возможна только в развивающей среде, что предполагает выполнение определенных требований к учебно-профессиональной деятельности в вузе, и, прежде всего, предоставление для всех субъектов образовательного процесса реальных возможностей для личностного и профессионального роста и для поддержки процесса самоактуализации.

Список информационных источников:

1. Асмолов А.Г. Психология личности. - М.: Изд-во: Смысл, 2001. – 415 с.

2. Вяткин Л.Г. Механизм реализации личностно ориентированного образовательного процесса: Монография/ Л.Г. Вяткин, А.А. Кармаев, О.Б. Капичникова; Балашов. гос. пед. ин-т. – Балашов: Изд-во БГПИ, 1999.- 98 с.

3. Газман О.С. Новые ценности образования. Вып.2. - М.: Педагогика, 1996. - 4-3 с.

4. Сериков В.В. Личностно-ориентированное образование//Педагогика, 1994. - №5. - С 11-15

6. Сласенин В.А. Современные подходы подготовки учителя: [В вузе]/ В.А. Сластинин// Пед. образование и наука.- 2000.- № 1.- С. 44-51

7. Сопровождение личностно-профессионального развития студентов в педагогическом вузе/ Под ред.Л.Н. Бережновой и др. – СПб: Изд-во РГПУ, 2002.- 158 с.

Программа воспитания «Ступени к профессии»

Лисняк В.Я.
ДНР, г. Донецк
ДРВУОР им. С. Бубки г. Донецк,
воспитатель

Кидина Л.М.
ДНР, г. Донецк
ДРВУОР им. С. Бубки г. Донецк,
канд. пед. наук, преподаватель

Система среднего профессионального образования Донецкой Народной Республики сегодня переживает сложный процесс реформирования. Согласно государственной политике в сфере образования педагогам и руководителям образовательных учреждений необходимо создать адекватные условия для самореализации каждого человека, как обучающего, так и обучаемого. Независимо от политических, экономических и социальных процессов, которые

происходят в государстве педагогам необходимо готовить профессионально компетентного и социально зрелого выпускника. Именно на педагога возложена данная миссия – подготовка подрастающего поколения. Подготовка молодых специалистов в сфере физической культуры и спорта закладывает фундамент для развития не только спортсменов, но и тех, кто будет обучать детей и подростков навыкам физической культуры и физического здоровья молодого государства.

В современных условиях каждое образовательное учреждение должно обеспечивать крепкую связь между изучением основ наук и практической жизнью, формировать у студентов широкий кругозор, развивать гражданскую активность, организаторские способности, содействовать активному участию в общественной жизни студенческого коллектива, морально готовить их к труду и сознательному выбору будущей профессии. В этой связи особенно актуальна и, как показала практика, действенна программа формирования интереса к профессиональной деятельности воспитанников Донецкого республиканского высшего училища олимпийского резерва им. С. Бубки, которая носит название «Ступени к профессии», разработанная нами в 2015-2016 учебном году.

Данная программа была составлена на основе изучения, анализа и обобщения материалов Бабушкина Г.Д. по психологическим основам формирования профессионального интереса студентов к педагогической деятельности [1]; с учетом педагогических условий профессиональной социализации будущих преподавателей физкультуры, изложенных Ивановским Ю.В., Амировой Л.А. [4]; основных положений методики физического образования Коровина С.С. [5] и др. Она базируется на единстве учебной и внеучебной деятельности. Занятия по педагогике, психологии, теоретическим и прикладным аспектам методической работы учителя физической культуры, активная работа во всех видах производственной и учебной практик дополняются внеурочной воспитательной работой с будущими педагогами.

Смысл программы заключается в формировании жизненно-компетентной, морально и физически здоровой личности спортсмена, стремящейся передать свои знания и умения подрастающему поколению, осознающей социальную значимость будущей профессии учителя физической культуры, имеющей позитивную жизненную мотивацию, гуманистическое мировоззрение и чувство ответственности за судьбу Отечества.

В связи с этим были определены цели программы воспитания «Ступени к профессии»:

– дидактическая – обучение основам и правилам здорового образа жизни; получение психолого-педагогических знаний по методике преподавания физической культуры и проведения тренировочных занятий; создание педагогических условий формирования интереса к профессиональной педагогической деятельности в будущем; олимпийское образование;

– воспитательная – формирование личностно-профессиональных и социальных качеств будущего учителя физической культуры, способного к самосовершенствованию, самообразованию, саморазвитию, самоанализу и самоподготовке; воспитание сознательного гражданина Донецкой Народной Республики, который искренне любит и уважает свою будущую профессию;

– методическая – показать методику применения традиционных и инновационных технологий, интерактивных форм и методов в учебно-воспитательном процессе.

В соответствии с целями программы были поставлены следующие задачи:

- создание организационных и психолого-педагогических условий для самореализации каждого студента-спортсмена;

- психолого-педагогическое изучение и анализ личности воспитанника, его предрасположенности к самостоятельной педагогической деятельности;

- формирование физкультурно-спортивных и педагогических ценностных ориентаций студентов в процессе воспитательной и культурно-массовой работы;

- разработка методических рекомендации для воспитателей и классных руководителей по формированию профессионального самоопределения студентов училища.

Условия реализации программы:

1. Взаимодействие всех участников педагогического процесса.
2. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального становления будущего педагога.
3. Использование активных и интерактивных методов обучения и воспитания в процессе профессиональной подготовки специалиста.
4. Методическое обеспечение всех ступеней воспитательной программы.

Программа воспитания «Ступени к профессии» состоит из подсистем – трех ступеней и включает в себя психолого-педагогические аспекты, воспитательные и культурно-массовые мероприятия для студентов разного возраста и разного уровня подготовленности к преподавательской или тренерской работе.

Первая ступень (8 – 9 классы):

– беседы о значении занятий физкультурой и спортом для молодежи;

– беседы по истории возникновения и развития физкультурного и олимпийского движения в Донецком регионе;

– встречи с известными спортсменами – победителями Олимпийских игр и Чемпионатов мира и Европы;

– познавательные воспитательные и культурно-массовые мероприятия (викторины «Что? Где? Когда?»; устные журналы по различным видам спорта «Олимпийские виды спорта»; информационные дневники «В мире спортивных новостей»; интерактивный театр «Я – учитель!»).

Вторая ступень (10 - 11 классы):

– беседы о современном олимпийском движении и о его развитии, о летних и зимних олимпийских играх;

– профориентационные беседы о будущей специальности учителя физической культуры;

– выступления лекторских и спикерских групп, пропагандирующих отдельные виды спорта, будущую преподавательскую и тренерскую профессии;

– «олимпийские» классные часы по истории древних и современных олимпийских игр с применением различных организационных форм воспитательной и культурно-массовой работы и интерактивных технологий;

– конкурсы сочинений, конкурсы плакатов, конкурсы «Алло, мы ищем таланты!» на тему «Моя будущая профессия и я», «Будущее твоей профессии», «Учитель – это звучит гордо!» и др.

Третья ступень (1 – 4 курсы):

– пресс–конференции с выдающимися спортсменами и их тренерами;

– творческие мастерские и мастер-классы с учителями физической культуры и тренерами в рамках специализированных недель по отдельным видам спорта («Неделя бокса», «Неделя футбола» и др.);

– тестирование и анкетирование с целью выявления профессионально-педагогических способностей и наклонностей;

–профессионально-педагогическая деятельность в образовательных организациях различного типа в процессе педагогической и тренерской практик;

– индивидуальные беседы на профориентационную тематику;

– вечера кино с показом художественных и документальных фильмов о выдающихся спортсменах, их тренерах и их школьных учителях физической культуры;

– самостоятельное проведение воспитанниками уроков физкультуры и тренировочных занятий в рамках педагогической и тренерской практик;

– создание воспитанниками компьютерных презентаций «Я и моя будущая профессия», «Будущее моей профессии» и др.

Необходимо отметить, что на процесс профессионального становления молодого специалиста влияют различные факторы: творческая атмосфера в педагогическом коллективе; особенности организации воспитательной деятельности в училище; взаимосвязь училища с другими образовательными и спортивными организациями как Донецкой Народной Республики, так и Российской Федерации, Крыма, Украины; а также визуальная агитация – информационные стенды со спортивными достижениями студентов училища, уголки классных руководителей. Особо значимым фактором является так называемая Аллея Славы, на которой представлены фотографии выдающихся спортсменов-выпускников нашего училища, таких как: абсолютная чемпионка XXVI Олимпийских игр в Атланте по спортивной гимнастике Л. Подкопаева, чемпион Франции 2001, 2003-2004 гг. А.Дроздов, бронзовый призер чемпионата мира по тяжелой атлетике А.Обухов, серебряная призерка XXIX Олимпийских игр в Пекине 2008 года И.Лищинская, победитель Кубка Европы по легкой атлетике А.Ефремова, серебряный призер Чемпионата Европы по плаванию А.Дзеркаль и др. Аллея Славы для студентов – это и знакомство со знаменитостями, и ощущение себя частью этой великой когорты спортсменов – это действенный мотиватор к достижению профессиональных высот.

В процессе «восхождения» по ступеням задачи программы усложняются, цели конкретизируются, формы организации и осуществления воспитательного процесса приобретают все более широкую вариативность.

Выводы.

1. Внедрение программы «Ступени к профессии» в 2015-2016 учебном году подтвердило ее актуальность и практическую значимость для формирования готовности спортсменов к будущей преподавательской и тренерской работе.
2. Особый интерес она вызвала в старшей возрастной группе, чему способствовало изучение педагогики и психологии, педагогическая практика.
3. Одним из показателей эффективности разработанной программы является тот факт, что 90% выпускников училища 2015-2016 учебного года продолжили обучение по специальности учителя физической культуры в высших образовательных учреждениях Республики. При этом 50% выпускников работают тренерами, учителями и инструкторами по физической культуре, часть из них начали свою педагогическую деятельность еще в период обучения на последнем курсе.

Список информационных источников:

1. Бабушкин Г.Д. Психологические основы формирования профессионального интереса студентов к педагогической деятельности: учеб. пособие / Г.Д.Бабушкин. – Омск: ОГИФК, 1990. – 186 с.
2. Бодров В.А. Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы. – М.: Изд-во « Институт психологии РАН», 2006. – 623 с.
3. Зиннатнурова А.А. Профессиональное самообразование студентов физкультурного вуза // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С.17-19.
4. Ивановский Ю.В., Амирова Л.А. Педагогические условия профессиональной социализации будущих преподавателей физкультуры на этапе вузовского обучения // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 4 . – С.8-11.
5. Коровин С.С. Основы методики физического образования / С.С.Коровин, В.М.Менщиков. – Курган: изд-во Курганского гос. Ун-та, 2002. – 160 с.
6. Фокин Ю. Г. Преподавание и воспитание в высшей школе: Методология, цели и содержание, творчество: учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Г.Фокин . – М.: Издательский центр «Академия», 2002 . – 224 с.

Индивидуальный педагогический стиль как условие формирования интереса к профессиональной деятельности у студентов

ЛИТВИНОВА А.В.,
РФ, г. Кисловодск
ФГБУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва», тренер-преподаватель по легкой атлетике высшей категории

Термин «индивидуальный стиль деятельности» используется для понимания взаимоотношений объективных требований деятельности и свойств личности. В зависимости от объективных требований деятельности одни и те же свойства личности выражаются в разных стилях. В работах по индивидуальному стилю деятельности обычно приводят два определения, данные Е.А. Климовым: в узком смысле слова это есть «обусловленная типологическими особенностями устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности»; в широком смысле – «индивидуально-своеобразная система психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравновешивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности».

Специфика концепции индивидуального стиля деятельности обоснованная В.С. Мерлиным и Е.А. Климовым и состоит в том, что под таковым понимаются не отдельные элементы деятельности, а их определенное сочетание (система приемов и способов деятельности); стиль обусловлен психофизиологически, и формируется как интегральный эффект взаимодействия субъекта и объекта; стиль может изменяться при изменении условий деятельности; формирование и развитие стиля связано с формированием и развитием определенных индивидуально-психологических особенностей субъекта.

Стиль деятельности зависит от индивидуальности человека, определения собственной позиции в жизни. Индивидуальность предполагает тотальную рефлексию всей собственной жизни, обращение вглубь себя, выработку критического отношения к способу своей жизни. Ее важным критерием выступает индивидуальный стиль работы. В индивидуальности тренера-преподавателя выделяют две стороны - психическую и личностную. Психическая сторона индивидуальности включает следующие сферы человека: интеллектуальную, эмоциональную, волевую, предметно-практическую, экзистенциальную и сферу саморегуляции. Их проявление в тренерско-педагогической деятельности характеризуется уровнем развития общих и профессиональных способностей, а также профессиональной мотивации. Чем более широк спектр достаточно развитых способностей, целей, потребностей, тем более высок уровень развития индивидуальности педагога. Личностная сторона включает такие свойства, которые проявляются в педагогической деятельности благодаря социальным требованиям к педагогу (любовь к студентам и уважение, требовательность к ним и доброта и др.). Процесс становления индивидуального стиля педагогической деятельности тренера-преподавателя в области физической культуры и спорта тесно связан с процессом его профессионального становления в целом. В профессиональном становлении личности выделяют четыре стадии: формирование профессиональных намерений, профессиональное обучение, профессиональную адаптацию и частичную или полную реализацию личности в профессиональном труде. Формирование профессиональных намерений происходит еще в школе и, как показывают многочисленные исследования, оно не всегда бывает адекватным интересам и способностям школьников, зачастую выбор специальности не продуман, поверхностен. Содержанием последних трех стадий является формирование личностью отношения к себе как субъекту собственной профессиональной деятельности. Именно эти этапы представляются наиболее важными, как

с точки зрения понимания основных механизмов и динамики становления личности, так и с точки зрения педагогического влияния на ее дальнейшую судьбу.

Для процесса профессионального становления личности будущего тренера-преподавателя характерно непрерывное взаимодействие объективных и субъективных факторов, в процессе которого в структуре личности студента формируется внутренняя психологическая готовность к будущей профессиональной деятельности. Психологическая готовность - это психическое состояние личности, выражающееся в способности принимать самостоятельные решения при возникновении сложных профессиональных задач, оценивать свои возможности в их соотношении с предстоящими трудностями и достижениями определенных результатов.

Выделяют три уровня психологической готовности:

1. Низкий уровень - внешние мотивы выбора профессии, отношение к учению как к очередной ступени повышения образования, усвоение знаний носит в основном репродуктивный характер, особого интереса к специальным дисциплинам не проявляют, к решению педагогических задач безразличны, мало читают психолого-педагогической литературы, практическая работа с детьми оставляет равнодушными. Самооценка завышена, рефлексивность невысокая. После практики нередко хотят сменить профессию.

2. Средний уровень - наличие профессиональных интересов, но склонность больше к учебной работе, чем к воспитательной, поэтому учебная деятельность носит профессиональную направленность, хотя при этом проявляется недостаточная компетентность. Решение педагогических задач шаблонное, мышление негибкое, самоанализ затруднен, самооценка нередко заниженная.

3. Достаточный уровень - положительное отношение к педагогической деятельности и воспитательной работе, с интересом относятся к педпрактике, проявляют самостоятельность и творчество в решении педагогических задач, участвуют в научной работе, много читают психолого-педагогической литературы. Самооценка объективна и критична.

Одна из задач психологического сопровождения педагогического процесса состоит в том, чтобы в процессе сотрудничества со студентом помочь ему найти или выработать свой стиль педагогической деятельности, наиболее соответствующий его индивидуальным особенностям. Умение выработать стиль свидетельствует о способности учителя проявить свои сильные положительные качества в целях профессиональной деятельности.

Управлять процессом формирования индивидуального стиля педагогической деятельности тренера-преподавателя можно элементарными действиями, алгоритмами, через создание соответствующих моделей разнообразных творческих решений, а можно через создание наиболее благоприятных условий его протекания, например, через соответствующую психологическую атмосферу, стимулирующую личность. Педагогическая деятельность – это воспитывающее, развивающее и обучающее воздействие тренера-преподавателя на студентов. Любой тренер-преподаватель осуществляет свою педагогическую деятельность с помощью определенных приемов и способов, которые в совокупности определяют тот или иной стиль его деятельности. Каждый тренер-преподаватель отличается от других выбором и комбинацией способов преподавания, отношением к студентам, уровнем притязаний, характером ошибок и затруднений и.т.п.

Список информационных источников:

1. Гогунов Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.

2. Гребенюк О.С., Гребенюк Т.Б. Основы педагогики индивидуальности: Учеб. пос. Калининград, 2000. 572 с.

3. Коротаев А.А., Тамбовцева Т.С. Психологическая характеристика типов индивидуальных стилей педагогического общения // Интегральное исследование индивидуальности: Теоретические и педагогические аспекты. Пермь, 1988, С. 23-31.

4. Толочек В.А. Стили профессиональной деятельности. М.: Смысл, 2000. 199 с.

Воспитательный процесс как фактор формирования интереса к профессиональной деятельности у студентов

Масленникова Л.И.
Россия, г. Казань
ГБПОУ «КазУОР» г.Казань,
воспитатель

Чтобы быть успешным в профессии, прежде всего, необходимо полюбить дело, которое выбираешь. Быть хорошим специалистом – значит уметь грамотно решать профессиональные вопросы, правильно ориентироваться в современной реальности, видеть перспективы развития. Все эти умения и навыки важно начинать формировать в подростковом возрасте, когда юноши и девушки начинают осознавать себя личностями, формировать свое отношение к жизни.

Огромную помощь в этом призваны оказать педагоги, воспитатели, тренеры. Причем, личностные черты характера, поведенческие ориентиры закладываются не только на уроках и тренировках, но большей частью в свободное время, когда рядом нет преподавателей и тренеров. Но есть воспитатель, который тоже создает педагогические условия формирования интереса к профессиональной деятельности у студентов.

Что же такое – педагогические условия? Во-первых, это процесс, представляющий собой совокупность внешних факторов с единством внутренних сущностей и явлений. Внешние факторы - это те обстоятельства, от которых зависит воспитание, образование и развитие ребёнка, - это та обстановка, в которой происходит воспитание, образование и развитие индивида,- это та среда, которая непосредственно влияет на процессы развития, обучения и воспитания [1].

Во – вторых, педагогические условия – это совокупность (комплекс) взаимосвязанных и взаимообусловленных мер образовательного процесса, обеспечивающих достижение конкретной цели [2]. А цель – это то, к чему стремятся, что надо осуществить. Под целью воспитания следует понимать те заранее определяемые (прогнозируемые) результаты в подготовке подрастающих поколений к жизни, вихличностном развитии и формировании, которых стремятся достигнуть в процессе воспитательной работы. Обстоятельное знание целей воспитания дает педагогу четкое представление о том, какого человека он должен формировать и, естественно, придает его работе необходимую осмысленность и направленность [3]. Воспитание не просто воздействие, а целеустремленное взаимодействие воспитателей и воспитуемых. Это взаимодействие направлено на установление высоких отношений между ними: веры, надежды, любви желаний, положительной активности воспитанников и т п. Процесс воспитания не может быть реализован без обучения воспитуемых. Обучение образовывает человека, воспитание- воспитывает, что отражается в задачах и содержании этих процессов [4].

Изучение педагогической и методической литературы позволило предположить, что для формирования профессиональной готовности студентов необходимо развить интерес к физкультурно-спортивной деятельности. Этот процесс будет более эффективным, если будет реализована следующая совокупность условий:

- техническое обеспечение процесса;
-содержание занятий;
-уровень требований;
-личность преподавателя;
- состояние здоровья;
-выстраивание физкультурно-спортивной деятельности;
-стимулирование занятий;
- индивидуальные особенности;
-психологическая подготовка;

-эмоциональный фон;

-профессиональный уровень;

- формы, приемы.

Важно также отметить, что если подростку не интересен процесс участия в том или ином мероприятии, то и эффект от него может быть нулевым или даже отрицательным, поэтому воспитателю следует так организовать свою деятельность и деятельность студентов, чтобы все, что происходит с подростком и вокруг него, не оставляло его равнодушным, было значимым и интересным. Но нужно правильно понимать, что такое интерес. Понятие это, без сомнения, знакомо всем. И все же заглянем в словарь, обратимся к научному определению. Там мы прочтем: интерес – это осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего объекта [5].

Важным условием развития интереса к профессии студентов является формирование положительного эмоционального отношения к данной деятельности, что становится возможным при наличии положительно-эмоциональной атмосферы на занятиях и создание условий для обеспечения удовлетворенности студентов результатами своей деятельности в процессе подготовки [5].

Итак, интерес сформирован и подросток готов к сотрудничеству. Какие составляющие факторы должны еще присутствовать, чтобы в конечном итоге воспитателю все-таки удалось достичь поставленной цели и получить положительный результат. Основываясь на собственном опыте воспитателя, я считаю, что для интеллектуального, творческого и психоэмоционального развития молодежи в современных реалиях необходимо создать всевозможные условия жизнеобеспечения, так как ребята проживают вне дома, вдалеке от родителей и их контроля.

В Казанском училище Олимпийского резерва, где я работаю, для этого создано все, что нужно. Училище располагает современной учебной базой, студенческим общежитием, столовой, библиотекой, спортивно-оздоровительным комплексом «Искра» в лесопарковой зоне, спортивным комплексом «Олимпиец», который располагает тренировочными залами по различным видам спорта, плавательным бассейном.

В училище большое внимание уделяется созданию комфортных социально-бытовых условий. Учащиеся проживают в благоустроенных 3-4 местных комнатах со всеми удобствами, в периоды спортивной подготовки и учебы им предоставляется сбалансированное полноценное питание в столовой училища.

Медико-восстановительный центр Казанского училища Олимпийского резерва – один из самых крупных в России. Он отлично оснащен современной медицинской техникой и лабораторным оборудованием. Систематические медицинские обследования спортсменов, реабилитация после травм, заболеваний,восстановительные мероприятия с использованием лабораторных исследований, электрокардиографии, УЗИ, физиотерапии, различных форм массажа, психологического тестирования осуществляются высококвалифицированными специалистами.

Главный принцип воспитательной работы училища – «училище как единый организм». Воспитательная система взаимодействует с другими основными системами – педагогической, спортивной, психологической и медицинской.

Воспитательная работа ведется по следующим направлениям:нравственно-эстетическое, патриотическое и трудовое.

В рамках нравственно-эстетического воспитания классные руководители, кураторы, воспитатели проводят тематические классные часы, беседы, диспуты, организовывают походы в музеи, театры, кинотеатры, на выставки.

Патриотическое воспитание проходит сквозь всю нашу работу, ведь спортсмен на соревнованиях защищает честь своей страны. Традиционно проводятся торжественные мероприятия по поздравлению учащихся (студентов) – призеров в различных видах спорта.Ежегодно учащиеся посещают музей спорта Республики Татарстан имени Ш.Х. Галеева, где узнают историю спорта, спортивные достижения, традиции. Посещение музея

не оставляет равнодушными ребят. Безусловно, информация, представленная в музее, способствует мотивации, стремлению к личным спортивным рекордам.

Трудовое воспитание учащихся и студентов осуществляется посредством ежедневных уборок, ежемесячных генеральных уборок в комнатах и субботников на закрепленных за классом или группой территориях под руководством классных руководителей, кураторов, воспитателей и технического персонала училища. Два раза в неделю проводятся рейды по санитарному состоянию комнат. Результаты проверок отражаются в графике санитарного состояния комнат.

Формирование педагогической направленности у студентов идет успешно, если учебно-воспитательный процесс носит характер коллективной творческой деятельности студентов и преподавателей в учебной и общественной работе.Коллективная творческая деятельностьспособствует раскрытию творческих сторон учебно-воспитательной работы, позволяет студенту испытать чувство удовлетворенности от педагогической деятельности, пробуждает интерес к воспитательному труду, повышает уровень педагогической направленности.

Для расширения кругозора и интеллекта учащихся и студентов проводятся различные коллективныетворческие дела, но я хочу остановиться на двух, на мой взгляд, самых интересных и значимых мероприятиях, ставших традиционными в нашем училище.

Это, прежде всего, ежегодные, торжественные мероприятия, посвященные празднованию Победы, с приглашением спортсменов-ветеранов, участников Великой Отечественной Войны. Ветераны в «живом общении» со студентами и учащимися на своем примере рассказывают о том, как они воевали, и как хорошая физическая подготовка помогла им перенести фронтовые трудности и после войны быстро найти свое место в мирной жизни.

Второе традиционное мероприятие- новогодний КВН, который всегда проходит очень интересно, встречают его бурно, с восторгом. Чувство равенства, атмосфера увлеченности и радости, выполнение творческих заданий – все это дает ребятам возможность преодолеть стеснительность, совершенно по-другому оценить себя и свои разносторонние возможности. Подготовка к выступлению, совместно с воспитателями, классными руководителями, кураторами - это огромный организационный тренинг групповой и личной самоорганизации. КВН также формирует умение достигать поставленного результата к точно определенному сроку, нести ответственность, подчиняться и работать в группе – все эти навыки обязательно пригодятся как в повседневной жизни, так и в профессии.

Таким образом, на данный момент с полной уверенностью можно констатировать, что поставленная перед воспитателями цель формирования интереса к профессиональной деятельности у студентов в Казанском училище олимпийского резерва в целом выполняется. Работа воспитателя в училище грамотно ориентирована основными направлениями деятельности всего педагогического коллектива и опирается на отличную методическую и материально-техническую базу.

Список информационных источников:

1. Мижериков В.А. Словарь-справочник по педагогике / под общ.ред. П.И. Пидкасистого. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 448 с.

2. Современный словарь по педагогике / Е.С. Рацапевич. - М.: Современное слово, 2001. – 925 с.

3. Столяренко Л.Д. Психология и педагогика: Учебник / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин, В.Е. Столяренко. –Р-н /Д: Феникс, 2012. - 636 с.

4. Педагогика физической культуры: учебник / коллектив авторов; под общ.ред. В.И. Криличевского, А.Г. Семенова, С.Н. Бекасовой. – М.: КНОРУС, 2012.- С.183-205.

5. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта:Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 288с.

Квест, как современная образовательная технология, повышающая уровень учебной мотивации спортсменов-подростков

Минькова К.А.
Россия, г. Ростов-на-Дону
ГБПОУ РО «РОУОР» г. Ростов-на-Дону,
преподаватель

В концепции модернизации российского образования отмечается, что общеобразовательное учреждение должно формировать целостную систему универсальных знаний, умений и навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся, т.е. ключевые компетентности, определяющие качество современного образования. А формирование любой компетентности происходит через некоторую практическую деятельность. Поэтому закономерно, что возрастает интерес к механизмам включения подростков в деятельности, способствующие развитию их способностей. Формирование познавательного интереса происходит при создании таких педагогических условий, когда каждый учащийся включён в творческую деятельность, ситуацию поиска путей решения социально-значимых проблем. Современные требования к повышению качества образовательного процесса могут быть реализованы различными способами и средствами, особенно в учебных заведениях характеризующихся специфичностью, в данном случае рассматривается и учитывается профессиональная спортивная деятельность учащихся. Один из наиболее эффективных способов – это внедрение в реальный педагогический процесс педагогических квестов. В образовательном процессе квест - специальным образом организованный вид исследовательской деятельности, реализующий образовательные задачи, отличающийся элементами сюжета, ролевой игры, связанный с поиском и обнаружением мест, объектов, людей, информации, для решения поставленных задач.

Квест (английское “quest”, поиск) – это разновидность игр, в которых герой проходит по запланированному сюжету, стремясь выполнить какое-то задание. Огромную популярность квесты приобрели в онлайн играх, которые со временем перекачивали в реальность и продолжают набирать популярность. Современные подростки имеют кибернетическую зависимость, на занятиях и в свободное время они бесконтрольно используют гаджеты, чтобы быть в социальных сетях. Данная зависимость негативно влияет на живое общение, так же ведет к потере интереса учиться и познавать, что является одной из актуальных проблем сферы образования. Многие ребята не могут найти ответ на вопрос, используя гаджеты, они не знают, как это сделать. Используя метод квестов на занятиях возможно научить юных спортсменов поиску и фильтрации информации современного мира, что будет положительно влиять так же на скорость и продуктивность усвоения учебного материала в образовательной среде, используя минимум затрат и максимум творчества педагога. Следует предположить, что проблема низкого уровня или полного отсутствия мотивации к обучению у подростков-спортсменов связана интенсивными физическими нагрузками, накоплением усталости и отсутствием желания учиться.

Цели решения данных проблем включают:

-внедрить в образовательный процесс и проанализировать продуктивность технологии обучения игровым методом, форма проведения-приключенческая игра- квест;

-реализовать возможность увеличения уровня учебной мотивации у спортсменов, используя кибернетическую зависимость подростков на осуществление познавательной деятельности и решение критических вопросов в сжатом временном показателе;

-максимально заинтересовать, путем активной деятельности и поиском решения, учащихся к общеобразовательному предмету (химия или биология);

-сплотить коллектив и улучшить межличностные отношения в группах учащихся;

-активизировать логическое, познавательное мышление и внимание.

Для осуществления целей были поставлены следующие задачи:

-создать квесты различных тематик (по химии и биологии), для определенной возрастной группы с учетом психофизиологических особенностей подростков,

-внедрить в образовательный процесс и проверить успешность внедрения на занятиях, сделать необходимые выводы и создать рекомендации по созданию и проведению квестов.

Изучая психофизиологический статус юных спортсменов училища в динамике трех лет, мной были выделены особенности типов темперамента и силы нервных процессов подростков занимающихся различными видами спорта в возрасте 14-16 лет. Полученные данные свидетельствуют о том, что 80% исследуемых являются холериками, остальные сангвиники и малый процент с меланхоличным и флегматичными типами темперамента. В связи с этим в обучающихся группах тяжело держать дисциплину и внимание, особенно в группах активных видов спорта (футбол, гандбол, легкая атлетика). Именно активность и бесконтрольное поведение подростков побуждает педагога создать форму обучения интересную, захватывающую, и продуктивную. Одним из решений данной проблемы стало создание современной формы учебного занятия, такой формой является образовательный квест. Практика показывает, что использования квеста приводит к увеличению уровня мотивации подростков спортсменов, особенно в области сложных для их восприятия предметов – химия и биология.

По данным литературы квест – это, прежде всего, отличная тренировка логики, памяти и сообразительности. Кроме того, захватывающий сюжет и игровая форма такой тренировки доставят массу приятных эмоций. Будучи активной игрой, квест заставит двигаться, что заряжает доброй дозой эндорфинов. Любой преподаватель способен создать квест по различным предметам или в форме квеста провести увлекательное внеклассное мероприятие. Пока нет определенных правил и методик создания обучающего квеста, но на сегодняшний день достаточное количество литературы подскажет как именно это сделать. Практика показывает, главная необходимость следовать нескольким пунктам, добавить творческий подход и все получится.

Рекомендации по составлению квеста, которые основаны на практической деятельности составления и проведения квестов:

1. Выберите тип квеста (активный- с передвижениями (по зданию, по кабинету) или пассивный-без передвижения);
2. Выберите тему квеста (если вы создаете предметный квест, например, по химии, то используйте межпредметные связи с математикой, информатикой, физикой, русским языком, литературой и биологией);
3. Продумайте историю, с которой квест и начнется, желательно чтобы история была реальной и удивительной;
4. Не пытайтесь в истории указать все факты, наоборот заинтересуйте игроков множеством вопросов или недосказанностью;
5. Теперь главное, создание подсказок. Виды подсказок бывают разные (это зависит от квеста, в частности, подсказка-указатель на следующую подсказку, указатель на часть ключа квеста, проверка ключа квеста-итоговая);
6. Не бойтесь экспериментировать.

Мной были разработаны и внедрены в образовательный процесс училища различные виды квестов, каждый из которых имел свои цели и задачи, по результатам проведения были составлены аналитические справки. Самоанализ и коррекция деятельности проводилась по результату, как лично разработчиком, так и совместно с участниками квеста, это необходимо для коррекции будущих разработок и внедрений.

В заключение следует отметить, что использование игрового метода – квеста в общеобразовательном цикле для учащихся спортсменов, положительно сказывается на общем отношении подростков к обучению, повышает заинтересованность к образовательной деятельности, способствует воспитанию и бережному отношению друг к другу. Учит использовать знания на практике, заставляя активизировать логику, память и критическое

мышление, способствует повышению уровня учебной мотивации спортсменов, что является продуктом использования методов квеста. Эта технология пользуется огромной популярностью у современных подростков и способна не только расширить кругозор, но и позволяет активно применить на практике свои знания и умения, а также прививает желание к учёбе в целом. За ней – будущее.

Список информационных источников:

1. Каравка А.А. Урок-квест как педагогическая информационная технология и дидактическая игра, направленная на овладение определенными компетенциями // Интернет-журнал «Мир науки» 2015 №3.
2. Минькова К.А., Шквирина О.И. Динамика психофизиологического статуса юных футболистов в процессе адаптации к условиям образовательной среды // Материалы международного молодежного научного форума «Ломоносов» Москва МГУ имени М.В. Ломоносова, 2015.
3. Минькова К.А., Шквирина О.И. Динамика уровня ситуативной и личностной тревожности у юных футболистов 14-15 лет в процессе адаптации к учебно-тренировочной деятельности // Здоровье и образование в 21 веке. — 2015. — № 4 (статья ВАК).
4. Осяк С.А., Султанбекова С.С., Захарова Т.В., Яковлева Е.Н. Образовательный квест-современная интерактивная технология // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1 (часть 2).

Возможности современного педагога СПО

Оченкова Ю.Л.
Россия, г. Казань
ГПБОУ «КазУОР»
преподаватель

В современном российском обществе наблюдается все возрастающий интерес к практико-ориентированным профессиям. Это обусловлено тем, что практико-ориентированное обучение направлено на формирование специалиста, способного своей профессиональной деятельностью удовлетворять жизненно важные потребности общества. А именно на увеличение доли таких специалистов и подает запрос российское общество в современной социально-экономической ситуации. В основном это задача среднего профессионального образования, основу которого составляет формирование практических навыков, умений, профессиональных знаний и компетенций. В последние годы наметился определенный позитивный сдвиг в изменении статуса и престижа среднего профессионального образования и восполнение дефицита специалистов среднего звена, причем данный процесс происходит как сверху, путем законодательной стандартизации условий и требований, а также популяризации практико-ориентированных профессий, так и снизу, путем увеличения доли учащихся, сознательно выбирающих среднее профессиональное образование. Однако, успешное протекание процесса повышения престижа среднего профессионального образования невозможно без создания определенных условий педагогической деятельности. С другой стороны, при выборе своей будущей профессии будущий студент не всегда о ней много знает, возможно руководствуется мотивом ожидания высоких зарплат или просто идет по совету значимых взрослых или при наличии достаточного количества бюджетных мест. Как такого интерес к последующей профессиональной деятельности у него еще мал, или его совсем нет. Его необходимо сформировать. И именно условия, которые может создать сам педагог и весь педагогический коллектив образовательного учреждения СПО в формировании, развитии и поддержании этого интереса к будущей профессиональной деятельности у студентов СПО и является предметом рассмотрения настоящей статьи.

В современных исследованиях понятие «условие» используется достаточно широко при характеристике целостного педагогического процесса и отдельных его сторон и составных частей. Выделяются различные группы и типы условий, этой проблеме посвящены исследования Бабанской Ю.К., Бахаревой А.С., Голуновой Н.Е.,Черкасовой Э.С. и др. Анализируя, обобщая материалы по данной проблеме, в рамках данной статьи, хочется привлечь внимание именно к внутренним условиям педагогического процесса, тем условиям, которые способен создать и поддерживать именно педагог, работающий в СПО. Данные условия можно представить в виде комплекса из трех аспектов, в зависимости от того в каком направлении может и должен развиваться профессиональный интерес студента, подразумевая единство и равномерное развитие всех аспектов:

1. Познавательные
2. Эмоционально-волевые
3. Ценностные

Для того чтобы однозначно определить цель такого развития, нужно четко представлять себе, что входит в содержание понятия «профессиональный интерес». Изучению интереса посвящены многочисленные исследования социологов, психологов, педагогов, достаточно назвать такие имена какН.А. Беляева, Л.И. Божович, В.Г. Иванов, Н.Г. Морозова, Т.К. Панкратов, Г.И.Щукина ,С.Л. Выготский, В.В. Богословский, С.Л. Рубинштейн, А.Г. Здравомыслов, М.Х. Титма, и други[, чтобы понять, что данная тема привлекает к себе внимание достаточно длительное время, является важной в систем изучения человека и его деятельности и перспективной с точки зрения возможности ее обогащения.

За исходную формулировку понятия «интерес» примем следующую: Интерес – это осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего объекта. В качестве объекта для студентов СПО выступает их профессиональная деятельность. Поэтому предлагаемый комплекс педагогических условий из трех аспектов направлен именно на:

1. Познание профессии;
2. Проявление активности в подготовке к будущей профессиональной деятельности
3. Формирование положительного отношения к профессии и участникам профессиональной деятельности, способность воспроизводства такого отношения.

Педагогические условия. Познавательный аспект. Для формирования стойкого познавательного интереса к профессии, педагог СПО в первую очередь должен быть сам профессионалом своего дела: обладать необходимыми компетенциями, постоянно развивать их, владеть нормативной и методической базой для осуществления педагогической деятельности и использовать наиболее эффективные технологии и инструменты для стимулирования познавательной деятельности студентов, быть политкорректным, знать возрастные поведенческие особенности своего контингента. В данном аспекте речь пойдет о некоторых принципах, возможных к применению в современном СПО, а именно:

А) алгоритмизация образовательного процесса. Данный принцип предусматривает организацию учебного процесса для студентов с созданием пути, алгоритма, дорожной карты обучения по специальности на весь курс обучения, отдельно по семестрам и дисциплинам и ознакомление студентов с данной информацией. В результате у студента вырабатывается внутренняя картина последовательных этапов приобретения профессиональных навыков, что способствует более глубокому пониманию всех сторон своей будущей профессии и осознанию важности каждого этапа. На примере дорожной карты по отдельным дисциплинам студент в самом начале прохождения курса получает информацию о поставленных задачах, объеме и содержании профессиональной дисциплины, объеме, тематике и способах выполнения самостоятельных и практических работ, способах и критериях оценивания его деятельности. Данная форма алгоритмизации не только дает представление о содержании и требованиях образовательного процесса, но и позволяет

анализировать и корректировать педагогические методы в зависимости от запросов и возможностей студентов, тем самым обогащая образовательный процесс, делая его интереснее для обеих сторон.

Б) активные и интерактивные способы обучения. Система обучения должна предусматривать актуализацию накопленного объема подготовки студентов при помощи активных и интерактивных образовательных технологий, особенно это важно для аудиторных занятий, где обязателен и необходим диалог, привлечение альтернативных мнений, дискуссии, ролевые и деловые игры, приглашение гостей и по возможности выход за стены аудитории. Все виды образовательной деятельности, предусматривающие раскрытие индивидуальности студента во время его взаимодействия с преподавателем и остальными участниками занятия предусматриваются здесь. Преподаватель организует процесс поиска и обсуждения поставленных вопросов, учитывая каждую индивидуальную форму активности, тем самым формируя из совокупности индивидуальных мнений социально значимую, приемлемую для всех информацию, таким образом, идея личной заинтересованности становится частью общественных интересов. Возможность проявления активности на занятиях и возможность взаимодействия с другими студентами по поводу решения учебной задачи позволяет достаточно длительное время концентрировать внимание на учебном материале без дополнительных усилий со стороны преподавателя. И что еще более важно – происходит смещение центра тяжести от процесса информирования к процессу совместного поиска ответов и выводов. Самостоятельный поиск ответов способствует формированию навыку моделирования доступной информации и апробации разных способов её использования в будущей профессиональной деятельности.

Педагогические условия. Эмоционально-волевой аспект.

А) стимулирование. Данный принцип предусматривает устойчивую систему условий для организации стимулирования познавательной деятельности, которая предусматривает возможности активизации познавательной деятельности студентов в рамках определенных образовательных проектов: профессиональные или образовательные конкурсы, исследовательская работа, возможность досрочного выполнения определенных видов самостоятельных и практических работ – что в конечном итоге предусматривает успешную или досрочную итоговую аттестацию по дисциплине. Реализация данного принципа оказывает позитивное воздействие не только в рамках индивидуальных образовательных траекторий, но и позволяет решать групповые задачи: как психологические, например, выделение позитивного лидера и стремление соответствовать ему, так и профессиональные, как возможность консультирования и наставничества студентами по отношению друг к другу.

Б) тьюторская поддержка. В рамках рассмотрения данного принципа хочется выделить именно психологическую сторону этой поддержки, когда педагогом инициируется взаимоотношения со студентами с позиции «будущий профессионал» - «его старший коллега», а не «учащийся/студент» - «преподаватель». Педагог в процессе образовательной деятельности и внеаудиторного взаимодействия не должен высказывать и тени сомнения в успешности овладения профессией всеми студентами без исключения. Несмотря на трудности и риски такого вида взаимодействия, разницу в степени овладения профессиональными навыками у разных студентов, необходимо всегда делать только положительный прогноз для всех без исключения. Элемент признания студентов «коллегами», которые обязательно станут профессионалами, «будущими наставниками» других учеников, формирует ту степень ответственности, которая не позволяет плыть по течению и перекладывать задачи на других, или пытаться оказаться незамеченным, раствориться в группе сокурсников, развивает интерес все сделать самому, постичь основы профессии, тем самым укрепляя волю быть тем, кем ты выбрал.

Конечно, тьюторская поддержка это не только психологическая поддержка, не только создание благоприятной атмосферы сопричастности с профессией, но и знакомство с технологиями овладения профессиональными навыками, которую студент уже завтра может

применить, если ему нужно стать самому наставником другого ученика. Речь идет не просто о качественных и эффективных образовательных методиках, которые преподаватель транслирует в студенческую среду с целью сформировать нужный навык, но еще и знакомство с самой обучающей технологией и подключение студентов к конструированию педагогических заданий для себя и для других.

Педагогические условия. Ценностный аспект.

А) обращение к личному профессиональному опыту. Когда человек анализирует свою деятельность он делает правильные выводы, когда образовательная задача ставится таким образом, что её содержание или цель тесно связаны с профессиональной деятельностью, то студент, решая её, предвосхищает свою будущую профессиональную деятельность, мысленно отождествляет себя с субъектом профессиональной деятельности, тщательно и более заинтересованно прорабатывает все этапы выполнения. Еще обучаясь, он уже становится личностно вовлечен в профессию, начинает усваивать её основные ценности, а сама профессия становится для него более ценной, когда он уже что-то сделал для неё. Арсенал подобных средств подготовить непросто, однако у педагога, постоянно думающего о повышении ценности профессионального образования и ценности самих получаемых студентами профессий, внимание начинает работать избирательно, и материал сам приходит к педагогу. Необходимо помнить также о важности межпредметных и междисциплинарных связей, а также профессионального общения и обмена опытом педагогов. Таким образом, осмысленное и профессионально-ориентированное содержание образовательных задач при их выполнении становится частью внутреннего мира студента, смыслом его деятельности, выражающийся в желании продолжать и развивать начатое дело.

Б) сотворчество. Соответствие данному принципу реализации педагогических условий при формировании интереса к профессиональной деятельности предполагает такого типа организацию работ, чтобы студент всегда мог отрефлексировать пройденный этап, это могут быть некие продукты: образовательные модули, проекты, стенды или экраны достижений, выставки, которые студенты осуществили в результате группового взаимодействия и к которым они могут возвращаться снова и оценивать динамику своих достижений. Путем применения подобной ретроспекции и рефлексии у студентов появляется отчетливый интерес к планированию своей будущей профессиональной деятельности, ожидание в ней таких же наглядных, реальных, ощутимых, опредмеченных результатов, тем самым выстраивая свое поведение вокруг решения профессиональных задач.

Подобные педагогические приемы не являются в настоящее время незнакомыми и труднодоступными, каждый педагог старается применять наиболее эффективные технологии, созвучные потребностям времени, однако хочется отметить, что в педагогическом коллективе разница условий, ресурсов и отношений каждого из педагогов достаточна еще велика. Единая педагогическая концепция в отношении того – какие необходимо создать условия для повышения интереса к профессиональной деятельности, очень важна, не эпизодические проекты, не отдельные педагоги-новаторы, а именно комплексная постоянная программа педагогических условий поможет студентам почувствовать себя творцами, создателями своей профессии, транслировать позитивное отношение к своей профессиональной деятельности своим современникам и будущим поколениям.

Список информационных источников:

1. Арнаутов В.В. Развитие интереса к профессии учителя у студентов педколледжа в условиях учебно-научно педагогического комплекса: диссертация канд. пед. наук. Волгоград, 1995. 207 с.

2. Кузьмин А.М., Сазонов И.Ю., Тарасевич И.В. Интерес к будущей профессиональной деятельности как категория педагогики.// Образование и наука. 2015;1(4):69-78.

3. Гришукова А.В. Сущность и структура понятия «профессиональный интерес». //Вестник Шадринского государственного педагогического института №2(18), 2013

http://shgpi.edu.ru/files/nauka/vestnik/2013/2013-2-9.pdf

4. *Манукян С.П.* Актуальные проблемы современной педагогики // Образование: исследовано в мире. http :// www / oim / ru

5. *Рябов П.А.* Педагогические условия формирования профессиональной мотивации у студентов туристского вуза. //Вестник УГУЭС. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика, Выпуск№ 4 (14) / 2015

http://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-professionalnoy-motivatsii-u-studentov-turistskogo-vuza

6. Рындина Ю.В. Педагогические условия формирования инновационной педагогической деятельности студентов // Молодой ученый. — 2013. — №9. — С. 394-397.

7. Тарасевич И.В. Активные и интерактивные методы в формировании интереса к будущей профессиональной деятельности у студентов вуза физической культуры. //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, Выпуск № 8 (114) / 2014

http://cyberleninka.ru/article/n/aktivnye-i-interaktivnye-metody-v-formirovanii-interesa-k-buduschey-professionalnoy-deyatelnosti-u-studentov-vuza-fizicheskoy-kultury

8. Черникова О.В. Формирование профессионального интереса к педагогической деятельности у студентов вуза: диссертация канд. пед. наук., г. Великий Новгород, 2006. 186 с.

http://www.dissercat.com/content/formirovanie-professionalnogo-interesa-k-pedagogicheskoi-deyatelnosti-u-studentov-vuza

9. Шорохова Т. В. Проблема определения категории «интерес» в современной отечественной психологии и педагогике //http://www.eidos.ru/journal/2004/1205.htm

Технология направления организации физического воспитания студентов в соответствии с социальным заказом общества на современном этапе

Синенко Д.С.
ДНР, г. Донецк
ДРВУОР им. С. Бубки г. Донецк
преподаватель

В последние годы в связи с изменением социально-экономических условий, реформированием системы, интеллектуализацией многих видов деятельности человека и развитием научных исследований в области образования, резко возросла актуальность поиска новых, более эффективных форм, средств, методов и технологий образования и воспитания. Это предполагает системное использование научных достижений для социального и экономического развития общества, интеллектуального развития индивида, требует создания стимулов для распространения и приобретения знаний в целом и совершенствования системы физического воспитания в частности.

Повышения эффективности средств и методов физической культуры в процессе воспитания студентов, задача внедрения их в повседневную жизнь студента в существенной степени зависит от дальнейшего совершенствования системы социального планирования, развития прикладных исследований, разработки оптимальных методик.

Наиболее продуктивным подходом к разработке этой проблемы является исследование внутренних резервов активности личности студента как субъекта учебной и профессиональной деятельности. Одним из основных источников активности личности является мотивация, придающая процессу физического воспитания деятельную направленность и субъективно значимую ценность. Главной мотивацией поведения считаются внутренние источники – личность, потребности и цели студента, спортсмена и других лиц.

Теоретический и практический анализ работы ведущих ученых свидетельствует о том, что в процессе занятий студентов важную роль должны играть духовные потребности в познании теории и методики физического воспитания. Приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ для вузов и создание возможно большего числа альтернативных программ по каждому виду физической культуры с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально-технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного вуза. Целью разработанной программы является формирование отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности, рациональное использование разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Курс физического воспитания по данной программе предусматривает в качестве обязательного минимума занятия первокурсников базовыми видами спорта, которые может предложить вуз в зависимости от материально-технической базы и финансового обеспечения процесса в целом. В начале первого курса студенты должны проходить комплексный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере или на базе вуза, где определялся уровень физического развития и функциональной подготовленности организма. На протяжении первого года обучения в качестве ознакомления и дальнейшего самоопределения первокурсники проходят все предлагаемые виды программы и сдают контрольные тесты. По результатам тестирования и медицинского осмотра выявляются слабые стороны в физической подготовке и функциональном состоянии организма студентов, а также личностные интересы и предрасположенность студентов к занятиям тем или иным видом спорта.

На втором курсе студенты разрабатывают индивидуальные планы занятий, направленные на устранение недостатков, улучшение функциональных возможностей организма, сохранение и развитие физических качеств. С помощью преподавателей физического воспитания определяются формы и методика занятий. Учебный материал программы согласовывается с другими дисциплинами, определяются «родственные» темы и вопросы, изучаемые параллельно на профильных предметах. Основываясь на знаниях, полученных студентами при изучении профильных предметов, разрабатываются учебно-методические, методико-практические занятия и учебные задания по физическому воспитанию.

В процессе учебного года проводится промежуточные контрольные испытания по физической и функциональной подготовленности, в результате которых определяется состояние организма в определенный период времени. По результатам контрольных испытаний выполняется корректировка индивидуальных планов, объёмов и интенсивности выполняемой нагрузки.

На третьем и четвертом курсах занятия по физическому воспитанию должны проводиться в виде факультативов по различным видам спорта. Студенты по собственному желанию посещают различные занятия по видам спорта в соответствии со своими лично значимыми целями.

Главной задачей организации процесса физического воспитания старшекурсников является поддержание на должном уровне объема двигательной активности и хорошего уровня физического и функционального состояния организма.

Студенты специального лечебного отделения посещают занятия по лечебной физической культуре, с теоретическим курсом.

Промежуточной и итоговой аттестацией является семестровый зачет. Для получения зачета студенты в течение семестра должны выполнить определенный объем двигательной активности, регулярно посещать учебные и факультативные занятия, выбранные ими по их усмотрению и собственному желанию, параллельно сдавая обязательные контрольные нормативы и определять уровень физического и функционального состояния организма.

Факультативные занятия и занятия в секциях должны проводиться в вечернее время. У студентов всех курсов должна возникнуть необходимость заниматься физической культурой практически каждый день. Предложенный выбор, удачное время и заинтересованность студентов в занятиях тем или иным видам спорта или формой занятий должны увеличить время двигательной активности студентов. Данная форма организации учебного процесса способствует повышению интереса к занятиям физической культурой у студентов младших курсов, должна привлечь часть студентов старших курсов и даже преподавателей.

Право на собственный выбор индивидуальной траектории занятий физической культурой, контроль и определение уровня своего функционального состояния на методико-практических занятиях должен вызвать у студентов определенный интерес, привлечь их внимание к состоянию своего здоровья, ориентировать на избранную профессию. На занятиях студенты будут приобретать необходимые знания, которые они смогут применить в дальнейшей жизни и профессиональной деятельности. Организация процесса физического воспитания по данной технологии повысит функциональное состояние организма, мотивация студентов к занятиям физической культурой повысится, эффективность физического воспитания студентов поможет сформировать профессионально необходимые качества для реализации личности в рамках государственных интересов.

Список информационных источников:

1. Холодов Н.К. Теория и методика физического воспитания и спорта // Холодов Н. К. – М.: Издательский центр “Академия”, 2000. – С. 250-253.

2. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие // Тимушкин А. В. – М.: СпотрАкадемПресс, 2003. – С.35.

3. Манжелей И.В. Мониторинг качества физического воспитания студентов: материалы всероссийской научно-методической конференции. – Тюмень. ООО ИПЦ “Экспресс”, 2008. – С.60-61.

4. Теория и методика физического воспитания // Общие основы средств и методов физического воспитания / под ред. Круцевич Т.Ю. Том 1. – К.: Издательство “Олимпийская литература”, 2003. – С.423.

Языковые особенности спортивного репортажа

Снисарь П.А.
г. Саратов,
Государственное бюджетное профессиональное учреждение
«Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»,
преподаватель

Спорт - это популярное, сложное и противоречивое социальное явление, которое занимает важное место в общественной жизни. Это особый вид коммуникации, возникший целью реализации целого комплекса социальных потребностей - биологических, духовных, информационных и др.

Общественная значимость спорта, интерес к нему, который вызван непредсказуемостью результатов, постоянной интригой и динамикой, делают спорт привлекательным для освещения его проблем представителями СМИ, для репортажей о наиболее важных спортивных событиях.

Доминантой спортивных репортажей, программ в эфире радио и телевидения, отчетов в прессе являются сообщения об игровых видах спорта. Действительно, игровые виды более зрелищны, и поэтому востребованы болельщиками.

Исследование общения в области спорта, роли участников этого общения, хронотопа, ценностей и концептов, целей и стратегий позволяют выделить спортивный дискурс, как вид институционального дискурса, и обозначить его ядро и периферию. **Спортивный дискурс** - вид коммуникации между участниками в рамках спортивной деятельности.

Спортивный дискурс реализуется в местах слияния спортивного и какого-либо другого дискурса. Например, в области наложения спортивного и педагогического - тренировка, игра или выступление, собрание спортсменов и тренеров и целый ряд других жанров, предусматривающий особенности спортивной подготовки; спортивного и медицинского - лечение и оказание медикаментозной поддержки спортсменам; спортивного и делового - контракты, подписываемые тренером, спортсменом и спортивными организациями, финансовый отчет за год, месяц, сбор и т.д., документы, подтверждающие проведения соревнований, уточняющие сроки соревнований, участие в соревнованиях того или иного спортсмена или команды, денежные вознаграждения; спортивного и юридического - разного рода договоры, соглашения и контракты и т.д.

Среди перечисленных выше жанров можно выделить устные и письменные. К числу **письменных дискурсов** относятся календари с указанием спортивных событий, планы и отчеты тренеров, Интернет-блоги спортсменов, рейтинги мировых и континентальных спортсменов, спортивные анонсы и объявления, спортивные сайты в Интернете. К числу **устных дискурсов** относятся спортивные репортажи и интервью.

Актуальность исследования связана с малой изученностью специфики языка спортивных СМИ как на федеральном, так и на региональном уровнях. "В наши дни система физкультурно-спортивных СМИ - элемент системы воспитания, сочетающий популяризацию массового физкультурного движения и спорта с освещением организационно-методических и научно-теоретических вопросов их развития" [Михайлов, 2005: 11].

В настоящие дни спорт является важной составляющей нашей жизни. Он, как и достижения наших спортсменов, позволяет гражданам Российской Федерации гордиться своей страной, поднимать престиж государства на международной арене. Поэтому грамотное освещение спорта на телевидении, радио и печатных изданиях, а также профессионализм специалистов этой области является важной социальной задачей.

Степень научной разработанности данной темы чрезвычайно мала. Некоторые исследователи предпринимали попытки составить систематизированное представление о спортивной журналистике и написать учебное пособие. Поэтому данный жанр является новым и интересным предметом исследования.

Целью настоящей работы является исследование спортивных СМИ, выявление специфики жанра спортивного комментирования и его связи с индивидуальными особенностями говорящего.

Для реализации поставленной цели предполагается решить следующие **задачи**:

- Рассмотреть состояние спортивных СМИ России;
- Проанализировать особенности спортивного дискурса;
- Проанализировать методы речевого воздействия на аудиторию;

Таким образом, **предметом исследования** является изучение языковых и речевых особенностей спортивного дискурса, а **объектом исследования** - спортивный дискурс как результат речевой деятельности конкретного комментатора.

Методами исследования является метод наблюдения, метод аудиовизуального анализа телевизионных программ, метод анкетирования, метод лингвостилистического анализа, метод дискурсивного анализа, метод частичной реконструкции языковой личности спортивного комментатора.

В работе рассматриваются основные жанры устного спортивного дискурса: репортаж и спортивный комментарий, их основные признаки, а также языковые и изобразительно-выразительные средства спортивного дискурса в СМИ.

Не существует четкого и общепризнанного определения дискурса, включающего в себя все возможные случаи его использования.

Дискурс."> (фр. discours, англ. discourse, от лат. Discursus бегание взад-вперед; движение, круговорот; беседа, разговор) - речь, процесс языковой деятельности; способ говорения. Дискурс предполагает наличие двух противопоставленных ролей - говорящего и адресата [Языкознание.ру] URL:

Согласно определению по Большому энциклопедическому словарю языкознания - дискурс: это - связный текст в совокупности с экстралингвистическими факторами, как текст, взятый в событийном аспекте, как компонент, участвующий во взаимодействии людей и механизмах их сознания. [БЭС, 1998].

Другим не менее актуальным определением понятия дискурс является его трактовка как речи, погруженной в жизнь [Арутюнова, 1990: 136-137].

Наиболее активно и результативно в нашей стране проблемами дискурса занимаются Н.Д. Арутюнова, В.И. Карасик, Е.С. Кубрякова, М.Л. Макаров и другие.

В основе спортивного дискурса лежит его **основной признак** - связь спорта с социальными институтами. Он (спортивный дискурс) происходит между участниками спортивного процесса или события, т.е. субъектами спорта, которые проявляют себя как группы языковых личностей, по - разному вербализующих свои коммуникативные намерения. Об этом упоминают в своих работах Б.А Зильберт, А.Б Зильберт и В. И. Карасик [Международная конференция студентов, аспирантов и молодых ученых Ломоносов]: Спортивный репортаж как жанр дискурса. URL:

По мнению П.Г. Евдокимова, в спортивном дискурсе коммуниканты - субъекты спорта - представляют три группы языковых личностей, по-разному проявляющих свои коммуникативные цели: первая группа (спортсмены и их непосредственное окружение - тренеры, судьи, администраторы) структурируют свою речь в целях достижения спортивного результата; вторая - болельщики и зрители - эмоционально оценивают действия и результаты подготовленности непосредственных участников спортивного события; третья - спортивные комментаторы и спортивные журналисты - фиксируют и описывают ход события для виртуальных болельщиков (телезрителей, радиослушателей и читателей) [Евдокимов, 1991: 56].

Повышенная эмоциональность спорта обеспечивает воспитательную, развлекательную функции, а также помогает получить эмоциональную разрядку. При этом если воздействие на пассивных болельщиков ограничивается информационной и развлекательной функциями, то активные болельщики, для которых спортивная информация является неотъемлемой частью жизни, ощущают на себе проявление информационной, аналитической, воспитательной, пропагандистской функций спортивного дискурса. Такое функциональное многообразие в значительной степени определяет специфику жанровой структуры спортивного дискурса.

Из всего вышесказанного следует, что **спортивный дискурс** - разновидность коммуникации между участниками спортивной деятельности (тренерами, спортсменами, медицинским персоналом, болельщиками и спортивными журналистами), задачей которой является реализация коммуникативных целей.

Речь спортивных журналистов изобилует военной лексикой, метафорами и фразеологией. Особенность спортивного дискурса такова, что событие всегда известно заранее, и автор как письменного, так и устного репортажа имеет возможность подготовиться и собрать необходимый материал, который будем затем вплетен репортером в основную канву события, при этом большая часть репортажа будет являться импровизацией. Соответственно, репортер будет лишен возможности использовать тщательно продуманные и отобранные заранее изобразительно-выразительные и иные средства воздействия. Однако автор репортажа имеет некоторые специфические средства воздействия.

В ходе работы репортер использует звуковой образ. Это совокупность звуковых элементов (речи, музыки и шумов), создающих у слушателя посредством ассоциаций представление (в обобщенном виде) о материальном объекте, жизненном событии, характере

человека. В телевизионном репортаже звуковой образ будет дополняться еще и визуальной картинкой происходящего.

Не имея возможности, в связи с жесткими временными рамками и высокой скоростью смены действия, продумать тропы и изобразительно-выразительные средства, репортер часто прибегает к речевым клише и штампам, что снижает выразительность текста.

Благодаря отсутствию четких границ, в репортаже у адресанта есть возможность корректировать свой текст прямо в режиме онлайн, он может исправить как информационную, фактическую ошибку, так и стилистические погрешности, или же ввести необходимый комментарий.

В спортивной аналитической статье целью является характеристика события, анализ конкретных действий и возможных последствий. При этом, в отличие от репортажа, статья ограничена жесткими рамками газетной полосы, хотя имеются и преимущества, которые выражаются в тщательной проработке текста, следовательно, у автора есть возможность подобрать необходимые в данной ситуации языковые средства, изобразительно-выразительные средства и устранить шаблонность, которая присуща репортажу.

Терминосочетания, основанные на переносном значении, или метафоризации, часто встречаются в спортивной сфере. Так, отметим терминосочетания, компонентами которых являются глагол в переносном значении и зависящая от него словоформа: вырваться вперёд, побить рекорды, сравнять счёт, отдать подачу, отдать гейм, сохранить трофей, занять место, упрочить лидерство, поразить ворота. Встречаются трёх-, четырёхкомпонентные сочетания: попасть в число призёров, выложить мяч под удар, парировать удар с разворота, вернуть игру под контроль, гарантировать место в турнирной таблице, защищать цвета команды.

Фразеологические терминосочетания можно наблюдать в примерах: Американец Лэнгдон продемонстрировал великолепное умение **поражать кольцо соперников**, где поразить кольцо соперника - забить гол, кольцо соперника - игровое кольцо на баскетбольной площадке; Виттек остудил атакующий пыл российской команды, идеально **выложив мяч под удар** Шиларду Немету, где выложить мяч под удар - технический приём в футбольной игре; Россияне завоевали десять медалей различного достоинства, причем, трижды они **взбирались на высшую ступень пьедестала**, где взобраться на высшую ступень пьедестала - занять первое место.

Важно также отметить отдельную группу слов и оборотов профессионального характера, возникших на основе различных переносов: вязкая защита, сухой счёт, сухая ничья, свежая техника езды, прогревочный круг, мощная манера игры, замысловатый розыгрыш мяча, блестящие матчи. Обозначенные терминосочетания применяются только в рамках спортивной деятельности, и потому узко специализированы. Образная метафора в них приглушена ввиду частого использования и регулярного использования в спортивной сфере.

Иноязычная лексика представляет собой отдельную группу слов, которая широко используется в текстах спортивных обзоров и репортажей. Заимствования иноязычной лексики, как известно, служат одним из источников пополнения и обогащения словарного состава русского литературного языка. Обилие англоязычных заимствований в рамках спортивного дискурса связано, прежде всего, с наличием политического, экономического, культурологического сотрудничеством стран, а также с растущей ролью спорта в мировом содружестве, и соответственно, с необходимостью обозначать реалии спортивного дискурса лексемами языка, которым пользуется большая часть мира.

Наиболее распространённый вид заимствований - лексический. Графическая форма заимствований осуществляется через запись иноязычных слов средствами национального алфавита с учётом их произношения. В текстах спортивных репортажей отметим довольно распространённую практическую транскрипцию. В частности, лексема английского происхождения тайм - своего рода беспереводный вариант слова time. В английском языке это слово многозначно, и основное его значение - время. В спортивной же терминологии русского языка тайм - период игры в футболе (футбольный матч состоит, как правило, из

двух таймов, между которыми делается небольшой перерыв). Такое значение семантически приближено к значению, фиксируемому англо-русскими словарями в качестве возможного - засекать время; хронометрировать. Данная иноязычная лексема легко закрепилась в круге пользователей и стала термином в рамках спортивного дискурса: После первого тайма астраханцы уступили 3 мяча. В хоккее используется такое слово как овертайм, которое в переводе с английского языка означает дополнительное время.

Приведём примеры использования других англозаимствований: Соперницы принялись обмениваться брейками, и первый балл на собственной подаче был выигран лишь в восьмом гейме представительницей России. В словаре находим полисемант break с большим количеством значений, связанных общей семой пролом, разлом. В большом теннисе это слово используется для обозначения неудачного удара. Лексическое наполнение английского слова, всё же соответствует воплощению его в русском аналоге. Довольно частоупотребляемыми являются следующие заимствования: голкипер (англ. goal+keep, досл. хранить ворота), финиш (англ. finish - финишировать), пенальти (англ. penalty - наказание, штраф от итал. penalita - штраф, предупреждение), баттерфляй (англ. butterfly - стиль плавания), плей-офф (play off - повторная игра после ничьей), аутсайдер (англ. outsider - посторонний, аутсайдер), сэйв (англ. save - спасать).

Вовлечение иноязычных слов содействует расширению лексических запасов спортивного подъязыка, способствует развитию синонимии, позволяет экономить речевые средства, свидетельствует о наличии межкультурных связей стран - носителей и производителей языка.

Среди лексических особенностей наиболее яркими, экспрессивно насыщенными являются процессы активного введения **тропов**. Относясь к стилистическим ресурсам лексики, тропы усиливают изобразительность и выразительность звучащей в эфире речи, передают оценочное (в авторских текстах) и эмоционально-экспрессивные значения. Так, олицетворение - особая разновидность метафоры; троп, выразительность которого связана с тем, что неодушевлённые предметы наделяются свойствами живых существ и, в частности, человека. Например: Шайба летела и подпрыгивала на льду.

Таким образом, процесс активного использования олицетворений способствует реализации одной из основных функций текста масс-медиа. Автор текста привносит эмоциональность и оживляет информационное послание.

Подобной цели служит и образная **метафоризация действий**, осуществляемых спортсменами или игроками в пределах соревнований и иных состязаний, связанных с пространством спортивного дискурса. Так, например: "Чайка" хоть и обосновалась ближе к подвалу турнирной таблицы, аутсайдером не считается, где подвал турнирной таблицы - последняя позиция в турнирной таблице. Исходя из примера, можно сделать вывод, что предложение содержит эмоциональный оттенок.

Наиболее частотным средством репрезентации политического стереотипа является **военная метафора**, которая может быть представлена в виде метафорических терминов, устойчивых метафорических сравнений или оригинальных (окказиональных) метафор. Особенный интерес в письменном спортивном дискурсе представляют собой развернутые окказиональные военные метафоры: юлаевцы атакуют, вынуждены обороняться хоккеисты противников, промчавшийся по правому флангу Джефф Петри прострелил вдоль ворот, команда завоевала трофей, ледовая дружина, ледовые баталии и т.д.

Последовательность действий игроков передается при помощи военных метафор (как обозначение военных действий): перейти на выжидательную тактику, пошли в атаку, перекрыли тылы. Таким образом, футбольный или хоккейный матч предстает в глазах болельщика как битва.

Распространенность военной метафоры в спортивном дискурсе связана с тем, что война занимает значимое место в жизни людей, народов, несет историческую миссию. Использование данной тематики позволяет авторам спортивных статей передать драматизм борьбы, накал страстей, существующий на соревновательной площадке. Выделяется ряд

устойчивых и стершихся военных метафор, некоторые из которых перешли в разряд спортивных терминов и утратили эмоционально-воздействующую силу. При использовании данных метафор акцентируется не разрушительная сущность войны, а острота спортивной борьбы и значимость спортивной победы, что, в конечном счете, способствует формированию положительной оценки спорта.

Список информационных источников:

1. Головин Б.Н. Лингвистические основы учения о терминах.// Перевод терминологизмов. М.: Просвещение, 1987. - С. 25-40.

2. Крысин Л.П. Новый словарь иностранных слов. М.: Наука, 2007.

3.Крысин Л.П. Иноязычное слово в контексте современной общественной жизни / Крысин Л.П. Русский язык конца XX века.М.: Наука, 1996. - С. 142-161.

4. Крысин Л.П. Иноязычные слова в современном русском языке.М.: Наука, 1968. - С.45-50.

5. Новости // Спорт-экспресс. – 1 июля, 2001. – С. 5.

6.Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка: Ок. 65000 слов и фразеологических выражений / под ред. проф. Л.И. Скворцова. – 26-е изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 2008.

7. Пресс-конференция тренеров // Спорт-экспресс. – 5 ноября, 2001. – С.2.

8. «Соккеруз» решили главную задачу – не пропустили // Спорт-экспресс. – 21 ноября, 2001. - С. 4.

9. Факел выстоял // Спорт-экспресс. – 6 мая, 2001. – С. 2.

10. Чанади А. Футбол. Техника. Пер. с венгерского В.М. Полиевктова. – М., 1978. - С. 6-10

11. Штрефэнеску И.И. Футбольная терминология как результат функционирования терминов в системах разных языков. // Русский язык за рубежом. №1-2, 2005. - С. 66-69.

Активизация познавательной деятельности студентов училищ олимпийского резерва

Соколова Л.А.
Россия, г. Ставрополь,
ГБПОУ СК «СУОР (техникум)»,
заместитель директора

Подгребельная Н.И.
Россия, г. Москва,
ГБПОУ г. Москвы «МССУОР № 2 (колледж)» Департамента физической культуры и спорта г. Москвы,
канд.пед.наук, доцент

Личность чаще всего определяется как формирующаяся индивидуально своеобразная совокупность черт, которыми определяется своеобразное для данного человека мышление и поведение. Индивидуально - психические устойчивые свойства личности формируются постепенно с раннего возраста, развиваются и проявляются в деятельности и общении и наиболее ярко обнаруживаются в деятельности, которой человек предпочитает заниматься.

Различные потребности, которые мотивируют их, А. Ц. Пуни разделил на три группы: 1) – потребность в движении; 2) – потребность в приобретении знаний; 3) – потребность в спортивной деятельности [1].

Потребность в движении является естественной, врожденной потребностью. Она присуща всем людям, но выражена в разной степени в зависимости от различных факторов, как внутренних, так и внешних.

Известно, что потребность в активной деятельности изменяется с возрастом. Наиболее высокой она бывает у детей 9 лет. Несколько двигательная активность снижена у старшеклассников, а еще более – у студентов. Е.П. Ильин объясняет это не столько уменьшением самой потребности, сколько режимом учебы [2]. Для студентов учебных заведений спортивного профиля, к которым относятся МССУОР № 2 г. Москвы и Ставропольское УОР, важнейшими являются два вида деятельности: спортивная и учебная.

Целью данной работы является сравнение и обобщение результатов эксперимента по активизации познавательной деятельности студентов различных УОР России.

Исследование проводилось в 2016 г. в нем приняли участие студенты 2-4 курсов: 21 студент УОР № 2 г. Москвы (далее МССУОР № 2) и 27 студентов Ставропольского УОР (далее СУОР), занимающихся на отделениях гандбола и легкой атлетики.

На первом этапе проводился констатирующий эксперимент по определению предпочтения одного из двух основных видов деятельности – учебной и спортивной. В таблице 1 представлены критерии предпочтения.

Таблица 1

Критерии предпочтения учебной и спортивной деятельности

Вид деятельности	Мотивационная сфера	Эмоциональная сфера
УЧЕБНАЯ	Наличие положительной мотивации к обучению с целью приобретения глубоких и прочных знаний для успешного дальнейшего обучения, стать высококвалифицированным специалистом по физической культуре и спорту, получить интеллектуальное удовлетворение и т. д.	Наличие интереса к познавательной деятельности с использованием различных педагогических технологий
СПОРТИВНАЯ	Потребность в высоких результатах в спорте, в самовыражении и самоутверждении, потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности, развитии физических качеств	Наличие стойкого положительного настроя, проявляемого в тренировочном и соревновательном процессе

В зависимости от степени развития выделенных критериев были определены уровни их сформированности: низкий, средний и высокий. Результаты констатирующего эксперимента отображены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты констатирующего эксперимента

Критерии	Уровни сформированности (в %)					
	Учебная сфера			Спортивная сфера		
	В.	С.	Н.	В.	С.	Н.
МССУОР № 2 г. Москвы						
Мотивационный	31	61	8	29	64	7
Эмоциональный	42	47	11	39	52	9
СУОР г. Ставрополя						
Мотивационный	28	64	8	24	65	11
Эмоциональный	41	50	9	29	53	18

Как видно из данных таблицы 2, уровни сформированности по мотивационному и эмоциональному критерию в учебной и спортивной сфере у студентов училищ олимпийского резерва приблизительно одинаковы. Но необходимо отметить некоторое преимущество направленности на спортивную деятельность у студентов МССУОР № 2 г. Москвы.

Для проведения формирующего эксперимента с целью повышения познавательной активности было предложено при изучении отдельных дисциплин и междисциплинарных курсов (психология общения, основы педагогического мастерства, основы спортивной тренировки) использование некоторых технологий дистанционного обучения:

- модульное обучение;
- кейс - технология;
- электронные учебники;
- Интернет- технология;
- глоссарное обучение;
- видео- и аудио- обучение;
- построение опорных схем баз знаний по модулям и в целом по дисциплине;
- компьютерное тестирование (тренинговое и контрольное).

Определение уровней сформированности выделенных критериев производилось по комплексной методике, включающей в себя – анкетирование, устный и письменный опрос, тестирование. В работе были использованы методики: «Направленность на приобретение знаний», «Направленность на отметку» (Е.П. Ильин и Н.А. Курдюкова); «Мотивация обучения» (Т.И. Ильина), «Изучение мотивов учебной деятельности студентов» (А.А. Реан и В.А. Якунин), «Мотивация спортивной деятельности» (А.В. Шаболтас, Н.Л. Ильина и В.И. Тропников)

Кроме того, использовалась методика незаконченных предложений:

- лично мне заниматься спортом нравится больше по следующим причинам…
- основные трудности в процессе обучения я испытываю (испытывал) в том, что…
- с целью активизации познавательной деятельности в условиях учебного и спортивного процесса я бы посоветовал…
- технологии дистанционного обучения помогли мне …

Результаты формирующего эксперимента отражены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты экспериментального обучения

Критерии	Уровни сформированности (в %)					
	Учебная сфера			Спортивная сфера		
	В.	С.	Н.	В.	С.	Н.
МССУОР № 2 г. Москвы						
Мотивационный	33	61	6	42	55	3
Эмоциональный	44	52	4	49	48	4
СУОР г. Ставрополя						
Мотивационный	35	60	5	25	63	12
Эмоциональный	47	50	3	31	54	15

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод, что организация обучения с использованием дистанционных технологий положительным образом влияет на сформированность основных показателей познавательной активности студентов обоих училищ. Следует также отметить, что применение технологий дистанционного обучения отличается гибкостью и постоянно дорабатывается в зависимости от исходных показателей.

Среди основных причин, препятствующих эффективному использованию различных форм и технических средств обучения в учебно-воспитательном процессе можно назвать низкую информационную культуру студентов, неумение организовать самостоятельную познавательную деятельность и др.

Технологии дистанционного обучения, будут развиваться более интенсивно, а эффективность их использования в подготовке специалистов значительно повысится в том случае, если будут разрабатываться и реализовываться специальные механизмы, способствующие максимальному использованию образовательного потенциала этих технологий.

Определение путей оптимизации учебного и спортивного процесса в условиях училищ олимпийского резерва с использованием новых технологий является направлением дальнейшего исследовательского поиска.

Список информационных источников:

1. Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта. / А.Ц.Пуни.–М., 1959.-307 с.
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2002.-512 с.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта. / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2009.-352 с.

Раздел 5. Проблемы и перспективы реализации программы ГТО

Организация медицинского контроля на этапах подготовки и выполнения нормативов ВФСК ГТО

Кутьин И.В., Мушаков А.А.
Россия, г. Москва
ГБПОУ "МССУОР №1" Москомспорта,
преподаватель СПО, зам. директора по УР

Контроль медицинского обеспечения регулирует Приказ Министерства здравоохранения РФ от 21.12.2012 года № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинского осмотра, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них», Приказ Министерства здравоохранения и социальной развития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий», методическое пособие по организации медицинского сопровождения для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данное методическое пособие решает вопросы по оказанию медицинской, медико-санитарной, скорой помощи, в том числе скорой специализированной помощи во время сдачи нормативов ВФСК ГТО, допуску в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Процедура медицинского осмотра для получения необходимого допуска к участию в сдаче нормативов по ВФСК ГТО обязательно проводится в амбулаторно-поликлинических учреждениях педиатром, терапевтом, врачом общей практики или врачом по спортивной медицине. Учитываются все результаты медицинских осмотров: предварительных, периодических, профилактических, углубленных.

Врачом педиатром выписывается допуск к участию в сдаче нормативов по ВФСК ГТО обучающимся дошкольных образовательных учреждений, общеобразовательных организаций, профессионально образовательных организаций.

Врачи по спортивной медицине из врачебно-физкультурных диспансеров, амбулаторно-поликлинических учреждений по спортивной медицине выписывают допуск к сдаче нормативов по ВФСК ГТО студентам высших общеобразовательных учреждений, занимающимся физической культурой и спортом, группам населения не относящимся к образовательным, физкультурным, спортивным организациям и организациям района и при определенных сложных случаях. С собой пациент обязан иметь медицинское заключение о состоянии здоровья, результаты обследований, амбулаторную карту.

Врачи терапевты, врачи общей практики из амбулаторно-поликлинических учреждений, медико-санитарных частей выписывают допуск к сдаче нормативов по ВФСК ГТО работающему населению по результатам предварительного, периодического, профилактического, углубленного осмотров.

Виды медицинских осмотров позволяющих выдачу допусков к сдаче нормативов по ВФСК ГТО:

1. **Профилактический.** Цель – раннее предупреждение заболеваний, факторов риска, патологических заболеваний, для формирования групп здоровья, разработки рекомендаций.
2. **Предварительный.** Цель – осмотр при поступлении в учебное заведение, на работу для диагностирования состояния здоровья согласно требованиям образовательной организации, предприятия, организации, учреждения.

3. **Периодический.** Цель – наблюдение за динамикой состояния здоровья, диагностирования начальных форм заболевания, ранних признаков влияния вредных и опасных факторов влияния трудовой, рабочей среды, учебного процесса на состояние здоровья для определения медицинских противопоказаний к дальнейшему осуществлению обучения, определенного вида работы.

4. **Углубленный.** Цель – сбор полной, всесторонней информации: физическое развитие, состояние здоровья, показатели физической работоспособности, функциональное состояние организма спортсмена.

После прохождения медицинского осмотра, врачом, на основании полученных результатов устанавливается группа состояния здоровья и медицинская группа. После оформляется заключение о допуске (не допуске) к сдаче нормативов по ВФСК ГТО.

Медицинские группы:

Основная – к сдаче нормативов по ВФСК ГТО допустить.

Подготовительная - к сдаче нормативов по ВФСК ГТО допустить после дополнительного медицинского осмотра.

Специальная медицинская группа «А» и «Б» - сдаче нормативов по ВФСК ГТО не допускать.

Организатор мероприятий связанных со сдачей нормативов по ВФСК ГТО обязан обеспечить место проведения необходимым количеством врачей для оказания медицинской помощи участникам. Обеспечение медицинским передвижным пунктом объект, на котором проводится мероприятие по сдаче нормативов ВФСК ГТО, проводится для решения задач по предупреждению травматизма и сохранению здоровья.

Медицинская помощь во время мероприятий по сдаче нормативов ВФСК ГТО оказывается:

- участникам мероприятия;
- персоналу спортивного объекта;
- зрителям.

Организатор мероприятий осуществляет контроль во время проведения испытаний по сдаче нормативов ВФСК ГТО:

1. Проверка наличия допуска к сдаче нормативов ВФСК ГТО.
2. Оценка места объекта для проведения сдачи нормативов ВФСК ГТО.
3. Оценка мест и путей медицинской эвакуации.
4. Проведение ознакомления руководителей команд и медицинского персонала с концепцией оказания медицинской помощи.
5. Проведение ознакомления медицинского персонала с порядком задействования и координацией во время проведения испытаний, соревнований.
6. Проведение ознакомление с организацией оказания первой медицинской помощи участникам во время прохождения испытаний по ВФСК ГТО.
7. Оформление организатором статистических и медицинских форм отчетности по заболеваниям и травматизму во время проведения мероприятий по сдаче нормативов ВФСК ГТО.
8. Подготовка итогового статистического отчета по фиксированию случаев заболеваний и травматизма во время проведения мероприятий по сдаче нормативов ВФСК ГТО за год.

Оказание скорой специализированной медицинской помощи во время проведения мероприятий по сдаче нормативов ВФСК ГТО проводится исключительно выездной бригадой скорой помощи. В случае экстренной медицинской эвакуации участника соревнований организатором должен быть обеспечен свободный доступ к спортивному объекту.

Участник, не представивший положительного медицинского заключения или представивший неполное медицинское заключение не имеет право принимать участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Медицинское заключение, дающее право на участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО отвечает следующим параметрам:

1. Напротив фамилии участника с подписью врача необходима отметка «Допущен».
2. Медицинское заключение необходимо заверить личной печатью врача с расшифровкой Ф.И.О.

3. Медицинское заключение необходимо заверить печатью медицинской организации допустившей участника до сдачи нормативов ВФСК ГТО.

В случае получение травмы участником медицинская помощь оказывается медицинским персоналов на спортивном объекте в месте получения травмы. При необходимости пострадавший транспортируется передвижной медицинской бригадой в ближайший медицинский пункт.

Вся медицинская помощь, оказанная во время прохождения мероприятия по сдаче нормативов ВФСК ГТО, фиксируется в медицинской документации: извещение о полученной травме, журнал регистрации медицинской помощи получаемой во время занятий и соревнований на спортивном объекте.

Жалобу по неудовлетворительному оказанию медицинской помощи подаются во врачебно-физкультурный диспансер, амбулаторно-поликлиническое учреждение главному врачу.

Анализируя вышесказанное можно констатировать, что предложенная организация медицинского контроля на этапах подготовки и выполнения нормативов ВФСК ГТО будет находиться на высоком уровне и позволит минимизировать количество несчастных случаев у соревнующихся при сдаче нормативов ВФСК ГТО, вследствие неудовлетворительного состояния здоровья или различных патологиях, влияющих на состояние организма при высоких физических нагрузках.

Список информационных источников:

1. Методическое пособие «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» разработано ГБОУ ВПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (д.м.н., проф. Парастаев С.А.), ГБОУ ВПО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрав России (д.м.н., проф. Дидур М.Д.), СПбГВФД Комитета по здравоохранению г. Санкт-Петербурга (д.м.н., проф. Данилова-Перлей В.И.), Комиссией по спортивному праву Ассоциации юристов России (к.м.н., доц. Выходец И.Т.).

2. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 21.12.2012 года № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинского осмотра, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них».

3. Приложение №1 Приказа Министерства здравоохранения и социальной развития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Профессиональная деятельность педагога по физической культуре в рамках внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

Новикова Н.Г., преподаватель
Химич Г.А., преподаватель
Россия, г. Ленинск-Кузнецкий
ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР»

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. В настоящее время работа в данном направлении ведется с помощью реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», целью которых является – создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Согласно данным вышеназванных документов доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Ее системообразующим элементом призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

24 марта 2014 года в силу вступил указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Главной задачей ГТО является массовое внедрение данного комплекса в систему физической подготовки всех возрастных групп населения.

Президент России Владимир Путин предложил возродить существовавшую в СССР программу физической подготовки детей и взрослых ГТО. В СССР в общеобразовательных учреждениях, профессиональных и спортивных организациях существовала программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне», или ГТО. Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе. В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физической подготовки.

Сдача нормативов подтверждалась специальными атрибутами - серебряными и золотыми значками ГТО. Программа действовала с 1931 по1991годы, при этом требования ГТО с течением времени менялись.

В новейшей истории России периодически возникали попытки возрождения комплекса ГТО. Для нашей области - это не первый опыт внедрения норм ГТО, и как показывали результаты, - очень позитивный.

В Кузбассе в 2010 году вступил в действие комплекс под названием "Готов к труду и защите Отечества" (ГТЗО). Этот комплекс был разработан по инициативе Губернатора Кемеровской области Амана Тулеева, на основе действующего в советские годы Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». Актуальность внедрения данного комплекса была обусловлена снижением уровня физической подготовленности молодежи, в первую очередь призывного возраста, а также повышением уровня заболеваемости обучающихся.

Внедрение комплекса ГТЗО в Кемеровской области позволило с одной стороны- активно развивать массовый спорт, привлекать школьников и молодежь к занятиям физкультурой, с другой стороны - развивать здоровый образ жизни, вводить моду на здоровье среди подрастающего поколения.

На современном этапе Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Организаторы проекта ГТО считают его возрождение в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах.

На этапе внедрения комплекса ГТО особую актуальность приобретает деятельность педагога по физической культуре, его умения вычленять и осмысливать социокультурную проблему и строить свою деятельность в этих условиях. При этом профессиональная деятельность педагога по физической культуре направлена:

- на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей учеников;
- на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни;
- на практическую реализацию принципов (сознательности и активности) средствами физической культуры и спорта;
- на формирование личности;

- на обеспечение обучающихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО».

При подготовке к выполнению нормативов в функции преподавателя входят не только тренировочные занятия, но и соблюдение ими всех принципов современного комплекса ГТО, особенно принципа добровольности участия, доступности нормативов и ориентированности на массовое участие, а также мотивационная часть.

Наше училище - это учебно-спортивное учреждение высокой ступени, в котором, начиная с 9 класса учатся, тренируются, проживают, питаются, проходят медицинское и психологическое обследование, получают социальную поддержку и адаптацию, профессиональное образование и направление в спортивные вузы лучшие спортсмены Кузбасса по видам спорта, культивируемым в области и стране.

В настоящее время в училище за счет средств областного бюджета обучаются 196 спортсменов на 19 отделениях по олимпийским видам спорта, среди которых яркими и перспективными являются – тяжёлая атлетика, сноуборд, вольная борьба, спортивная гимнастика, бокс, лыжные гонки, велоспорт, легкая атлетика, санный спорт, футбол. Из числа спортсменов 90 % входят в составы сборных команд Кузбасса, России.

Проведенный опрос в образовательном учреждении показал положительное отношение всех участников образовательного процесса (обучающиеся, студенты, педагоги, тренеры, родители) к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), повышение внутренней мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Для постепенного внедрения комплекса ГТО в жизнь обучающихся и студентов был выбран следующий алгоритм организации работы:

1. Создана комиссия ГТО, в которую вошли: директор ОУ, заместители директора, врач, преподаватели.
2. На заседании предметно-цикловой комиссии рассмотрены и обсуждены законодательные, нормативно-правовые основы внедрения комплекса, аспекты подготовки кадров для внедрения «ГТО», а также проработаны вопросы мотивации и пропаганды.
3. Преподавателями специальных дисциплин пройдены курсы повышения квалификации по программе «Подготовка спортивных судей для организации работы центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» в объеме 72 часов.
4. Нормативы ГТО включены в школьную программу физического воспитания 9 класса, в образовательные модули добавлены темы по внедрению Комплекса ГТО.
5. Разработана система грамотной и целенаправленной пропаганды.

Работа проводилась планомерно и непрерывно, с привлечением всего педагогического коллектива и родительской общественности:

- воздействием на эмоциональную сферу посредством наглядных пособий раскрывающих задачи, содержание ступеней комплекса; материалов, показывающих тесную связь учебной программы с содержанием ступеней по возрастным категориям; плакатов, рекламных роликов для формирования положительного отношения к Комплексу как к средству самосовершенствования;
- разъяснительной работы в виде лекций, бесед и классных часов, презентаций о достоинствах Комплекса, его положительном влиянии на здоровье, его престижности и общественной значимости;
- действенной формы агитации – личного примера преподавателей.

6. Организован предварительный мониторинг по выполнению отдельных видов испытаний ГТО; проведены конкурсы и состязания, направленные на пропаганду здорового образа жизни и патриотическое воспитание.

7. Проработан механизм взаимодействия с центрами тестирования по вопросам организации приема испытаний (тестов) у студентов (высокой спортивной квалификации)

часто отсутствующих на учебных занятиях по причине участия в учебно-тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

На данный момент определены направления дальнейшей работы в рамках внедрения комплекса ГТО в училище:

1. Создание студенческого спортивного клуба. Основными функциями работы которого будет организация различных форм активного спортивно-оздоровительного отдыха обучающихся; проведение спортивно-массовых мероприятий; физкультурное образование членов спортивного клуба, активистов, инструкторов и спортивных судей; пропаганда здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта.
2. Разработка методических рекомендаций «Самостоятельная подготовка к выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО в условиях образовательного учреждения».

Подводя итоги проделанной работы в образовательном учреждении, можно сказать, что комплекс ГТО в настоящее время считается очень актуальным и современным направлением занятий физической культурой и спортом. Выполнение норм комплекса ГТО и получение значка ГТО считается очень престижным у студенческой молодежи.

Список информационных источников:

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. URL: http://fizvosp.ru/assets/media/ d1/ee/1370.pdf (дата обращения: 12.12.2016).
2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». URL: http://govemment.ru/media/files/ 41d4b1a00210c7effc66.pdf (дата обращения: 12.12.2016).
3. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» [Электронный ресурс] // URL: http://www.usperm.ru/library/law/1468-172. - Дата обращения 12.12.2016.
4. Ачкасов, Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : учеб. пособие/ Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, С.П.Левушкин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016.-256 с.: ил.

Раздел 6. Современные физкультурно-оздоровительные, спортивные технологии и технологии физкультурного образования населения

Предпосылки, обуславливающие развитие информационного потенциала обучающихся колледжей олимпийского резерва

Бекасова С.Н.
Россия, г. Санкт-Петербург
СПб ГБОУ СПО «Колледж олимпийского резерва №1» г. Санкт-Петербург
преподаватель

Переход от индустриального общества к информационному, смена образовательных приоритетов, переориентация российского образования на европейские стандарты, формирование единого образовательного и информационного пространства всех стран, входящих в европейское содружество определили заказ на подготовку педагога по физической культуре, способного приобретать новые знания, повысили требования к подготовке кадров в колледжах олимпийского резерва и к физкультурному образованию в целом.

Определение предпосылок развития информационного потенциала обучающихся возможно при целостном рассмотрении физкультурного образования с позиций системного подхода, предполагающего что система – упорядоченная совокупность элементов (компонентов), объединенных общей целью функционирования и организующих некоторое целостное явление, развивающееся и существующее в определенной среде (Сурков Е.Н., 1996).

На современном этапе физкультурное образование рассматривается с точки зрения культурологического, деятельностного, методического, технологического и личностно-ориентированного подходов, предполагающих образование обучающихся в процессе физической (двигательной), социокультурной, интеллектуальной и информационной деятельности, развитие потенциалов, раскрытие возможностей личности.

Переосмыслению понятия физкультурное образование способствует изменение категориально понятийного аппарата физкультурного образования, введение, теоретическое обоснование понятий, отражающих развитие и формирование личности, ориентацию на достижение вершин в педагогической деятельности, способность обучающихся к саморазвитию: «физкультурный тезаурус» как открытая система взаимосвязанного накопления, хранения, преумножения информации, знаний, человеческого опыта, являющаяся фундаментом, информационной и понятийной базой физкультурного образования, формирования, развития личности и общества; «информационная готовность педагога», связанная с расширением объема знаний на уровне их воспроизведения и осмыслением, получаемых в колледжах знаний, формированием аналитико-синтезирующих и творческих знаний; «информационное пространство», «информационно-дидактическое пространство», дающие возможность комплексно использовать различные методы автоматизированной обработки информации, эффективно реализовывать важнейшие дидактические принципы и частные педагогические методики; «информационная среда», в которой личности предоставляется возможность проявить свои информационные способности; «информационное поле», требующее полного освоения и глубокого

осмысления постоянно нарастающего массива научной информации об объектах исследования; «информационная поддержка», подразумевающая обеспечение обучающихся учебными материалами на электронных носителях, средствами Интернет; «информационные потребности» как важная составляющая профессиональной компетентности будущих педагогов, определяющая их готовность к самостоятельному поиску профессиональной информации и обеспечивающая процесс непрерывного образования на протяжении всей профессиональной деятельности, а также профессиональное и личностное развитие; «коммуникативный потенциал», «профессионально-педагогический потенциал», предполагающие реализацию природных задатков, резервов и возможностей, связанных с профессиональным взаимодействием, создающий условия для личностного, профессионального роста и становления будущего педагога по физической культуре.

Появление и использование в физкультурном образовании современной терминологии обязывает повышать профессионально-педагогическую компетентность, постоянно обращаться к информационным источникам, что обеспечивает соответствие подготовки выпускника колледжа современным профессиональным требованиям физкультурного образования.

Своеобразие развития физкультурного образования проявляется в обосновании особенностей его развития, создании и внедрении современных моделей физкультурного образования: модели физкультурного образования университетского типа как центра образования, науки и культуры, приоритетным направлением которой является удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном развитии, в саморазвитии и самосовершенствовании, предполагающей внедрение многоуровневой структуры в профессиональное образование, учитывающей способности и возможности обучающихся, расширение спектра новых направлений и специальностей в образовательных организациях физической культуры; университетского комплекса, создающего условия для формирования единого образовательного пространства, обеспечивающего непрерывность и преемственность образовательных учреждений, создание единой информационно-образовательной среды, позволяющей обучающимся строить индивидуальную образовательную траекторию с использованием информационных ресурсов нескольких учебных заведений, единого информационного поля посредством современных информационных технологий (Костюченко В.Ф., 2003).

Осмыслению инновационных процессов, происходящих в физкультурном образовании, обуславливающих развитие информационного потенциала личности, способствовал анализ проводимых исследований, публикаций ведущих специалистов в научных сборниках, материалы научно-практических конференций, ставших традиционными: «Актуальные вопросы физической культуры, спорта и туризма Северо-Запада России» (Петрозаводский государственный университет), «Физическая культура в системе образования» (Красноярский государственный университет), «Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании» (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург), «Олимпийские чтения: от спортивных результатов к педагогическим достижениям» (Колледж олимпийского резерва №1, Санкт-Петербург) и др.

Интенсивные процессы накопления и старения информации, полученной в процессе обучения в колледжах олимпийского резерва, выдвигают новые цели профессионального физкультурного образования – вооружение обучающихся необходимым объемом

теоретических знаний, формирование умений самосовершенствования, готовности к творческой переработке информации в процессе учебной и профессиональной деятельности, создание условий для развития и саморазвития обучающихся. Приоритетной целью новой государственной образовательной политики становится личность с развитым информационным потенциалом. Условиями достижения поставленной цели на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (2012), «Национальной доктрины образования в Российской Федерации до 2025 года» выделяются – обновление содержания образования и организация образовательного процесса с учетом современных достижений науки и практики.

Анализ целей современного физкультурного образования позволяет обосновать его инновационное содержание, которое определяется обществом на каждом конкретном этапе социально-экономического развития теоретическими и методологическими позициями ученых. Цели физкультурного образования в настоящее время ориентированы на развитие общества, обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, интеграции личности в национальную и мировую образовательную культуру.

Требованиями, предъявляемыми к содержанию образования выделяются такие, как динамизм, вариативность, личностная ориентированность, толерантность к различным организационным формам, формирование возможностей и потенциалов личности, являющихся одной из предпосылок освоени педагогического искусства, познание себя и мировых законов, открывающих пути и способы самосовершенствования, освоение всего диапазона собственных способностей, использование всех уровней познания, воспитание целостной, гармоничной личности (Костюченко В.Ф., 2003).

Первой проблемой содержания образования является проблема человека, его интересов, потребностей, ценностных ориентаций, интегральной природы, второй проблемой – информационный потенциал педагога по физической культуре, формируемый за счет интегрированного изучения гуманитарных, социально-экономических, естественных, психолого-педагогических, медико-биологических и спортивно-педагогических дисциплин, что возможно при интегрированном подходе к составлению учебного плана колледжей.

В настоящее время переосмысливается понимание сущности физической культуры, как вида общей культуры личности и общества. В культуре физической определяющей становится человекотворческая функция, где ведущей стороной является духовная. Единство духовной и двигательной сторон в физкультурной деятельности создает гармонию сущностных (духовных и физических) сил человека, интегративным моментом которой служит творческий характер деятельности**,** что также определяет ряд инновационных аспектов в формировании нового содержания образования в области физической культуры (Григорьев В.И., 2003).

Анализ научной литературы позволил выделить основные предпосылки, обуславливающие развитие информационного потенциала обучающихся колледжей олимпийского резерва.

Следует отметить такую предпосылку как оптимизация образовательного процесса колледжей олимпийского резерва**,** рассматриваемую как единство и взаимосвязь оптимальных путей функционирования и развития системы подготовки педагогов по физической культуре; целей и задач обучения и воспитания на каждом этапе образования; программ обучения с учетом требований инвариантности, многофункциональности, адаптивности, прогностичности и преемственности содержания образования на каждом этапе; творческой учебно-познавательной деятельности обучающихся на «субъект-субъектной» основе; технологий и методик совместной деятельности преподавателей и обучающихся, реализующих развитие каждого обучающегося. Основными путями

оптимизации профессиональной подготовки обучающихся колледжей олимпийского резерва являются: поиск новых форм, методов, методических приемов, технологий обучения**,** повышение эффективности педагогического контроля за учебной деятельностью обучающихся, актуализация самостоятельной учебной деятельности обучающихся**,** продуктивная научно-исследовательская деятельность обучающихся; творческий союз педагога и обучающихся; совершенствование всех видов практики (учебной, производственной, преддипломной); интеграция теоретической и практической подготовки педагогов по физической культуре, усиление профессиональной мотивации, использование информационных технологий обучения. При этом акцент делается на самостоятельной подготовке обучающихся, формировании навыков поиска информации, развитии умений самостоятельной работы с учебной и учебно-методической литературой в библиотеке, в сети Интренет, психолого-педагогическом сопровождении и информационной поддержке обучающихся на каждом курсе обучения в колледже (Баева Т.Е., 2011).

Одной из предпосылок, обуславливающих развитие информационного потенциала обучающихся является повышение качества образовательного процесса в колледжах олимпийского резерва, которое определяется как оцениваемая государственными и общественными организациями степень соответствия знаний, умений и опыта педагогов (общих и профессиональных компетенций) требованиям профессиональной деятельности, государства, общества, личности.

Перспективными путями повышения качества физкультурного образования выделяются следующие: возможность дифференциации методов и организационных форм профессиональной подготовки обучающихся (пересмотр программ и сроков проведения педагогических практик); введение новых форм и методов в процесс овладения профессией; расширение профильности в подготовке (личностно-ориентированное обучение); новое планирование содержания блока общепрофессиональных дисциплин для каждого вида подготовки; контроль за распределением и адаптацией выпускников; повышение квалификации педагогов по физической культуре (Григорьев В.И., 2003).

Можно констатировать наличие такой предпосылки, обуславливающей развитие информационного потенциала обучающихся как гуманизация образовательного процесса. Гуманистический характер физкультурного образования предполагает приоритет общечеловеческих ценностей и творческую активность личности, актуализцию потенциальных сил и возможностей, создания условий для саморазвития, самосовершенствования, самореализации обучающихся. Исключительно продуктивной представляется такая предпосылка, обуславливающая развитие информационного потенциала обучающихся, как гуманитаризация физкультурного образования, устремленная к удовлетворению духовных потребностей, повышению уровня образованности, профессионального самоопределения, профессионального мастерства, мобильности в адаптации к социальным и экономическим переменам, что достигается сочетанием профессиональной и общекультурной составляющих в содержании образования и методах преподавания.

Одновременно с выделенными предпосылками, обуславливающими развитие информационного потенциала обучающихся необходимо выделить и фундаментализацию образования, предполагающую соединение социально-экономических, психолого-педагогических, научно-технических и культурологических факторов при приоритетности общих теоретических дисциплин, ведущей роли теоретических системных знаний,

обобщенных умений, универсальных методов и способов познания и научного исследования, направленных на действенное, мотивированное, актуальное изучение и блочное усвоение содержания учебных дисциплин, на формирование системного мышлении; а также фундаментальные знания как стержневые, системные, структурно организованные и методологически значимые знания, обеспечивающие сознательное и действенное овладение теоретическими основами естествознания, психолого-педагогическими и методическими основами научного образования, которые приобретаются при реализации многоуровневого образования.

Актуальность проблемы развития информационного потенциала обучающихся колледжей олимпийского резерва предполагает выделение и такой предпосылки как личностно-ориентированное обучение, создающее оптимальные условия для самообразования и самовоспитания и личности как самоцель образования, достижению которой подчинены его содержательные и процессуальные компоненты, содействие реализации ее индивидуальных возможностей, развития познавательной сферы, удовлетворение потребностей личности в ее развитии и саморазвитии, воспитании и самовоспитании, обучении и самообразовании, самостановлении и самореализации.

В научных исследованиях немалое внимание уделяется также системе непрерывного профессионального образования как предпосылке, обуславливающей развитие информационного потенциала обучающихся, от ранней профориентации до становления профессионала, от уровня непродуктивной до уровня продуктивной педагогической деятельности**,** позволяющей реализовать объединение всех структурных компонентов специального профессионального образования – общеобразовательного школьного, специализированного в рамках детской юношеской спортивной школы, колледжа олимпийского резерва, вузовского и послевузовского**,** перейти на новую парадигму профессионального образования с обновленным содержанием структуры и технологий обучения и воспитания, обращенными на личность обучающегося, призванную обеспечить приобретение знаний и информации в течение всей социально-активной жизни, создать реальные условия для удовлетворения информационных потребностей личности. Целью непрерывного физкультурного образования становится формирование саморазвивающейся личности, способной «творить себя», осуществлять творческую деятельность на основе собственной программы познавательной и научной деятельности. Единство, согласованность процессов непрерывного физкультурного образования и становления личности опирается на базисные основания, в основе которых заложен интерес, развитие, накопление потенциала личности и организационно-управленческие структуры, раскрывающие и реализующие этот потенциал.

Приоритетной предпосылкой, обуславливающей развитие информационного потенциала обучающихся колледжей олимпийского резерва является информатизация физкультурного образования, предполагающая использование информационных технологий с целью повышения эффективности деятельности человека, доминирующим видом деятельности которого становится сбор, накопление, продуцирование, обработка, хранение, передача и использование информации**;** реализацию развивающего обучения и развития личности обучающегося, формирование «информационной культуры» обучающихся, потребности к обладанию знаниями, умениями и навыками по использованию возможностей информационных технологий в профессиональной деятельности, разработку компьютерных программ учебного и научного назначения, информационных тематических комплексов,

направленных на активизацию интеллектуальной деятельности обучающихся, повышение качества профессиональной подготовки в колледжах олимпийского резерва, системы дистанционного обучения, педагогические аспекты которой требуют опережающего развития по отношению к техническим и организационным, и информационное взаимодействие субъектов образовательного процесса, что способствует расширению познавательных возможностей обучающихся, удовлетворению потребностей в получении новых знаний, созданию современного информационно-дидактического пространства.

Вышесказанное сформировало инновационный облик педагога по физической культуре, который способен осваивать новейшие технологии, имеет высокую мобильность, способность к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию, высокий уровень культуры, сотрудничества, конкурентоспособность, самостоятельность, постоянно развивается, обладает высоким профессионализмом и творческим потенциалом, высоким уровнем коммуникабельности, способностью к восприятию информационных инноваций.

Проведенное исследование свидетельствует о наличии достаточного количества предпосылок, обуславливающих в настоящее время формирование и развитие информационного потенциала обучающихся колледжей олимпийского резерва.

Список информационных источников:

1.Баева, Т.Е. Организационно-методические принципы самостоятельной учебной деятельности студентов / Т.Е. Баева, М.В. Прохорова // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: сб. науч. тр. каф. педагогики СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. Вып. 4 / под науч. ред. М.В. Прохоровой. – СПб., 2001. – С.8-9.

2.Григорьев, В.И. Методология антикризисного развития физкультурного образования студентов / В.И. Григорьев // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры. Вып. 12 / ред. С.М. Ашкинази; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – С.19-24.

3.Костюченко, В.Ф. Профессионализм в сфере физической культуры: учеб.-метод. пособие / В.Ф. Костюченко. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб., 2003. – 162 с.

4.Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: словарь-справочник / сост. Е.Н. Сурков; под ред. В.У. Агеевца; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1996. – 481 с.

Игровые упражнения с мячом как средство развития ручной ловкости у детей старшего дошкольного возраста с ЗПР

Егорова М.А.
Россия, г. Брянск
ФГБУ ПОО «БГУОР» г. Брянск,
преподаватель

Актуальность. Дошкольный возраст - период интенсивного формирования всех органов и систем организма. Именно в дошкольном детстве формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой дальнейшего физического и психического развития. Нормальное сенсомоторное развитие составляет фундамент всего психического развития ребенка и является тем базисом, над которым надстраивается вся

совокупность высших психических функций. Частым проявлением нарушенного развития в дошкольном возрасте является задержка психического развития (ЗПР). В настоящее время наука уже располагает значительными сведениями об этой категории детей и их различных вариантах задержки психического развития. Упражнения с мячом являются эффективным средством развития ловкости, в том числе, ручной ловкости детей старшего дошкольного возраста с ЗПР. Упражнения с мячами развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно дошкольников с ЗПР, готовящихся к обучению в школе.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей 6-7 лет с ЗПР.

Предмет исследования - упражнения с мячом как средства развития ручной ловкости у детей старшего дошкольного возраста с ЗПР.

Цель работы - обосновать эффективность специально подобранных упражнений с мячом для развития ловкости у детей 6-7 лет с ЗПР.

Гипотеза исследования - предполагается, что систематическое включение упражнений с мячом в физкультурные занятия старших дошкольников будет существенно влиять на развитие у них ручной ловкости.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

1. Раскрыть особенности программно-содержательного обеспечения обучения двигательным действиям с мячом в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста с ЗПР.
2. Определить первоначальный уровень развития основных движений с мячом у детей 6-7лет с ЗПР.
3. Выявить эффективность применения упражнений с мячом, направленных на развитие ручной ловкости на физкультурных занятиях дошкольников старшей группы с ЗПР.

В процессе проведения педагогического эксперимента для решения поставленных задач нами использовались следующие **методы:**

1. Теоретический анализ литературных источников.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической обработки

В исследовании, которое проводилось в три этапа с сентября 2013 по апрель 2014 года на базе «Детский сад - начальная школа «Солнышко» № 18 г. Рославля принимали участие 20 дошкольников 6-7 лет с ЗПР. Были сформированы 2 группы по 10 человек в каждой. Занятия в контрольной группе проводились по «Программе воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой.

В экспериментальной группе преимущественная направленность занятий была ориентирована на формирование умений и навыков рационального выполнения основных действий с мячом, с помощью специально подобранных упражнений и подвижных игр.

В ходе первичного тестирования уровня развития основных движений с мячом у детей 6-7 лет с ЗПР было выявлено, что высокий уровень их сформированности, т.е. когда ребёнок освоил все элементы владения мячом и выполняет их уверенно, свободно и в хорошем темпе не показал никто из детей: ни в контрольной ни в экспериментальной группе.

Средний уровень владения мячом, когда ребёнок выполняет все элементы владения мяча, но допускает незначительные ошибки, показали 5 дошкольников из экспериментальной группы (50% от общего количества участников эксперимента) и 7 (70%) детей 5-6 лет контрольной группы.

Низкий уровень владения мячом когда, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован и глазомер у него слабо развит, показали 50% дошкольников из экспериментальной группы и 30% из контрольной группы.

Средний процент владения упражнениями с мячом от максимального количества баллов равен 43% в экспериментальной группе и 47% - в контрольной группе.

На основании показанных результатов и из рис.1 видно, что группы находятся на примерно одинаковом уровне развития по основным движениям с мячом.

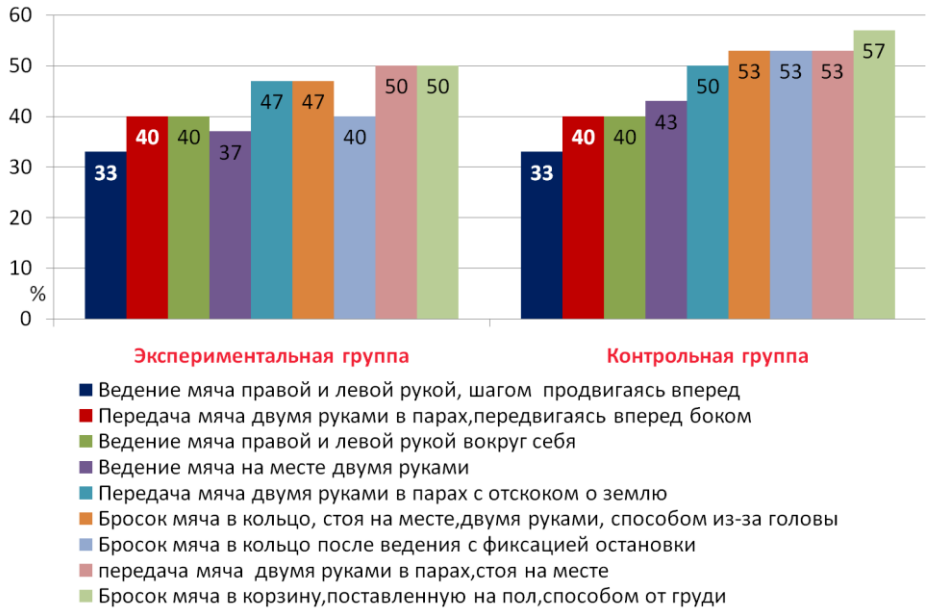


Рис. 1 Процент овладения упражнениями с мячом от максимального количества баллов у дошкольников до эксперимента

Анализируя рис. 1 можно увидеть, что плохо освоенными упражнениями с мячом для детей обеих групп являются такие упражнения, где требуется перемещение с мячом, что может говорить о низком уровне развития координационных способностей у дошкольников 6-7 лет и, что подтверждается литературными данными о том, что у детей с ЗПР, вследствие функциональных нарушений, наблюдается отставание в развитии координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения с мячами разных размеров включались на физкультурных, музыкальных занятиях, а также, в самостоятельной двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста с ЗПР.

Это могут быть упражнения в перекладывании мяча из руки в руку, подбрасывании и ловле, катании мяча из разных исходных положений: бросках мяча двумя руками, правой и левой рукой на дальность и в горизонтальную и вертикальную цели.

Для детей с задержкой психического развития характерно нарушение пространственного восприятия, что создает значительные сложности в ориентации в пространстве. Предложенная система упражнений с мячом направлена одновременно на развитие мелкой моторики и одновременно на отработку силы, точности движения, возможности определения себя и предмета в пространственном поле. Для этого используются резиновые, теннисные и сшитые из ткани мячи.

В целях развития ручной ловкости как способности перестраивать движения в соответствии с меняющейся обстановкой использовались подвижные игры с использованием мяча, отличающиеся разнообразием двигательных действий и динамичностью сюжета.

В ходе итогового тестирования уровня развития основных движений с мячом у детей 6-7 лет с ЗПР было выявлено, что высокий уровень их сформированности, т.е. когда ребёнок освоил все элементы владения мячом и выполняет их уверенно, свободно и в хорошем темпе показали 80% старших дошкольников экспериментальной группы (рис. 2).

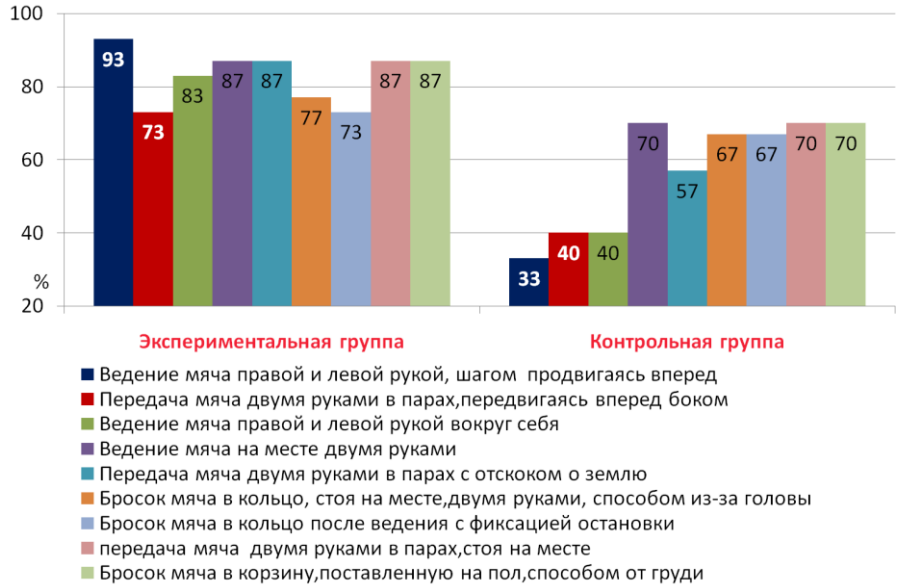


Рис. 2 Процент овладения упражнениями с мячом от максимального количества баллов у дошкольников до эксперимента

В контрольной группе такого уровня владения мячом достиг лишь 1 ребенок (10%).

Средний уровень владения мячом, когда ребёнок выполняет все элементы владения мяча, но допускает незначительные ошибки, показали 2 дошкольника из экспериментальной группы (20% от общего количества участников эксперимента) и 9 человек - 90% детей 6-7 лет с ЗПР контрольной группы.

Средний процент владения упражнениями с мячом от максимального количества баллов увеличился в экспериментальной группе на 39% и стал равен 82%, в контрольной группе увеличился на 12% и составил 59%.

В результате целенаправленного использования упражнений с мячами различного размера и веса мы наблюдаем, что уровень владения основных движений с мячом увеличился в обеих группах, но в контрольной группе была выявлена лишь тенденция к повышению результата, время в экспериментальной группе различия в результатах хорошо видны.

Таким образом, результаты повторной диагностики позволяют сделать выводы о том, что проводимая нами в течение учебного года целенаправленная работа по развитию ручной ловкости у детей экспериментальной группы посредством подвижных игр и упражнений с мячом оказалась эффективной. Нами отмечены достаточно высокие показатели в приросте ручной ловкости по сравнению с детьми контрольной группы, в которой целенаправленная работа по использованию специальных упражнений с мячом не проводилась.

Выводы: 1. Выявлено, что формирование ручной ловкости у детей в возрасте 6- 7 лет с ЗПР предполагает решение двух взаимосвязанных задач: развития координационных способностей; обучения умениям и навыкам рационального выполнения основных действий с мячом.

2. Определено, что исходные данные обеих групп не имеют явных различий, что говорит о равноценности групп, а результаты тестирования не превысили средние значения возрастных нормативов, а по отдельным тестам уровень развития физических способностей оказался «ниже возрастной нормы».

Выявлено, что высокий уровень сформированности владения мячом не показал никто из детей обеих групп. Средний уровень показали 5 дошкольников из ЭГ (50% от общего количества участников эксперимента) и 7 (70%) детей 6-7 лет с ЗПР КГ. Низкий уровень показали 50% дошкольников из ЭГ и 30% из КГ. Средний процент владения упражнениями с мячом от максимального количества баллов равен 43% в экспериментальной группе и 47% - в контрольной группе.

3. Выявлено, что показатели тестов улучшились в обеих группах, но в экспериментальной группе они явно превышают результаты контрольной группы. Высокий уровень сформированности движений с мячом показали 80% старших дошкольников экспериментальной группы. В контрольной группе - 1 ребенок (10%).Средний уровень владения мячом показали 2 дошкольника из экспериментальной группы (20%) и 9 человек - 90% детей 6-7 лет с ЗПР контрольной группы.

Список информационных источников:

1. Антропова М.В., Кольцова М.С. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста./ М.В. Антропова, М.С. Кольцова. – М.: Медицина, 2015. – 123 с.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 2010.- 115 с.
3. Гамезо М.В. Старший дошкольник и младший школьник-психодиагностика и коррекция развития. / М.В. Гамезо.- М.: Институт практической психологии Воронеж МОДЭК.- 2012.- 231 с.
4. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. / Е.В. Конеева.- М.: Рос.пед. агентство.- 2014.- 145 с.
5. Конеева Е. В. Детские подвижные игры. / Под ред. Е.В. Конеевой. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.- 132 с.
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова.– М.: Айрис-Пресс, 2004.- 342 с.
7. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. / Под ред. Н.А. Ноткиной.– Спб.: Питер, 2013.- 273 с.
8. Пузанов Б.П. Обучение детей с нарушением интеллектуального развития: (Олигофренопедагогика): учеб.пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений // Б.П.Пузанов. -М.: Издательский центр «Академия».-2010.-272 с.
9. Рунова М.А. Двигательная активности ребенка в детском саду. / М.А. Рунова. – М.: Айрис-Пресс, 2012.- 187 с.
10. Степанова О.А. Методика игры с коррекционно – развивающими технологиями: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб.заведений / О.А. Степанова, М.Э.-М.: Издательский центр «Академия».-2003.-272 с.

Особенности проведения занятий со студентами подготовительной и специальной медицинских групп

Журавлев В.И.,
Россия, г. Саратов,
Государственное бюджетное профессиональное учреждение
«Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»,
преподаватель

Журавлева Е.В.,
Россия, г. Саратов,
Государственное бюджетное профессиональное учреждение
«Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»,
преподаватель

Статья содержит теоретические основы физического воспитания студентов высших учебных заведений. Особое внимание уделяется студентам с отклонением в состоянии здоровья. Предложены комплексы упражнений при различных заболеваниях.

В вузах контингент обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам (молодежный возраст считается 19—28 лет). Организуя и проводя занятия с данным контингентом обучающихся, необходимо принять во внимание их возрастные морфофункциональные и психологические особенности.

Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются по учебным отделениям: основное, специальное и спортивное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов студентов. На основе этих показателей каждый студент попадает в одно из трех отделений для прохождения обязательного курса физического воспитания. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинским группам, т.е. не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные.

В основном отделении учебный процесс направлен на:

- ✓ всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной и методико-практической подготовленности;
- ✓ формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Занятия имеют заметно выраженную комплексную направленность по типу ОФП, с акцентом на воспитание аэробной выносливости, так как именно она обеспечивает повышение общей физической работоспособности и деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Должное внимание уделяется воспитанию силовых и координационных способностей, обучению технике движений в рамках как общей, так и профессионально-при-

кладной направленности. Методика занятий носит преимущественно учебно-тренировочный характер. Моторная плотность не опускается ниже 50%, интенсивность нагрузки по ЧСС колеблется в пределах 130—160 уд./мин.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т.е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья. Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования, средств физического воспитания.

Учебный процесс в специальном медицинском отделении имеет определенную специфику и преимущественно направлен на:

- укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения;
- использование студентами знаний о характере и течении своего заболевания, самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания.

Направленность учебных занятий носит ярко выраженный оздоровительно-восстановительный характер.

Согласно научно обоснованным рекомендациям студенты специального отделения в зависимости от характера заболевания делятся на четыре группы: А, Б, В и лечебную.

Группа А комплектуется из студентов с заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем. Поэтому основным содержанием занятий в этой группе являются дыхательные упражнения, строго индивидуально дозируемые упражнения (бег, плавание, передвижение на лыжах и др.), позволяющие совершенствовать аэробные возможности занимающихся.

Группа Б формируется из студентов с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящие. В этой группе преимущественно используются упражнения основной гимнастики, включенные в программы лечения конкретных заболеваний.

Группа В состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата. В этой группе преобладают упражнения, совершенствующие осанку, опорно-двигательный аппарат, а также общеразвивающие и направленно корригирующие физические упражнения.

Лечебная группа комплектуется из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия в этой группе проводятся исключительно по индивидуальным лечебным программам и методикам.

Физическая нагрузка во всех четырех группах строго и индивидуально регламентируется, исключаются упражнения с настуживанием и жесткими интервалами отдыха. Моторная (двигательная) плотность занятий невысока, отдых между отдельными нагрузками должен быть достаточен для восстановления. Циклические упражнения выполняются с умеренной интенсивностью.

При улучшении состояния здоровья, физической подготовленности студенты переводятся в основную медицинскую группу.

Наибольшее внимание уделяется студентам со значительными отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии. Эти отклонения обычно не мешают выполнению учебной работы по другим дисциплинам, но являются противопоказанием к занятиям физической культурой по программе. Такие дети определяются в специальную медицинскую группу. С большей частью этих студентов (спецгруппа А) занятия физической культурой должны строиться по особым программам с учетом характера и степени отклонений в состоянии здоровья. Меньшая часть студентов (спецгруппа Б) направляется на специальные занятия лечебной гимнастикой в лечебно-профилактические учреждения.

Поскольку возраст, характер и степень проявления болезни, уровень адаптации к физическим нагрузкам у каждого студента различны, то комплектование групп рекомендуется вести по возрастному принципу с учетом особенностей заболеваний. Объединение в одну группу студентов, страдающих различными заболеваниями, допустимо и целесообразно, так как характер приспособления здорового организма и с отклонениями к физической нагрузке во многих отношениях сходен. Однако необходимо осуществлять индивидуальный подход в подборе упражнений и методике их выполнения, учитывать влияние изучаемого упражнения на лечение заболеваний, показания и противопоказания (табл.1).

Таблица 1

Положительное и отрицательное влияние различных физических упражнений на организм занимающихся с выраженными патологическими отклонениями

Группы заболеваний	Упражнения положительно влияющие на организм	Противопоказанные упражнения
Сердечно-сосудистая система	Общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп из различных исходных положений; ходьба, дозированный бег; дозированное плавание, спокойная ходьба на лыжах	Упражнения с задержкой дыхания; натуживанием; резкое изменение темпа; длительное статическое напряжение
Органы дыхания	Дыхательные упражнения с выходом через рот, нос с произнесением гласных (а, у е, и, о) и согласных (р, ж, ш, в, д, з, с) или их сочетаний («бре», «бри», «бру»); катание на лыжах, коньках, плавание, гребля, прогулки	Упражнения с задержкой дыхания; натуживанием
Почки	Упражнения, укрепляющие мышечный корсет; упражнения улучшающие кровообращение в области поясничного отдела; упражнения на дыхание и расслабление	Прыжки, длительное плавание (не допускается переохлаждение тела)
Нервно-психическая сфера	Упражнения, вызывающие процесс торможения (внезапная остановка, перемена положения тела); упражнения	Упражнения, вызывающие перевозбуждение и перенапряжение; упражнения в

	на ловкость, быстроту реакции; прыжки с поворотами; круговые движения головой; упражнения со скакалкой; бег, ходьба с закрытыми глазами; упражнения на дыхание и расслабление	равновесии на повышенной опоре; упражнения, выполняемые в соревновательных условиях (особенно на силу, на выносливость)
Желудочно-кишечный тракт, желчный пузырь, печень	Углубленное дыхание в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя); чередование напряжения и расслабления мышц брюшного пресса при смене исходных положений (стоя на четвереньках, лежа на спине, груди и др.); плавание; прогулочная гребля; игра в городки, теннис; лыжи; коньки, туризм	Ограничение прыжков и нагрузки на мышцы брюшного пресса
Зрение	Общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, формирование осанки, расслабление; упражнения с цветными предметами (флажки, кубики, мячи)	Прыжки в воду; упражнения на перекладине; стойки на голове, руках; борьба; игра в хоккей, футбол

Примерный комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, 2 (средний)

1. ИП — сидя, дыхание под контролем рук. Обе руки должны подняться вместе с грудной клеткой и животом. Обе руки помогают опуститься грудной клетке и втянуться мышцам живота. 4—8 раз.
2. ИП — сидя, руки на бедра. Руки в стороны, слегка прогнуться. 5—6 раз.
3. ИП — поставить ногу на стул, руки на бедра.
   Согнуть до отказа ногу в колене и пригнуться. 3—5 раз каждой ногой.
4. ИП — стойка «смирно». Наклоны туловища вправо и влево с движением рук вдоль туловища. 3-8 раз в каждую сторону.
5. ИП — лежа, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, охватив их руками. 6-10 раз.
6. ИП — лежа, одну руку на грудь, другую на живот. Глубокое дыхание под контролем рук. 3-6 раз.
7. ИП — лежа, согнуты колени. Сесть, захватив колени руками. 6—8 раз.
8. ИП — стоя, руки на бедра. Полуприседание, руки вперед. 6—10 раз.
9. ИП — стоя, руки на голову. Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони вывернуты вверх. 3-6 раз.
10. ИП — стоя, ноги врозь. Наклон вперед, колени прямые, достать пальцами пол. 6—8 раз.
11. ИП — стойка «смирно». Руки в стороны.
12. Ходьба на месте. 1—3 мин.
13. ИП — стоя, руки на бедра. Потряхивание поднятой ногой, правой и левой попеременно. 4 раза каждой ногой.
14. Лежа, глубокое дыхание под контролем рук до восстановления спокойного дыхания. 8—12 раз.

Примерный комплекс лечебной гимнастики *для больных острой пневмонией (общий режим)*

ИП — стоя

Ходьба по залу ЛФК, ходьба на носках, пятках, наружной и внутренней стороне стоп (3-5 мин).

1. Подняться на носки, плечи поднять, пальцы в кулак, на выдохе вернуться в ИП.
2. На вдохе руки вверх, голову поднять, прогнуться, на выдохе — приседание, кисти рук на коленях.
3. «Насос». На вдохе поочередные наклоны в стороны, рука скользит по бедру вниз. На выдохе вернуться в ИП.
4. В руках медицинбол, руки перед грудью. На вдохе повороты в стороны, на выдохе вернуться в ИП.
5. Ходьба с высоким подниманием бедра и активной работой рук (3-5 мин).
6. ИП — стоя, папка лежит на стуле. Вдох — руки поднять, на выдохе наклониться, взять палку. Следующий вдох с палкой в руках. На выдохе палку положить на сиденье.
7. Стоя боком к гимнастической стенке. Рукой держаться за перекладину на уровне груди. На вдохе отклониться от стенки, на выдохе вернуться в ИП.
8. Стоя лицом к гимнастической стенке. На вдохе поднять руки вверх, тянуться руками к верхней ступеньке, на выдохе руками держаться за перекладину на уровне пояса, легкое приседание.
9. В руках гимнастическая палка, руки опущены. На вдохе руки вверх, на выдохе колено поджать к животу с помощью палки.
10. Руки перед грудью, на вдохе руки в стороны, поворот туловища в сторону, на выдохе вернуться в ИП.

Закончить процедуру ЛГ ходьбой в среднем темпе с переходом на медленный.

Примерный комплекс лечебной гимнастики *для больных плевритом (общий режим)*
ИП — стоя

1. В руках медицинбол, руки опущены. На вдохе поворот влево, медленно поднимать руки вверх, на выдохе опустить руки вниз.
2. В руках гимнастическая палка. На вдохе палку поднять над головой, прогнуться, подняться на носки, на выдохе руки опустить, ноги согнуть в коленях.
3. Выполняется вдвоем, стоя спиной друг к другу. Передавать мяч через стороны слева направо и наоборот.
4. «Бокс». На выдохе поочередно выбрасывать руку вперед, пальцы . в кулак.
5. На вдохе поднять плечи вверх, на выдохе пружинящие 2-3 наклона в противоположную сторону.
6. Стоя лицом к гимнастической стенке. На вдохе максимально вытянуть руки вверх, голову поднять, прогнуться, на выдохе руки через стороны опустить.
7. Руками держаться за перекладину на уровне груди. На вдохе подтянуться на носки, на выдохе максимально отклониться назад с опорой на пятки.
8. Стоя к стенке боком, рукой держаться за перекладину на уровне груди. На вдохе поворот туловища назад, противоположной рукой коснуться стенки, на выдохе поворот вперед, стоять лицом к стенке.
9. Руки перед грудью, выпрямлены, в руках гантели. Круговые движения в плечевых суставах 6-8 раз вперед и 6-8 раз назад.
10. Ходьба с максимальным выносом ноги вперед, руки опираются о согнутое колено.
11. Скрестная ходьба с поворотами туловища.

Закончить процедуру ходьбой в спокойном темпе (40-50 шагов в минуту) в течение 3 мин.

Примерный комплекс лечебной гимнастики, *рекомендуемый при заболеваниях почек*

1. Выполнение ходьбы в положении лежа. ИП: Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Согните в колене левую ногу, затем выпрямите и так в течение минуты. Это действие повторить и для другой конечности;
2. Махи руками. ИП не меняется. Руки раскиньте в стороны – вдохните, вернитесь в

начальное положение и сделайте выдох. Взмахи руками должны быть аналогичны взмахам крыльев. Число повторений – четыре раза;

3. Махи ногами. Лечь на спину, ноги вместе, а руки положить под затылок. Выполните поднятие ног, при этом, не сгибая их в коленях, и так 4 раза.
4. Гимнастика для почек при опущении включает в себя такое простое упражнение, как «Велосипед». ИП аналогично как в п. 1. Поднимите ноги над полом, колени нужно слегка согнуть и выполнить кругообразное движение, как если бы вы ехали на велосипеде. Подобные манипуляции необходимо повторять не менее 15 с.;
5. Не меняя положения, поочередно сгибайте руки в локтях, и с усилием выпрямляйте их, как бы одолевая воображаемое препятствие. Эту процедуру следует повторять на протяжении двух минут.

Физические упражнения могут оказать как положительное, так и отрицательное влияние на состояние организма занимающихся. Грамотное использование средств физического воспитания может улучшить состояние здоровья лиц, относящихся к подготовительной и специальной медицинским группам.

Противопоказаний к занятиям физической культурой нет!

Список информационных источников:

1. Журавин М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. М.: Academia, 2002. 448 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: Academia, 2013. 480 с.
3. Физкультура для всех: для детей и взрослых. Гимнастические упражнения, оздоровительная и лечебная физкультура http://www.fizkultura-vsem.ru/ (дата обращения 22.11.2016)
4. Информационный справочник http://www.infoster.ru/lechebnaya-fizkultura/2011-05-05-09-01-15 (дата обращения 22.11.2016)
5. Нетрадиционная медицина http://perekis-i-soda.ru/fizicheskie-uprazhneniya-dlya-pochek-gimnastika-pri-opushhenii-pielonefrite-i-drugix-zabolevaniyax/ (дата обращения 22.11.2016).

Роль физкультурного образования родителей в формировании устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей среднего школьного возраста

Рейх Е.И.
Россия, г. Брянск
ФГБУ ПОО «БГУОР» г. Брянск
преподаватель

Ключевые слова: физкультурное образование, устойчивый интерес

Наблюдаемое экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей детского организма. Исследования, проведенные во многих городах страны и сельских школах, показали, что только меньше половины учащихся начальных классов можно отнести к практически здоровым детям. Создавшееся положение требует безотлагательных мер, в том числе усиления контроля за здоровьем и физическим развитием школьников. И как никогда сейчас возрастает роль родителей. Родители являются примером

для своих детей во всём: это и образ жизни, и отношение к своим обязанностям, и отношение к здоровью и к своей внешности и отношение к физической культуре.

Чтобы привлечь детей к спорту, сами родители должны заниматься спортом и физическими упражнениями. Совместные занятия сближают родителей и детей, увеличивают «потенциал доверия» семьи. Совместные походы в бассейн, бодрящая прогулка, походы в лес, катание на лыжах, спортивные игры и самая обычная утренняя гимнастика – наилучшие возможности провести время вместе. Эмоциональный заряд, получаемый от совместных занятий физической культурой и спортом, расходуется всегда позитивно.

Прогрессивная общественность должна объединить свои усилия в решении столь серьезной проблемы и шаг за шагом помогать семьям воспитывать ребенка, формировать у него желание заниматься спортом. Важно решать данную проблему с детьми подросткового возраста, как наиболее сложного [1].

Каждому подростку для нормального роста и развития необходимы физические упражнения, и их значение для здоровья трудно переоценить: они улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Физическая культура не зря называется именно «культурой», ведь кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, она расширяет общение, дает новые знания о себе и своем организме. Физические упражнения особенно полезны подросткам, много времени сидящим за уроками, компьютером, музыкальными инструментами, в социальных сетях. Конечно, это не значит, что не нужно заниматься музыкой, играть в компьютерные игры, смотреть телевизор. Важно вызвать у подростков желание и умение двигаться, чередовать спокойный отдых с активным, так как именно у подростков труднее всего сохранить интерес к занятиям из-за глубокой перестройки организма и избирательного внимания. Они быстро переключаются от одного дела к другому, и поэтому важно общими усилиями родителей и учителей сохранить и развивать интерес к физической культуре и спорту [2].

Учителя физической культуры не могут успешно решить все возникающие задачи по физическому воспитанию без активной и грамотной помощи родителей учащихся. Большинство родителей проявляют живой интерес к школьной жизни своих детей, но и в то же время многие не осознают важности правильного режима и отдыха детей, пребывания на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями. Правильная ориентация родителей в вопросах физического воспитания школьников в семье – одна из задач учителя физической культуры.

Физическая культура и спорт должны стать неотъемлемым элементом образа жизни людей, культурной привычкой. Но это также означает, что приобщение к физической культуре и спорту необходимо начинать уже на самых начальных этапах роста, развития и воспитания детей, имея в виду формирование у них потребностей, мотивов, глубоких интересов к занятиям физическими упражнениями, спортом, играми [4].

Вопросом о влиянии физкультурного образования родителей на формирование интереса к спорту у подростков занимался выдающийся биолог, врач, педагог П.Ф. Лесгафт.

Целью нашей работы является изучение степени влияния физкультурного образования родителей на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей среднего школьного возраста.

Гипотезой исследования явилось предположение, что физкультурное образование родителей способствует формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом у подростков.

В исследовании принимало участие две группы опрашиваемых: группа подростков (10 человек) и группа их родителей (10 человек). Все дети обучаются в школе № 66 г. Брянска. Исследование проводилось с ноября 2015 г. по декабрь 2015 г.

Исследования были организованы с целью изучения влияния физкультурного образования родителей на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом у подростков.

Для достижения цели работы были поставлены следующие задачи:

1.Изучить уровень образования родителей**.**

2.Изучить влияние физкультурного образования родителей на формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей среднего школьного возраста.

Для решения задач данной работы применялись следующие методы исследования:

1.Анализ литературных источников.

2.Анкетирование.

3.Метод математической обработки данных.

Анализируя ответы родителей можно сделать вывод, чтородители, имеющие физкультурное образование, уделяют больше времени своим детям, проводят с ними воспитательные беседы о важности занятий физической культурой, о влиянии физкультуры на здоровье и внешний вид подростка (40%). Родители с физкультурным образованием прививают своим детям любовь к физическим упражнениям и спорту, привлекают их к совместным занятиям спортом, поддерживают желание своих детей посещать спортивные секции.

Изучив ответы подростков, у которых родители имеют физкультурное образование, мы можем сделать вывод, что 60% подростков из таких семей посещают спортивные секции, регулярно посещают уроки физической культуры и дополнительные занятия по физкультуре. 27% из них уже достигли некоторых результатов в спорте. Большинство подростков утверждают, что им очень нравится проводить свободное время в спортивных залах, эти дети обладают хорошим здоровьем, не имеют вредных привычек, ведут здоровый образ жизни.

В качестве главного итога нашей работы можно сделать вывод: физкультурное образование родителей влияет на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей среднего школьного возраста.

Список информационных источников:

1. Гарбузов В.И. Воспитание ребенка в семье / В.И. Гарбузов. – М.: Эксмо, 2015. – 43-56с.
2. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов.–М.: Физкультура и спорт, 2009. – 264с.
3. Лешин А.О. Анализ особенностей современного физического развития подростков / А.О. Лешин. – М.: Советский спорт, 2008. – 139-141с.
4. Лутковский Е.М., Филиппов А.А. Физкультура и спорт / Е.М. Лутковский. – М.: Просвещение, 2013. – 76с.

Взаимосвязь системы награды и физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании среди подростков

Титаренко Р.В.
Россия, Ростов-на-Дону
ГБПОУ РО
«Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва»

Ключевое значение в реализации подкрепляющего действия природных стимулов и наркотиков играет мозговая «система награды» или «система положительного подкрепления» головного мозга, представляющая собой филогенетически древнюю регуляторную систему, функция которой опосредована лимбическими структурами

(гиппокамп, миндалина, прозрачная перегородка, префронтальная кора, прилежащее ядро, латеральный гипоталамус и вентральная покрышка) и дофамин-, глутамат-, ГАМК- и опиоидергической нейротрасмиссией. Наркотики вызывают чрезмерную и длительную стимуляцию «системы награды», что приводит к ее нейроадаптивным изменениям. Чувствительность к действию психоактивных веществ определяется исходной активностью «системы награды», которая, в свою очередь генетически детерминирована (М.В. Цой-Подосенин,2008).

Важную роль в реализации действия наркотиков играют эндогенные опиаты. Они оказывают положительно подкрепляющее и эйфоризирующее действия, имитируя тем самым, действия наркотических веществ (И.П. Анохина, 2000).

Поддержание постоянства внутренней среды определяется взаимодействием нервной, эндокринной и иммунной систем организма.Одними из важнейших посредников во взаимодействии нервной и иммунной систем выступают эндогенные опиоидные пептиды (нейропептиды), представляющие собой группу факторов и играющие ключевую роль в процессах адаптации организма. При этом наиболее активным и много функциональным представителем группы пептидов является β-эндорфин. Основной источник β-эндорфина в центральной нервной системе – аркуатное ядро гипоталамуса, на периферии – промежуточная доля гипофиза, из которой пептид секретируется в кровь при стрессе, шоке, травмах и физических нагрузках, также большое количество его обнаружено в таламусе (С.В. Гейн, 2007).

Эндорфины обнаружены и на периферии. Высокое содержание этих веществ в надпочечниках, плаценте, поджелудочной железе, легких, печени, мышцах, в подслизистых сплетениях кишечника, в миокарде, где синтезируется кардиомиоцитами, а также в биологических жидкостях организма: спинномозговой жидкости, крови (Маслов Л.Н. и соавторы, 2004).

Также была выявлена важная роль опиоидных пептидов в регуляции иммунной системы. Эндофины играют доминирующую роль во взаимодействии центральной нервной системы и иммунной системы. Они непосредственно активируют систему защиты, стимулируют гуморальное звено иммунитета (С.В. Гейн, 2007).

β-эндорфин является ключевым фактором, осуществляющим контроль стрессиндуцированных изменений иммунитета со стороны эндогенной опиоидной системы.

Показано, что опиоидные пептиды способны оказывать влияние на нейрональную активность, иммунные реакции, сердечно-сосудистую деятельность, вызывая гипотезию и, стимулируют противоболевую систему мозга, регулируют тонус поперечно-полосатой мускулатуры (В.Д. Бахарев,1989).

Опиоидные пептиды обладают выраженным седативным и антистрессовым действием, а также подкрепляющим и эйфоризирующим действием. Помимо этого, опиоидные пептиды способствуют стимуляции восстановления поврежденных тканей.

Выделение эндогенных опиоидных пептидов в организме носит импульсный характер при воздействии разных экстремальных факторов. При этом они вызывают значительное снижение болевой чувствительности, усиление кровообращения миокарда и головного мозга, повышают устойчивость к гипоксии, оказывают антиоксидантное действие, способствуют снижению ошибок в реализации двигательных доминант, модифицируют личностное поведение.

При стрессе активация эндогенной опиоидной системы обеспечивает повышение сенсорных (в первую очередь, болевых) порогов и ограничивает активацию симпато-адреналовой и гипоталамо-гипофизарно-адреналовой систем, что усиливает защитные ресурсы стресс-реакции (С.Б.Парин, 2010).

В патогенезе наркомании большую роль играет эндогенная опиоидная система, именно через нее психоактивные вещества реализуют свой эффект. Опиоидные пептиды (энкефалины и эндорфины) участвуют в регуляции психоэмоционального статуса человека.

Повышенное содержание эндогенных морфинов, важнейшим из которых является эндорфин, смещает эмоциональный баланс в положительную сторону, благодаря чему эти вещества получили название гормонов радости.

Врожденную предрасположенность к приему наркотиков имеют люди, в организме которых эндогенные опиоиды синтезируются в недостаточном количестве, поэтому они стремятся восполнить имеющийся дефицит, принимая вещества, вызывающие эйфорию.

Экзогенные психоактивные вещества временно устраняют нейромедиаторный дисбаланс, вызывая опиоидный прилив, но быстро приводят к глубокому подавлению всей системы, формируя патологическую зависимость (Т.М. Брук, 2009).

Эндогенная опиоидная система активируется при различных стрессовых воздействиях, в том числе и при физической нагрузке.

По данным О.Б. Ильина (О.Б. Ильин, 1990) в процессе спортивной тренировки повышается способность организма продуцировать β-эндорфин в ответ на физический стресс. Так у спортсменов, специализирующихся на полумарафонской дистанции, содержание β-эндорфина на финише превышало исходное в 3 раза. В процессе значительных физических нагрузок и после них изменения психологического состояния-эйфория, радостное чувство и хорошее настроение, уменьшение болевого ощущения, сопровождаются повышением уровня эндорфинов.

Следовательно, актуальным является поиск методов, которые могут стимулировать эндогенную опиоидную систему естественным путем, в том числе и с помощью различных видов и форм физической активности.

Одним из направлений первичной профилактики наркомании в подростковой среде является использование средств физической культуры и спорта.

Вовлечение молодых людей в спортивную деятельность дает возможность активно противостоять распространению вредных привычек среди подростков. Занятия спортом - это реальная альтернатива миру наркотиков. В.В. Нелюбин (В.В Нелюбин., 2000) утверждает, что если молодого человека в возрасте 10 лет до 21 года удержать от курения, спиртного или наркотиков, то вероятность того, что этот человек окажется в числе наркоманов, почти равна нулю.

Индивидуальное приобщение спортивному стилю жизни должно в результате успешного протекания следующих взаимосвязанныхпроцессов: присвоения спортивных ценностей (хочу); развития физических, эмоционально-волевыхи коммуникативных качеств (могу); освоения спортивных знаний (знаю); овладения спортивными умениями и навыками (умею); обогащения субъектного спортивного опыта (имею); спортивного стиля жизни (буду) (Манжелей И.В., 2005, 2012).

Манжелей И.В. (Манжелей И.В., 2005) под физкультурно-спортивным стилем жизни понимает здоровьесозидающий, динамичный, интерактивный, эмоционально и эстетически привлекательный способ самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности средствами физической культуры и массового спорта, успешное становление которого возможно в физкультурно-спортивной среде.

С.П. Евсеев (С.П. Евсеев и соавторы, 2006) отмечает важную направленность личностно ориентированных технологий оздоровительной физической подготовки школьников - доставляющую удовольствие. Данная направленность заключается в осознании пользы физической активности за счет получения удовольствия от занятий и выбора вида физических упражнений, традиционная система физического воспитания использует обучение и игры без учета интересов учащихся и возможности выбора.

Учеными было выявлено, что желание детей и подростков получить удовольствие является очень важной причиной для участия в спортивных или физкультурных мероприятиях, в то время, как отсутствие удовольствия приводит к отказу от таких видов активности (Kohl, 2002).

В связи с этим, вызывают интерес работы Т. Сканлан, которая предложила в 1992 г. понятие «спортивное удовольствие». Т. Сканлан определила его как «положительный эмоциональный ответ

на спортивную активность, который отражается в генерализованных ощущениях удовольствия, радости и эйфории». По ее мнению, «знание о том, что делает участие в спортивных мероприятиях радостным и приятным, является ключевым в понимании и формировании мотивации». Низкий уровень физической активности может быть объяснен «недостатком удовольствия» (Scanlan&Simons, 1992).

В целом, исследователи признают важнейшую роль удовольствия в физической культуре и спорте, однако, предлагают различные теоретические концепции - удовольствие как мотив, как коррелят, как ожидаемый результат, как ценность, как эмоциональное состояние.

Стержнем любой деятельности является потребностно-мотивационный компонент.

Л.Д. Столяренко (Л.Д. Столяренко, 2003) определяет мотив как побуждение к совершению поведенческого акта, порожденное системой потребностей человека и с разной степенью осознаваемое либо неосознаваемое им вообще. Термином мотивация обозначаются 1) совокупность побуждений, вызывающих активность индивида и определяющую ее активность, т.е. система факторов, детерминирующих поведение; 2) процесс образования, формирования мотивов, характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

А.Е. Личко, В.С. Бритенский (А.Е. Личко; В.С. Бритенский, 1991) под мотивацией понимают побуждения, вызывающие данную деятельность и определяющие ее направленность: 1) потребности и инстинкты; 2) стремления и желания, т.е. эмоционально окрашенные субъективные переживания; 3) установки.

Человеческую личность, согласно утверждениям Э.Берна, можно представлять себе как «личность человека, разделенную на три части или, что даже лучше, считать, что в каждом индивиде существуют три различные личности, действующие в разных направлениях ...». Личность человека Э.Берн представляет следующим образом: состояние эго - Родитель, состояние эго-Взрослый, состояние эго - Ребенок (или Дитя). «Родитель» говорит, что нужно делать и как нужно себя вести, насколько он хорош или плох и насколько хороши или плохи другие люди, это голос, делающий редакторские замечания относительно всего, что делает человек. «Взрослый» представляет голос разума, а «Ребенок» - это лучшая часть личности, та часть, которая может быть творческой, спонтанной, мудрой и любящей. Очень важно для гармоничного развития личности прислушиваться к эго «Ребенка».

Однако, на протяжении многих лет мероприятия, проводимые в отношении формирования потребности в здоровом образе жизни, используя только информационные технологии, оказались не эффективными.

Следовательно, для достижения положительных результатов необходимо воздействовать на все этажи человеческой личности. В частности, более активно необходимо воздействовать на сферу проявления «ребенка» в личности, нацеленного на иррациональное, чувственное восприятие, т.е. «Оно», получение удовольствия от тренировок и соревнований.

Мотив удовольствия от физической активности важен тем, что опирается на физиологические механизмы метаболизма опиоидных пептидов, что является и физиологическим механизмом развития наркомании (Т.М. Брук, 2008; 2009, С.Н. Литвиненко, 2010).

Спортивное удовольствие является одним из немногих психологических констрактов, которые могут быть обоснованы с физиологических позиций (С.Н. Литвиненко, 2009, 2010). Исследования зарубежных ученых показывают увеличение уровня бета-эндорфина во время и после окончания напряженной физической активности, которое может быть ассоциировано с влиянием на эмоциональный статус (McMurray R.G., Hackney A.C., 2000).

Повышенное содержание эндорфина улучшает настроение, самочувствие, способствует повышению активности и снижает тревожность. Возрастание концентрации данного нейропептида в крови после выполнения физических упражнений следует рассматривать как естественную

стимуляцию эндогенной опиоидной системы. Что объясняет один из механизмов профилактического влияния физической культуры и спорта в отношении наркомании.

Мощным инструментом в профилактике потребления наркотиков являются занятия физической культурой и спортом, но практически отсутствуют исследования, раскрывающие физиологические механизмы данного позитивного влияния, также остается актуальным вопрос: какие именно спортивные специализации наиболее эффективны в профилактике злоупотребления психоактивными веществами.

В ходе исследований Н.Н. Плешковой (Н.Н. Плешкова, 2006) и Т.М. Брук (Т.М. Брук, 2009) было выявлено, что наибольший рост содержания бета-эндорфина при выполнении специфичной физической нагрузки, был отмечен в группе экстремальных видов спорта (79,91 %), затем у студентов циклических видов спорта (71,75 %) и у представителей игровых видов спорта (59,6%). В тоже время в группе студентов тяжелой атлетики наблюдалось в 2,5 раза снижение уровня бета-эндорфина в крови в ответ на тренировочную нагрузку.

Отличительной особенностью экстремальных видов физической культуры является возможность в полной мере использовать эндорфиновый эффект. Эндорфины вырабатываются в результате напряженной физической активности, и прежде всего в период опасности и преодоления страха. Они вызывают у занимающихся ощущение счастья, эйфории, помогают преодолеть чувство депрессии, тревожности и беспокойства (С.П. Евсеев, 2007).

По мнению А.С. Ганоль (А.С. Ганоль, 2011),экстремальным видам спорта присущи оригинальная спортивная амуниция и форма, акробатизм, острота ощущений на грани травмы или смертельной опасности и, в связи с этим, некий ореол героизма и некоторой таинственность

Т.М. Брук, Е.Г. Мильнер (Т.М. Брук, Е.Г. Мильнер, 2008) утверждают, что циклические упражнения аэробной направленности являются вариантом замены наркотиков, что имеет четкое физиологическое обоснование. Во время длительной малоинтенсивной ритмичной работы (бег в аэробной зоне) гипофиз выделяет в кровь гормоны - эндорфины, по своей химической структуре близкие к морфину. Эндорфины при равной концентрации действуют в 200 раз сильнее морфина, и это значит, что минимальная порция этих гормонов способна снять стрессовое состояние и влечение к наркотическим веществам. Через 1 час медленного бега их концентрация в крови увеличивается в 5 раз – с 320 до 1650 единиц и удерживается на этом уровне в течение нескольких часов, постепенно снижаясь до нормы в течение суток. Уже через 30-40 мин после начала аэробного бега появляется характерное чувство радости, веселья, «чувство полета». Авторы выделяют несколько направлений влияния бега в аэробной зоне на организм употребляющих наркотики:

1. эндорфины, выделяясь в кровь во время длительного бега, могут заменить очередную дозу наркотика, исполняя роль заместительной терапии с целью первичной или вторичной (предупреждение рецидивов) профилактики наркомании;
2. «беговая эйфория» является основным стимулом к продолжению занятий и наращиванию беговых объемов, дает возможность произвести переоценку ценностей, изменить мировоззрение и интересы в другую сторону, бег не просто увлечение, а стиль жизни;
3. длительная циклическая работа на выносливость способствует нормализации деятельности ЦНС, в плане нормализации процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий, что положительно влияет на эмоциональное состояние и психический статус.

В результате регулярных занятий повышается также умственная и физическая работоспособность организма, возрастает самооценка своих возможностей и вера в исцеление от тяжелого недуга, что способствует физической и социальной реабилитации наркозависимых лиц. Отмеченные эффекты аэробной тренировки делают этот метод весьма перспективным в плане борьбы с наркоманией, особенно на ранних этапах, и также для ее профилактики.

Список информационных источников:

1. Анохина И.П. Биологические механизмы предрасположенности к зависимости от психоактивных веществ // Психиатрия и психофармакотерапия. 2007. Т. 9. №1.- С. 76.
2. Берн Э. Люди, которые играют в игры. http://www.google.ru/url?url=http://nkozlov.ru/library/&rct=j&sa=X&ei
3. Брук Т.М. Наркомания: современные методы профилактики и реабилитации: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / Т.М. Брук, Е.Г. Мильнер. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 78 с.
4. Брук Т.М. Физкультурно-спортивные специализации как форма первичной профилактики потребления психоактивных веществ // Теория и практика физической культуры.-2005. - №7. С.18-21.
5. Брук Т.М., Плешкова Н.Н., Лифке М.В., Осипова Н.В. Реакция эндогенной опиоидной системы на физическую работу у лиц различных спортивных специализаций. Механизмы профилактики потребления психоактивных веществ // Теория и практика физической культуры. - 2009. № 1. С.20-23.
6. Гейн С.В. Роль в-эндорфина в нейрорегуляции функций иммунной системы: автореф. дис … докт. мед.наук / Гейн С.В. – Пермь-2007. – с.48.
7. Маслов Л.Н., Лишманов Ю.Б., Терашвили М., Малкова Н.В. Эндорфиновое звено эндогенной опиоидной системы: локализация, рецепция, функция // Патологическая физиология и экспериментальная терапия, №3, 2004. С.15-22.
8. Бахарев В.Д. Клиническая нейрофизиология регуляторных пептидов. Свердловск: Изд-во Урал.ун-та, 1989.- 136 с.
9. Парин С.Б. Роль эндогенной опиоидной системы в формировании экстремальных состояний: автореферат дис. … док. биол. наук / С.Б. Парин – Нижний Новгород, 2010, -С. - 40.
10. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания / И.В Манжелей. - М.: Теория и практика физической культуры, 2005. - 185 с.
11. Манжелей И.В. Модели физического воспитания // Теория и практика физической культуры. - 2012. - №6. С.100-106.
12. Нелюбин В.В. Состояние и перспективы развития физкультурно-спортивной профилактической работы среди молодежи в Российской Федерации // Материалы Всероссийской научно практической конференции «Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи». - Москва, Смоленск, 2000. - С.-12-13.
13. Kohl, Christopher C. (2002). Youth sport participation influenced by goal orientation, percieved motivational clir and enjoyment / PhD Dissertation in Physical Educ Springfield College

Раздел 7. Экономические и правовые аспекты физической культуры и спорта

Профессиональная подготовка специалистов в области спортивного правопорядка и антидопинговой политики

Беспятова Л.А.,
Россия, г. Пенза,
ГАОУ ПО «УОР ПО»,
преподаватель

Увеличение населения, занимающегося своим здоровьем, с каждым годом увеличивается, и востребованность специалистов этого направления будет расти.

Развитие спорта высших достижений требует создания нормативно – правовой базы и соответственно подготовки компетентных специалистов в области спортивного правопорядка.

Данные направления кажутся на первый взгляд разными, но они настолько взаимосвязаны, что современным студентам в будущем необходимо будет иметь знания и умения в области спортивного права. Это означает, что умение аргументированно излагать точку зрения и владеть правовыми нормами в области спорта в современной подготовке специалистов является первоочередной составляющей в системе подготовки.

Летняя Олимпиада 2016 года в Рио-де-Жанейро преподнесла сложно – разрешимый урок правового характера, где было крайне сложно отстаивать права спортсменов. Сложные юридические моменты, в области спортивных состязаний высокого мирового уровня оказались неразрешимыми, а для многих именитых Российских спортсменов и вовсе непонятными. Для этого необходима реализация в получение знаний, в области спортивного права на ранних этапах подготовки будущих специалистов. Вести подготовку, реализовывать, приобщать и способствовать в получении знаний молодых специалистов в области спорта, необходимо начинать с базовых составляющих спортивного права.

При этом педагогические условия, взаимодействуя между собой, обеспечивают тенденцию формирования профессиональных компетенций у специалистов в юридической области спортивного права:

- формирование базовых профессиональных компетенций;
- реализация креативных основ взаимодействия преподавателей и будущих тренеров;
- реализация здоровьесберегающих технологий в области спорта (травматизм, допинг).

При подготовке будущих тренеров, учителей физической культурой необходимо учитывать современные тенденции и технологии, а также знания, которыми специалисты смогут воспользоваться при урегулировании или регламентации спортивного права.

П.В. Крашенинников выделяет три актуальные проблемы правопорядка:

1. Необходимость в разработке и развитии законодательства, стимулирование и обеспечении развития физической культуры и массового спорта.

2. Несовершенство многих норм закона о спорте, а также их коллизии с нормами трудового законодательства РФ.

3. Необходимость наличия у законодателей и должностных лиц от спорта, у тренеров и спортсменов, их менеджеров и юристов, студентов спортивных и юридических вузов, научно – педагогических работников и других специалистов сферы спорта глубоких знаний в области спортивного права и умение использовать эти знания в своей деятельности.

Подготовка специалистов в области спортивного права возможна лишь при создании эффективной нормативно – правовой базы, исходя из анализа отечественного опыта и зарубежного.

Современные специалисты в области спортивного права обязаны владеть и быть юридически грамотными во многих направлениях профессионального спорта. Разбираться в международной системе и системе регулирования трудовых спортивных отношений, в правах судейства и праве интеллектуальной собственности, в сфере антидопинговой политике и налогов, и урегулировании спортивных споров. Эта подготовка будущих специалистов в области спортивного права позволит расширить юридические возможности, защищенность спортсменов и тренеров.

Проблема допинга является в современном мире спорта одной из центральных, т.к. применение запрещенных фармакологических препаратов используется с целью стимуляции физической и психической работоспособности с целью достижения высокого результата.

Допинг (англ. *doping*, от англ. *dope* — давать наркотики) — использование веществ природного или синтетического происхождения, позволяющее добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества не являются наркотиками, но могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем и мышечную силу. К ним также относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеет статус запрещённых для спортсменов во время тренировок и/или соревнований.

Н.Д. Граевская утверждала, что проблема использования допинга в спорте привлекает большое внимание общественности всего мира. Особенно она беспокоит спортивные и медицинские организации. Беспокойство оправдано, так как «употребление допингов противоречит духу спортивных соревнований, нарушает этику спорта, создает неравные условия спортивной борьбы и возможность достижения нечестной победы».

Не секрет, что применение допинга спортсменами порой приводит к необратимым последствиям. Примеры невротических расстройств, острой сердечной недостаточности, инфаркт миокарда - это список серьезных заболеваний, к которым приводит употребление допинга.

Следовательно, основной задачей при профессиональной подготовке будущих специалистов в области спорта, является получение знаний по данной проблеме. Студенты будут приобретать знания в области допинг контроля, это позволит им уметь ориентироваться в применении фармакологических препаратов, знать законодательную основу. Ознакомление с основополагающими документами даст возможность владеть компетентной информацией и работать в рамках права. Международные стандарты и модели лучших методов детализировано позволят изучить отдельные области противодействия применения допинга.

По мнению С.В.Алексеева, в спорте ведется поиск решения проблемы употребления допинга преимущественно в сфере своей внутренней самоорганизации.

Тонкости допингового контроля требуют обширных глубоких познаний: отбор биопроб, транспортировка, физико-химические исследования проб, проведения контрольных исследований и применение санкций к лицам, нарушившим антидопинговые правила. Молодым специалистам сложно ориентироваться в массе организаций ведущих контроль за применение допинга в спорте. Необходимость владения основами прав спортсменов, соблюдать открытость и одновременно конфиденциальность информации, требует подготовки специалистов «глубокого формата» в современном спорте.

Четкое понимание и ориентация в запрещенных классах веществ: стимуляторы и наркотики, анаболические средства и диуретики, пептиды и гликопротеиновые гормоны. Эти сложные названия необходимо изучать достаточно глубоко, дабы впоследствии своей будущей профессиональной деятельности уметь правильно и с ответственностью защитить право спортсмена.

Немаловажным остается факт того, что за применением допинга кроется постфактум общего здоровья спортсмена: угнетение, снижение логического мышления, нарушение техники выполняемого упражнения, агрессивность.

Всемирное антидопинговое агентство признает, что борьба с допингом в спорте может быть эффективной в том случае, если будет обеспечено тестирование спортсменов без предварительного уведомления и своевременная транспортировка проб для анализов в лаборатории, государства-участники, когда это целесообразно в соответствии с внутригосударственным законодательством и процедурами.

Последние Олимпиады показали не компетентность наших спортсменов и тренеров в вопросе допингового права, а значит, необходима срочная подготовка специалистов этого направления. Нормы и санкции не должны выдвигаться в адрес «чистых» спортсменов. Существенное внимание должно уделяться профилактическим мерам, направленным на пропаганду честных стартов и побед в спорте. Для этого будущие специалисты должны иметь возможность получения должных знаний в области допинг контроля, уметь объективно доказывать правоту непричастности спортсменов к применению допинга, быть компетентными и добросовестными, а соревнования должны проходить в духе честной игры.

Список информационных источников:

1. Алексеев С.В. Международное спортивное право. М., 2008.
2. ru.wikipedia.org
3. rusada.ru›sportsman/dictionary/**wada**

Спорт вне политики…

Дебелова Л.И.,
Россия, г. Екатеринбург,
ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж),
преподаватель

Шульц О.В.,
ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж),
преподаватель

Аннотация.

Авторы статьи рассказывают о продолжении учебного проекта «Фэйр Плей – Спорт – Образование », способствующего формированию и совершенствованию гуманистически ориентированных знаний и интересов, умений и навыков учащихся училища олимпийского резерва № 1 г Екатеринбурга в рамках олимпизма, Олимпийского и спортивного движения через интеграцию учебных дисциплин.

В рамках проекта «Фэйр Плей - Спорт – Образование», в апреле 2015 года, в научно-методическом журнале «Наука и образование: новое время» была опубликована статья «Честная игра - путь к победе»[5].

Заканчивая статью, мы говорили, что надеемся увидеть наших учеников на XXXI Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро. К нашей радости и гордости среди призёров и участников Олимпиады были наши учащиеся и выпускники:

- Масленников Владимир (пулевая стрельба; бронзовый призёр в стрельбе из пневматической винтовки),
- Перова Ксения (стрельба из лука; серебряный призёр в командном первенстве),
- Белявский Давид (спортивная гимнастика; серебряный призёр в командном первенстве, бронзовый призёр в упражнении на параллельных брусьях).
- Успешным считаем и выступление выпускницы школы Дарьи Устиновой, занявшей 4 место в плавании на дистанции 200 м кроль на спине. Все мы болели за наших

ребят, сопереживали им, учитывая в каких условиях приходилось соревноваться в Рио, имея в виду психологическую обстановку и давление на нашу команду.

Сейчас точно можно сказать, что Олимпийские игры в Рио были самыми скандальными и политизированными. Главный скандал – допинговый – нес абсолютный политический смысл. Двоякое «чтение» допинговых проб агентством WADA, отстранение от участия российских легкоатлетов и тяжелоатлетов, а также всей паралимпийской сборной России - всё это признак политического вмешательства. Политика двойных стандартов, так активно практикуемых Западом, явилась отличительной чертой XXXI Олимпийских игр. Самым ярким примером может служить легкоатлетическая эстафета, где представители США, уронив эстафетную палочку, обратились в IAAF. В итоге американцам разрешили перебежку. Судьи, таким образом, приняли самое беспрецедентное и самое спорное решение и впервые в истории современной легкой атлетики позволили перебежать команде в полном одиночестве.

Эта Олимпиада окончательно опровергла утверждение о том, что «Спорт вне политики», а также принципы олимпизма, в частности пункт 5-ый Олимпийской хартии, который гласит: «Любая форма дискриминации в отношении страны или лица расового, религиозного, политического характера, или по признаку пола - несовместимы с принадлежностью к Олимпийскому движению». Сегодня мы с уверенностью можем сказать, что спорт - это часть большой политики, и сам факт дисквалификации части наших спортсменов подтверждает наличие политической подоплеки.

Современный спорт выполняет ряд социальных и политических функций, прежде всего, пропагандирует здоровый образ жизни, что весьма важно для экономики и обороноспособности любой страны. Государство всегда будет контролировать спорт, как отрасль с соответствующими нормативно - правовыми актами, государственными программами, а также осуществлять его финансирование. Получение страной права на проведение крупного международного соревнования, а также победы спортсменов, активизируют патриотические чувства граждан, объединяют нацию, тем самым выступают как эффективное средство воспитания масс. Всё это позволяет политическим силам использовать спорт, в качестве инструмента воздействия на общество. Характерной чертой современного Олимпийского движения является проявление в нем постоянного и непрерывного противоборства разных государств, в котором спорт становится средством демонстрации преимущества одной системы над другой, а конфронтация из политической сферы переносится в спортивные залы.

Таким образом, доказательство того, что спорт вне политики невозможен, формирует отчасти негативное мнение в общественном сознании, и самое неприятное - в душах и сердцах наших ребят.

Мы, педагоги спортивных дисциплин, должны сконцентрировать и оптимизировать воспитательный и образовательный процесс, опирать на гуманистические идеалы олимпийской философии, на принципы движения Фэйр Плей, на появление честных и благородных поступков в спорте и общественной жизни. Считаем своей задачей:

- Дать глубокий анализ событий, происходящих событий в спорте.
- Расширить учебный материал во всех спортивных дисциплинах о противозаконных применениях допинга, правовых нарушениях при проведении соревнований.
- Ввести дополнительный учебный материал по подготовке судей (судейской коллегии).
- Расширить материал по дисциплине «Право», юрисдикции по правовым вопросам в спортивной отрасли.
- Провести ряд мероприятий вне учебной программы по воспитанию и формированию личностных качеств будущих олимпийцев.

Проект, начатый в 2015-2016 году, решено было продолжить и расширить, в частности вопросом о политизированности современного спорта, что тоже является

нарушением принципов Фэйр Плей, провозглашенных Пьером де Кубертеном. В рамках проекта в начале 2016-2017 учебного года были проведены мероприятия, включающие в себя эту тематику. В среднем школьном звене состоялся открытый урок «Вспоминая Рио..», где учащиеся пытались сформулировать своё отношение к нечестной игре, неспортивному поведению спортсменов и судей. В 9-11 классах проведены «Кубертеновские дебаты», основной темой которых являлась степень политизированности в современном спорте. Будущим олимпийцам пришлось тщательно анализировать тему дебатов в процессе подготовки, взвешивать различные стороны, вместе с аргументами участники дебатов должны были представить судье свидетельства — поддержки (*цитаты*, *факты*, *статистические данные*), доказывающие их позицию. Данное мероприятие прошло на высоком образовательном и эмоциональном уровне. Формат мероприятия предполагал наличие противоположных точек зрения, и ребята свободно могли аргументировать и давать оценку происходящим в современном спорте событиям.

Считаем, что наряду с высокой информативностью аргументов, ребята научились оппонировать, проявляя высокую степень толерантности и уважения к сопернику. Но больше всего, данный формат мероприятия позволил учащимся открыто высказывать своё мнение. Участники дебатов рассматривали случай выступления на Олимпийских играх Дарьи Клишиной, в условиях отстранения всей легкоатлетической сборной России; вынос Российского флага белорусским гражданином Андреем Фомочкиным – победителем и призером Спартакиады народов СССР 1986 года и рекордсменом Советского Союза по зимнему многоборью на церемонии открытия Паралимпийских игр; перебежку сборной США в легкоатлетической эстафете в условиях отсутствия соперничества и др., что вызвало у юных спортсменов эмоциональный резонанс и бурное обсуждение. Ребята находили аргументы и контраргументы в сторону одобрения или неприятия данных ситуаций. Подвоя итоги «Кубертеновских дебатов», мы, авторы статьи, почувствовали необходимость повторного проведения анкетирования, проведённого в прошлом году, накануне Олимпиады в Рио. Суть данного исследования заключалась в сборе информации и анализе точки зрения ребят, их отношения к неэтичному, неспортивному поведению в сфере спорта.

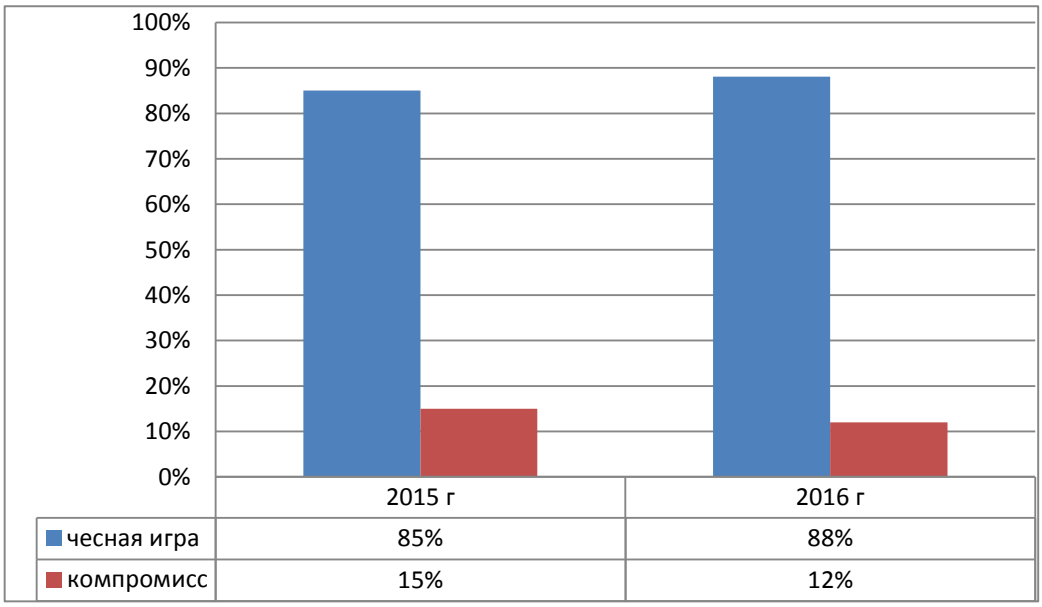
Учащиеся отвечали на вопросы:

1. Приходилось ли Вам умышленно нарушать правила состязаний?
2. Считаете ли Вы, что использование противоправных действий в некоторых видах спорта возможно?
3. Почувствуете ли Вы радость от победы, когда Ваш главный соперник не смог продолжить состязания из-за непредвиденных обстоятельств? (поломка спортивного инвентаря, ошибка в судействе).

Прошлогодний опрос показал, что 85% юных спортсменов приемлют «Честную игру», но 15 % спортсменов, участвующих в опросе, согласны идти на компромиссы со своей совестью ради достижения спортивного результата. Последнее и послужило поводом проведения ряда мероприятий, направленных на формирование моральных ценностей будущих олимпийцев. Сегодня мы сожалеем, что исследование не включало в себя вопрос: «А возможен ли спорт без политики?». Таким образом, мы не можем узнать, изменилось ли мнение ребят о политизированности спорта после Олимпийских игр в Рио.

Но по остальным вопросам мы можем проследить динамику.

Мы вновь провели конфиденциальное тестирование, где задали учащимся те же вопросы. Анонимное анкетирование позволило ребятам совершенно честно отвечать на вопросы. В результате исследования, проведённого после Олимпиады в Рио-де-Жанейро, мы увидели, что процент допуска неспортивного поведения не только не повысился, но имеет динамику на снижение.



Информированность о происходящих событиях на Олимпийских играх была более чем достаточной. В связи с этим, снижение процента ответов о допуске нарушения правил, о возможности использования противоправных действий в некоторых видах спорта нас не только порадовало, но и дало уверенность в правильности выбранных методов формирования личностного воспитания спортсменов и необходимости этой работы. В данный момент реализация проекта «Фэйр Плей – Спорт - Образование» заключается в самостоятельной исследовательской работе юных спортсменов по своему виду спорта. Они собирают и анализируют материал спортивных событий, отвечающих принципам движения Фэйр Плей (кодекс спортивной чести) или противоречащих им. Приветствуются различные формы демонстрации данного исследования. Уже сейчас представлены работы на темы: «Теракт в Мюнхене 1972год», «Допинг - враг спорта», «Фехтовальщик- изобретатель» (о Б. Онищенко), «Олимпийский бойкот 1980 и 1984», «С 16- ти и старше. 2000-й год. Сидней» (О китайской гимнастке Донг Фангксиао, выступавшей в возрасте 14-ти лет), «Бунт на выступлении Немова. 2004 год. Афины», «Допинг Бен Джонсона. 1988 год. Сеул». В каждой такой работе учащиеся - спортсмены подчёркивают, что принципы Фэйр Плей требуют решительного и полного отказа от победы любой ценой, создание равных условий для всех участников соревнований. Эти принципы предполагают внутреннее убеждение, что победить путём обмана, за счет ошибки судьи, за счёт несправедливо сложившихся условий - значит не победить совсем!

Реализация проекта «Фэйр Плей – Спорт – Образование» способствует успешной социализации будущих олимпийцев, благодаря адекватной информационной среде, в которой они учатся, что приводит к формированию личности, обладающей внутренними убеждениями, правильному мировосприятию, глубокому знанию олимпийского движения. Надеемся, что сформированность глубоких моральных убеждений и принципов поможет ребятам реализовать себя как личность не только в сфере спорта, но и в дальнейшей взрослой жизни. Считаем, что проблема взаимосвязи спорта и политики требует серьёзного научного и социологического анализа. Нам хочется не просто сказать, скорее, прокричать о прекращении использования спорта, как инструмента «грязной» политики. Призываем вернуть ему первоначальное предназначение посла мира, дружбы между народами, дружеского соперничества, вместо войн и взаимной ненависти. Опираясь на идеи Пьера де Кубертена мы, педагоги и наши ребята, будущие олимпийцы, ещё раз подчёркиваем, что спорт должен способствовать объединению людей, независимо от их политических взглядов, национальной и религиозной принадлежности, и социального уровня.

Список информационных источников:

1. Самусенков О.И. Педагогическая технология реализации социально-культурного потенциала игровых видов спорта в работе с юными спортсменами: Дис. … канд. пед. наук. Москва, 2000.
2. Захаров М.А. Фэйр Плей в системе олимпийского образования: Дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2002.
3. Столяров В.И. Теоретическая концепция спортивно-гуманистического воспитания детей и молодежи // Гуманистическая теория и практика спорта. Вып. третий: Сб. / Сост. и ред.: В.И. Столяров, Е.В. Стопникова, Т.Г. Ольхова. - Москва-Сургут: МГИУ, 2000. - с. 21-79.
4. Ольхова Т.Г. Интегративный подход к спортивно-гуманистическому воспитанию студентов: Автореф. канд. дис. М., 2000.
5. Честная игра - путь к победе. http://www.informio.ru/publications/id2043/CHestnaja-igra-put-k-pobede.

Роль регионального законодательства в развитии физической культуры и спорта

Дудинская М.Л.
Россия, г. Саратов,
Государственное бюджетное профессиональное учреждение
«Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»,
преподаватель

Данная работа посвящена исследованию роли регионального законодательства (Закона Саратовской области “О физической культуры и спорта”) в развитии физической культуры и спорта.

Научная значимость работы состоит в исследовании и обобщении реализации законотворческой деятельности на региональном уровне в области физической культуры и спорта.

Практическая значимость работы заключается в пропаганде здорового образа жизни.

Российское законодательство в области физической культуры и спорта сегодня представлено пакетом из 200 правовых актов. Федеральный закон (от 04.12.2007. №329 ФЗ) “О физической культуре и спорте” в Российской Федерации является базовым отраслевым законодательным актом. Закон устанавливает общие принципы правового регулирования отношений в сфере массовой физической культуры и спорта.

Роль местного законодательства о физической культуре и спорте необычайно велика: от того, каким образом построено физкультурно-спортивное законодательство города, области, республики, какие в него заложены принципы и преференции, во многом зависят активность и массовость спортивной жизни в регионе. В свою очередь, массовость в физической культуре и спорте – залог высоких результатов в профессиональном спорте, повышение продолжительности жизни граждан региона, привнесение и закрепление в общественном сознании элементов здорового образа жизни, снижение детской и подростковой преступности, снижение потребления алкоголя. Иными словами, физическая культура и спорт качественно улучшают повседневную жизнь граждан региона, - делают ее ярче и интересней, насыщенной событиями и впечатлениями. Все эти обстоятельства оказывают значительное влияние на культуру и цивилизованность живущих в регионе людей, изменяют их социальное и экономическое поведение, меняют к лучшему мировоззрение и менталитет.

Конечно, изменения в жизни и сознании людей под воздействием физкультуры и спорта процесс не слишком быстрый. Его результаты проявляют себя в явной форме лишь спустя годы после принятия соответствующих законов и реального выполнения физкультурно-спортивных программ. Кроме того, реализация законов о физической культуре и спорте и физкультурно-спортивных программ требует известного финансирования, привлечения в спортивную отрасль трудовых, финансовых, правовых, информационных и иных ресурсов. Однако несложный подсчет потерь от отказа реализации и финансирования физкультурно-спортивных программ с целью экономии средств приводит к результатам прямо противоположным: расходы на лечение и реабилитацию наркоманов и алкоголиков, поимку и наказание преступников, правоохранительную и судебно-исправительную системы начинают расти с геометрической прогрессией и многократно перекрывают первоначальные расходы на физкультуру и спорт. Так образом, вне зависимости от того, каких взглядов на физкультурно-спортивную деятельность придерживается администрация того или иного города или области, выгоднее и практичнее вкладывать финансовые средства в спортивную индустрию и ее инфраструктуру, нежели в последствии тратить не сопоставимые средства в попытках исправить положение.

Принимая во внимание Российские реалии повседневной жизни, необходимость принятии местных законов о физической культуре и спорте достаточно очевидна. Принятие субъектом Федерации местного закона о физкультуре и спорте несет в себе следующие преимущества:

- закон позволяет юридически закрепить организационную и управленческую структуру физкультурно-спортивной отрасли региона, а также ее основные параметры;
- установить количественные критерии бюджетного и внебюджетного финансирования физической культуры и спорта в регионе (вне зависимости от финансирования из федерального бюджета);
- установить дополнительные налоговые и социальные льготы для спортсменов, тренеров, спортивных сооружений, спортклубов и предприятий физкультурно-спортивной отрасли;
- определить специальный правовой режим земельных участков физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений;
- законодательно зафиксировать льготы и социальные гарантии в области физической культуры и спорта детям из неблагополучных семей, инвалидам, престарелым гражданам, людям, страдающим некоторым видами заболеваний;
- в законодательном порядке установить наиболее выдающимся спортсменам и тренерам социальные дотации, стипендии, пенсии, почетные звания;
- определить ответственность за нарушение местного закона о физической культуре и спорте.

Все вышеперечисленные мероприятия играют огромную роль в становлении и развитии региональной физкультуры и спорта. Местные законы о физической культуре и спорте принимаются и контролируются законодательными органами данных субъектов Федерации, что создает атмосферу повседневного персонального контроля за использованием большой буквы закона как со стороны муниципальных советов или областных законодательных собраний, так и со стороны общественности.

В современной России далеко не все субъекты Федерации приняли собственное законодательство о физической культуре и спорте. Это обстоятельство вызвано двумя основными причинами:

- во-первых, недопониманием общественностью роли и значения местного законодательства о физкультуре и спорте;
- во-вторых, незаинтересованностью некоторых руководителей субъектов Федерации в наличии такого законодательства. Незаинтересованность заключается в том, что реализация местного закона о физкультуре и спорте потребует дополнительных финансовых

ресурсов и накладывает на руководителя дополнительную ответственность за исполнение закона.

Закон Саратовской области о физической культуре и спорте был принят Саратовской областной Думой 23 июля 2008 года. Вот какова его основная структура:

1. Полномочия органов власти (ст.1;2.2)

2. Спортивные команды Саратовской области по видам спорта (ст.3)

3. Пропоганда физической культуры и спорта. Проведение массовых физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (ст.4,5).

4. Социальная поддержка спортсменов и работников физкультурно-спортивных организаций. Смотры-конкурсы. Меры социальной поддержки в сфере физической культуры и спорта (ст.6 6,7).

Реализация закона происходит посредством областных целевых программ «Развитие физической культуры и спорта Саратовской области» на 2009-2012 гг., «Развитие сети физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений Саратовской области на 2008-2014гг.», «Развитие туризма в Саратовской области на 2011-2013 гг.», «Развитие физической культуры и спорта в Саратовской области на 2013-2016 гг.»

Приоритетные задачи вышеуказанных программ направлены на вовлечение населения в систематические занятия физкультурой и спортом, создание условий для развития детско-юношеского спорта, повышение доступности услуг организаций и учреждений физкультуры, спорта и туризма. Так же в числе основных задач: формирование активной информационной среды, ориентирующей на занятия физкультурой, спортом и туризмом; популяризация туристических продуктов и маршрутов; формирование на территории области туристко-рекреационного кластера межрегионального значения.

Запланировано развитие сети физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений области, строительство новых и реконструкция имеющихся спортивных сооружений: физкультурно-оздоровительного комплекса с ледовой ареной в Заводском районе г. Саратова, плавательного бассейна в Ленинском районе, ФОКов с игровым залом в с. Воскресенское, р.п. Дергачи, р.п. Екатериновка, п. Степное, г. Татищево, детского оздоровительного лагеря «Молодежный», хоккейных коробок и спортивных площадок.

В качестве перспективного направления осуществляется работа по развитию внутреннего и въездного туризма на основе сохранения и рационального использования культурно-исторического и природного ресурсов национального парка «Хвалынский», Дьяковского леса и других территорий области. Ожидается создание особой экономической зоны туристко-рекреационного типа «Хвалынские холмы», привлечение инвесторов для строительства, реконструкции и модернизации ее объектов. В числе перспективных задач - создание туристического комплекса на месте приземления Ю.А. Гагарина, включение в перечень региональных предложений туристко-экскурсионного обслуживания, популяризация маршрута «Саратов. Космос. Гагарин».

Благодаря действию нашего регионального закона о физической культуре и спорте наша область была включена в Федеральную целевую программу «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 гг.» .

В сентябре 2014 года министр спорта Виталий Мутко и губернатор Саратовской области Валерий Радаев на рабочей встрече в Москве договорились о сотрудничестве в области физической культуры и спорта, а также обсудили вопросы развития в регионе спортивной инфраструктуры. Договор о сотрудничестве позволит более активно вести работу по развитию в регионе физической культуры и спорта, строительства различных спортивных сооружений.

Достижения спортсменов Саратовской области значимы: 230 спортсменов Саратовской области входят в различные сборные страны, а наши команды по футболу, волейболу, баскетболу и гандболу выступают на высоком уровне. В области активно развивается студенческое спортивное движение. А самое главное, все больше населения Саратова занимается спортом.

«О спорт! Ты мир!» - так восклицали древние греки, готовясь к Олимпийским играм. В XXI веке – это очень актуально. В наш век, когда люди проводят много времени за компьютером, разъезжают в транспорте, часто переживают различные стрессовые ситуации, только занятия физической культурой и спортом могут сохранить им здоровье. А здоровье – это мир! Мир в душе, мир в семье! А как необходим нам сейчас мир на планете…

Список информационных источников:

1. Закон Саратовской области о физической культуре и спорте.
2. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовое основы олимпийского движения: Учебник для вузов / Под ред. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2010.
3. Гусов К.Н., Шевченко О.А. Спортивное право. Правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта. М.: Проспект, 2009.
4. Соловьёв А.Н. Российский и зарубежный опыт систематизации законодательства о спорте. М., 2011.
5. Правовое обеспечение профессиональной деятельности : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / В.В. Румынина – Академия, 2013.
6. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в образовательном учреждении. Учебник для ссузов / А.Н. Кузибецкий, М.В. Николавева, В.Ю. Розка. - Академия, 2012.

Менеджмент развития агентских услуг в спорте

Илларионова О.А.
Россия, г.о. Краснознаменск
ГБПОУ МО «УОР № 1»,
зам.директора

Кобалиани В.Д.
Россия, г.о. Краснознаменск
ГБПОУ МО «УОР № 1»,
методист, преподаватель

Для полного уяснения значимости и роли, понимания функций спортивных агентов в современном спорте, давайте сначала разберемся! Кто такой спортивный агент? Зачем он нужен? В чём заключается его работа? Как строится агентский бизнес и каковы его перспективы?

Слово "агент" (лат.действующий) означает лицо, действующее по поручению кого-либо, т.е. уполномоченный. По существу, спортивный агент (adviser) - это человек, который в соответствии с контрактом берет на себя решение юридических, коммерческих, бытовых проблем спортсмена.

Иными словами, спортивный агент - это микст из продюсера, топ-менеджера, личного администратора и коммерческого директора, который заботится о том, чтобы атлет мог полностью сосредоточиться на тренировочном процессе и соревнованиях. Уровень нагрузок и конкуренции в современном спорте настолько велик, что профессиональный спортсмен просто не в состоянии отвлекаться на бытовые и коммерческие проблемы.

Основная составляющая деятельности спортивного агента - поиск выгодного для спортсмена контракта и грамотная консультация при его подписании, а так же помощь профессиональному спортсмену в принятии правильных и взвешенных решений.

Если говорить о функциях спортивного агента, то они весьма разнообразны. Почти всегда функции агента по любому, не только спортивному, агентскому договору сводятся к

тому, что поручитель делает то, что по каким-то причинам сам спортсмен сделать не может. Это может быть что угодно: перевозка мебели, покупка каких-то товаров для поручителя, поиск работы или работников - в общем, практически все, что угодно.

Вот примерный перечень вопросов, которыми занимается спортивный агент:

1) Ищет наиболее выгодные контракты со спонсорами и рекламодателями;

2) Участвует в оформлении отношений спортсмена с работодателем (например, игрока и клуба);

3) Урегулирует финансовые и юридические вопросы;

4) Страхование спортсмена

Данный список можно продолжать и продолжать.

Все зависит от сферы деятельности спортивного агента (вида спорта, в котором он работает) и, безусловно, от характера личных взаимоотношений агента и спортсмена.

Ведь выполняя, зачастую не свойственные спортивному агенту функции, агент косвенным образом заботится о карьере спортсмена, делая так, что бы спортсмена ничто не отвлекало от работы. Чем выше результаты спортсмена, тем больше заработает сам агент.

Главной проблемой в работе агента является поиск талантливого спортсмена. Агентский бизнес - очень прибыльное и перспективное дело, и сюда стремятся попасть многие предприимчивые люди, начиная с бывших спортсменов и заканчивая очень далекими от спорта бизнесменами. Однако, без знаний спортивного рынка все же не обойтись. Ведь переманить уже зрелого спортсмена к себе практически невозможно. Потому агентам необходимо начинать искать своих подопечных в детских спортивных школах.

Основной проблемой на данном этапе в России, на мой взгляд, является:

- небольшое количество спортивных агентств, данная сфера плохо развита. Спортсмены особенно в индивидуальных видах спорта существуют сами по себе, в отличии от зарубежных у которых с ранних лет есть свои агенты.

- деятельность спортивного агента нуждается в законодательном закреплении. В связи с этим я считаю, что необходимо внести изменения в соответствующие нормативные правовые акты РФ, а именно в ФЗ № 329 от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в РФ».

Таким образом, развитие спортивных агентств в России может улучшить результаты многих спортсменов. И нет сомнений, что сегодня агентский бизнес - неотъемлемая и необходимая часть профессионального спорта.

Список информационных источников:

1. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес/ В.В. Галкин. - М.: Проспект, 2010. - 113 с.

2. Гусов К.Н., Шевченко О.А. Спортивное право. Правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта. – М.: Проспект, 2011 г. – 95 с.

3. Ильич С.Н. Правовое регулирование деятельности спортивных агентов (гражданско-правовой аспект): Автореферат диссертации/ С.Н. Ильич. - Минск, 2013. - 22 с.

4. Коршунова Т.Ю. Развитие законодательства о труде профессиональных спортсменов // Трудовое право. 2006. N 5.

Экономические и правовые аспекты развития физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике

Кондратюк Л.Г.
Донецкая Народная Республика, г. Донецк
ДРВУОР им. С. Бубки г. Донецк,
методист

Костенко Л.С.
Донецкая Народная Республика, г. Донецк
ДРВУОР им. С. Бубки г. Донецк,
преподаватель

История развития спорта очень богата на интересные и красивые события. Люди всего мира еще в далекие времена соревновались в различных состязаниях. Спорт всегда был для человечества хорошей альтернативой, способствующей стабильности и здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни — термин, обобщающий элементы стиля жизни, которые способствуют хорошему здоровью и долголетию. В свою очередь активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека на разных жизненных этапах.

В мировой практике доказано, что пропаганда здорового образа жизни – это не только ключ к успешному развитию государства в целом, но и здоровое подрастающее поколение.

Конец XIX — начало XX веков является временем появления спорта в современном его понимании.

С каждым годом занятия физической культурой занимают чрезвычайно важное место в жизни каждого человека, поскольку возрастает способность создавать здоровое тело и здоровый дух, что значительно изменяет качество жизни, помогая воплощать многие мечты в реальность, добиваться успеха на разных уровнях.

В настоящее время весь мир стремительно развивается, экономический и технический прогресс создает сотни и тысячи новых областей, в результате чего происходит популяризация различных видов спорта, число которых также значительно увеличивается.

Таким образом, актуальность и значимость спорта в жизни каждого человека, независимо от его рода деятельности, не вызывает никаких сомнений. И становится неважно, занимаются ли им профессионально или нет, спорт стал неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Донецкая Народная Республика не является исключением в пропаганде здорового образа жизни и занятия спортом в мировой практике.

Республикой была поставлена цель сделать все, чтобы стало возможным бережно сохранить и развить богатые спортивные традиции Донбасса, при этом создавая все необходимые условия для того, чтобы каждый житель, независимо от возраста, имел возможность вести активный образ жизни и заниматься спортом.

С целью реализации государственной политики в сфере сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи, а также формирования навыков здорового и безопасного образа жизни у граждан Донецкой Народной Республики и для получения квалифицированных консультаций по разрабатываемым законопроектам и их совместного обсуждения были созданы: Министерство молодежи, спорта и туризма; Министерство образования и науки; Комитет Народного Совета по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму Донецкой Народной Республики; учебные учреждения и спортивные организации.

В компетенцию Комитета Народного Совета по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму входят следующие основные вопросы:

- ✓ правовое регулирование в сферах молодежной политики, физической культуры, спорта и туризма;
- ✓ разработка концепции и создание оптимальных условий развития отраслей по направлениям деятельности;
- ✓ поддержка и развитие новых форм деятельности в сфере молодежной политики, физической культуры, спорта и туризма;
- ✓ осуществление внешних (межрегиональных и международных) связей в соответствии с профилем деятельности;
- ✓ осуществление контроля исполнения постановлений и решений Народного Совета по профильным направлениям деятельности.

Комитет по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму был образован решением Народного Совета Донецкой Народной Республики 12 декабря 2014 года.

В рамках деятельности Комитета разработаны:

- ✓ Закон «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Законопроект «Об основах государственной молодежной политики»;
- ✓ Законопроект «О параолимпийском спорте»;
- ✓ Законопроект «Об основах туристской деятельности»;
- ✓ Законопроект «О развитии военно-прикладных видов спорта».
- ✓ Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики;
- ✓ Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодежи в Донецкой Народной Республике.

Поскольку основным документом Республики является Конституция Донецкой Народной Республики, то, принимая ее, Верховный Совет Донецкой Народной Республики утвердил права и свободы человека, гражданский мир и согласие, исходя из общепризнанных принципов равноправия и самоопределения народов, заявляя о стремлении обеспечить благополучие и процветание Республики в будущем.

Для дальнейшей реализации формирования навыков здорового и безопасного образа жизни у граждан Донецкой Народной Республики была разработана и принята Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики на основании: Международной Конвенции о правах ребенка; Конституции Донецкой Народной Республики; Закона Донецкой Народной Республики «Об образовании»; Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи в Донецкой Народной Республике; локальных актов Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики.

В Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики четко определены цель, принципы, задачи и основные направления государственной политики в сфере формирования здорового образа жизни. Ее внедрение позволило обеспечить координацию деятельности и консолидацию усилий и возможностей органов государственной власти Донецкой Народной Республики, органов местного самоуправления, средств массовой информации и общественных объединений в области активизации и развития движения по пропаганде здорового образа жизни среди детей и молодежи, их физического и духовного совершенствования.

В момент становления молодой Республики возникает необходимость в своевременной ориентации подрастающего поколения не только обратить внимание на здоровье как на высшую социальную ценность, обеспечивающую в современных условиях профессиональное долголетие, семейное благополучие и обеспеченную старость, но и патриотическое воспитание.

Одним из основных направлений принятой Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи в Донецкой Народной Республике является спортивно-патриотическое воспитание подрастающего поколения, что позволило:

- ✓ апробировать новые оригинальные направления физической культуры, развивающие важные двигательные навыки;
- ✓ разработать программы и методики тренировки специальных физических качеств и обоснование их культурной, оздоровительной и спортивно-прикладной ценности;
- ✓ создать условия для появления новых видов спортивной деятельности;
- ✓ вести работы по гуманизации историко-спортивных единоборств;
- ✓ развивать личности по средствам успехов и спортивных достижений;
- ✓ выступать на международных и региональных соревнованиях, как показатель возможностей успешного развития в Донецкой Республике;
- ✓ популяризировать символику и идеологию Республики через спортивный инвентарь, и символику спортивных команд.

Главной задачей Концепции является совершенствование физических качеств, воспитание волевых качеств характера на платформе спортивных достижений, формирования навыков поддержания стабильного здоровья и высокой работоспособности.

В результате разработанного и принятого основного законодательного документа «Закон о физической культуре и спорте» в области спортивной деятельности были урегулированы многие экономические и правовые аспекты, а именно правовые взаимоотношения участников физкультурно-спортивного процесса, что позволило обеспечить реализацию прав и свобод граждан на занятия физической культурой и спортом.

Настоящий Закон устанавливает и регулирует правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике, и направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, любительского, студенческого, школьного, адаптивного и профессионального спорта, а также для проведения спортивных мероприятий и участия в них спортсменов (команд спортсменов).

Так же Законом предусмотрено создание экономических и финансовых условий для свободного функционирования и развития в целом системы физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике.

Ярким примером применения нормы Закона «О физической культуре и спорте» о свободном функционировании и развитии системы физической культуры и спорта является полное финансирование из бюджета Донецкой Народной Республики Донецкого республиканского высшего училища олимпийского резерва им. С. Бубки – единственного на территории Республики учреждения, уникального тем, что функционирует на стыке двух законов - «Закона о физической культуре и спорте» и Закона «Об образовании»: в училище ведется подготовка спортивного резерва для пополнения сборных команд Донецкой Народной Республики по разным видам спорта и подготовка квалифицированных специалистов со средним профессиональным образованием в области физической культуры и спорта.

Практически все спортсмены тринадцати отделений ДРВУОР им. С. Бубки принимают участие в соревнованиях по разным видам спорта, как на республиканском уровне, так и во всероссийских соревнованиях, занимают призовые места. Наиболее значимым для нас является участие спортсменов отделения триатлона в Чемпионате и первенстве Мира по полиатлону (Республика Крым), Чемпионатах, Кубках и первенствах Республики Крым по триатлону. Отделение велоспорта принимает постоянное участие в этапах первенства России (первенства Южного федерального и Северокавказского федеральных округов) по велоспорту, а отделение плавания - в традиционном турнире на призы 4-х кратного Олимпийского чемпиона А. Попова.

Со стороны Республики выделяется финансирование на участие в соревнованиях, в которых участвует молодое поколение, что стимулирует их к ведению здорового образа жизни.

Так в 2016 году был проведен первый Чемпионат Донецкой Народной Республики по футболу. Материально-спортивная база, организационный уровень команд был достаточно

высок. Кроме того, команды чуть ниже уровнем участвовали в первенстве Донецкой Народной Республики по футболу.

Помимо Министерства физической культуры и спорта, которое способствует активному развитию всех видов спорта с нормативно-правовой и законодательной базами, в республике также организованы федерации, которые способствуют популяризации различных видов спорта. Например, Республиканский футбольный союз, президентом которого является Игорь Петров. Они прилагают достаточно много усилий для развития этого вида спорта.

Было проведено первенство и по легкой атлетике. Следует отметить тот факт, что благодаря активной позиции спортивных организаций, федераций и Министерства были восстановлены международные связи, прежде всего с Российской Федерацией.

Не хотелось бы оставить без внимания достижения донецких спортсменов в велоспорте. На определенных всероссийских этапах — в Крыму, Орле, Краснодарском крае — они очень успешно выступили и даже вошли в тройку призеров. Наша команда хоккеистов, которая существует с 2003-2004 годов, приняла участие в первенстве России — регион «Юг». Ребята выступили успешно. Кроме того, при посредничестве Эдуарда Александровича Басурина они совершили поездку в Башкортостан, в Уфу, на турнир памяти Героя Донецкой Народной Республики Олега Гришина.

Республика прилагает максимум усилий и возможностей, чтобы дети и молодежь могли посетить соревнования разного уровня.

Как отметил Министр молодежи, спорта и туризма ДНР Михаил Мишин: «Учитывая традиции, которые были заложены, несмотря на тяжелые военные и экономические условия, спорт в Донецкой Народной Республики развивается и движется вперед. Люди вкладывают в него сердце и душу».

В обозримом будущем Государственной службой по делам семьи и детей и Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики будет создана рабочая группа для определения мероприятий и задач, предлагаемых для включения в проект Концепции государственной молодежной политики Донецкой Народной Республики и программы ее реализации на 2017-2019 годы.

Определяя цели на будущее, Республикой было выбрано направление в развитии массового спорта, поскольку именно он помог раскрыть свои таланты многим всемирно известным спортсменам. А задачей будущего периода Республики является модернизация спортивной инфраструктуры, строительство новых спортивных площадок и баз, потому что занятия физкультурой и спортом закаляют характер и воспитывают сильное и жизнелюбивое молодое поколение.

Список информационных источников:

1. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: закон Донецкой Народной Республики № I-143П-НС от 24.04.2015. – Режим доступа: http://dnrsovet.su/o-fizicheskoj-kulture-i-sporte.

2. Об образовании [Электронный ресурс]: закон Донецкой Народной Республики № 55- IНС от 19.06.2015. – Режим доступа: http://dnr-sovet.su/zakon-dnr-ob-obrazovanii.

3. Об утверждении Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи: приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики №322 от 17.07.2015г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://old.mondnr.ru/?p=28091.

4. Об утверждении Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики: приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики № 815 от 03.08.2016г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://old.mondnr.ru/?p=79548.

Спортсмен для спонсора, кто он?

Федоренко О.В.
Россия, г.о. Краснознаменск
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва № 1», преподаватель

Профессионалом называют спортсмена, который не имеет профессии и вынужден зарабатывать на жизнь при помощи спорта.

Жан Жироду

Мировая экономика приняла сильный удар в прошлом, компании стараются выйти из рецессии, и как следствие, ищут новые подходы и пути, чтобы попытаться достичь своих потенциальных клиентов еще раз. Стоит заметить, что спорт – очень динамичная среда, способная принести большие прибыли при грамотном применении механизма спонсорства, спортивных трансляций становиться все больше и больше, и производители все чаще обращают внимание на спортсменов в качестве носителей рекламы и соответственно предлагают спонсорские контракты. Как итог, за последние годы рост финансирования спортсменов всего лишь чуть замедлился.

Кто такие спонсоры? Спонсор - это лицо, предоставившее средства либо обеспечившее предоставление средств для организации и (или) проведения спортивного, культурного или любого иного мероприятия, создания и (или) трансляции теле- или радиопередачи либо создания и (или) использования иного результата творческой деятельности. Спонсоры ищут людей на всех уровнях, чтобы помочь продвинуть свои продукты и бренды. Некоторые люди ошибочно полагают, что только спортсмены, которые находятся в заголовках газет и хорошо узнаваемы, получают финансирования своей спортивной деятельности. В русском языке есть мудрая пословица: “Не по Сеньке шапка”, что означает – не подходит по размеру. Важно для спортсмена найти свой уровень, опираясь на свои реальные спортивные результаты. Для победителей городских соревнований – это местные предприниматели, региональных – областные предприятия, национальных – национальные и иностранные кампании. Спонсорская поддержка может варьироваться от майки за 300 руб., до миллионного контракта на 10 лет.

Спонсорство подразумевает коммерческую выгоду. Спонсор выбирает между различными стратегиями, оценивая их преимущество для своей компании, формируя основные цели и мотивы.

- Увеличение продаж и развитие лояльность покупателей.
- Повышение осведомленность о бренде и освоение новых рынков.
- Повышение престижа бренда и продукции, товаров, услуг.
- Улучшение отношения с властями, общественными организациями, другими компаниями.
- Запуск нового продукта и расширение целевой аудитории.
- Продолжение или расширение уже существующей классической рекламной кампании.
- Установление контакта с определенным сообществом.
- Возбуждение в сознании потребителей связи между предприятием-спонсором и определенной группой.
- Установление тесных контактов с потребителями продукции.
- Стимулирование развития своей компании.
- «Встряска» или обновление имиджа бренда.

Студенты ГБПОУ МО «УОР № 1» понимают, что найти заинтересованного в сотрудничестве спонсора может быть и нелегко, но реально. Наши спортсмены стараются участвовать во всевозможных соревнованиях. Постоянно развиваются как спортсмены, усиленно тренируются, стараясь ставить новые личные рекорды. И обязательно рассказывают об этом в социальных сетях, в личном профиле, чтобы потенциальный спонсор видел прогресс. Ведение блога дает новый виток в развитие спортивного спонсирования. Фото, видео и постоянное обновление, с впечатляющим содержанием, становиться одним из ключевых факторов для успеха в продвижении компании спонсора. Также потенциального спонсора заинтересует информация о количестве зрителей, присутствующих на выступлениях, ведь он захочет знать, сколько людей увидит его рекламу. Рассуждая о компании, о ее спонсорстве в качестве инвестиций в маркетинг, спортсмен понимает, что он постоянно представляет и поддерживает компанию, которая финансирует его каким-либо образом.

Важно, добиться успеха, но не показывать («*выпячивать*») его. Давая людям возможность узнать самостоятельно, следует сосредоточиться на том, чего спортсмен хочет увидеть на своем спортивном пути, на финише, к чему стремиться. Сработает сарафанное радио: люди будут друг другу рассказывать или подогревать интерес к личности спортсмена через интернет. Стать образцом для подражания в своем виде спорта является ключевым моментом и для спортсмена, и для спонсора. Спонсорство — это долгосрочные взаимоотношения. Чем продолжительнее сотрудничество по спонсорству, тем больше оно даст обеим сторонам.

По моему мнению, наше общество в целом будет продолжать свою любовную связь со спортивными событиями, и каждый экономический аспект торговли, вероятно, заметит рост участия спонсорства в этом году и за его пределами. Для большинства компаний целевой эффект спонсорства заключается в создании образа социально-ответственной организации, это сейчас модно и необходимая ступень развития любой компании, также для улучшения имиджа, публикациях в СМИ или более сложных вещах, таких как повышение осведомленности о бренде или даже рост продаж. А современному спортсмену быть просто талантливым и целеустремленным недостаточно. Нужно иметь хороший стартовый капитал, чтобы оплачивать услуги тренера и ездить на соревнования. Не все имеют богатых родителей, и не каждому посчастливилось получить финансовую помощь от государства.

Подытожим, главная черта, объединяющая всех спонсоров – желание получить выгоду и доход от спонсорской деятельности. Возможности выбора партнеров для последующего сотрудничества в спортивной отрасли, наличие перспективных планов развития и программ только подогревают интерес спонсора. Спонсоры хотят, чтобы их бренд или торговая марка имели дело с другим известным брендом. С брендом из спорта. А спортивный бренд - это спортсмен.

Развитие спонсорства может отскочить в сторону, но в качестве активного спонсора искателя необходимо держать свой палец на пульсе тенденций в целом. Спортсмен – это маркетинговый актив спонсора. Если получиться привязать продукт или услугу, к чему-то, что становится все больший интерес в обществе, то спортсмен, вероятно, будет представлять большой интерес для спонсора по всем направлениям.

Список информационных источников:

1. Кузин В.В., Кутепов М.Е. Спонсорство в спорте. М.: РГАФК, 1994.
2. Сысоев В. И., Литвиненко С. Н. Финансирование российского спорта // Теория и практика физической культуры. 2000.
3. Зубарев Ю.А. Экономика физической культуры и спорта. Учебное пособие. – Волгоград: «ОФСЕТ», 2000.
4. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес / В.В. Галкин. - М.: Кнорус, 2006.
5. http://sportmanagement.ru — Журнал «Спортменеджмент».
6. Ст.3 Федерального закона от 13 марта 2006г. № 38-ФЗ «О рекламе».

Содержание

Раздел 1. Развитие детско-юношеского спорта, системы отбора и подготовки спортивного резерва

Карнаухов Г.З., Григорьева И.И., Черноног Д.Н.
Требования к организации и планированию тренировочного процесса. От спортивно-оздоровительных групп до высшего спортивного мастерства……..…….**стр.4**

Елизова С.А., Дулова О.В.
Игровые ситуации как средство обучения основам техники игры в баскетбол ……**стр.18**

Ефремова К.А., Дулова О.В.
Воспитание гибкости у юных гимнасток-художниц средствами сопряженного воздействия …….**стр.21**

Мареева Е.Б.
Определение рациональной методики обучения опорному прыжку – «Переворот вперед» в спортивной гимнастике……**стр.23**

Назаров А.О., Одинцов И.В., Малюгина Т.В.
История становления и развития регби в Российской империи и Советском Союзе……..…….**стр.26**

Празян А.К., Пшеничный Д.А.
Оценка технико-тактических действий боксеров в бою …….**стр.31**

Преображенцев Ю.А.
«Взрослое» отношение к детско-юношескому спорту.……**стр.33**

Серова А.Ю., Кулешова М.В., Путилова Е.В.
Суперкомпенсация в спортивной деятельности как основа повышения уровня тренированности в легкой атлетике……...……**стр.36**

Тер-Вартанян С.А., Федорова И.Н.
Развитие выносливости у дзюдоистов средствами кроссфит……..…….**стр.41**

Хорунжий А.Н., Жевлаков Д.О., Хорунжий А.А., Рассохина Е.А.
Модель повышения спортивного мастерства квалифицированных дзюдоистов……..….**стр.44**

Хорунжий А.Н., Поковба О.М., Жевлаков Д.О., Рассохина Е.А.
Физическая подготовленность борцов вольного стиля различных весовых категорий….**стр.46**

Раздел 2. Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта

Алексеева А.В.
Здоровое питание при занятиях фитнесом……..…...…….**стр.49**

Боголюбов К.Н., Батчаев Г.И., Цахилов А.
Подготовка спортсмена к соревнованиям как процесс организации психической деятельности с учетом индивидуально-типологических особенностей ……**стр.52**

Боровик О.Н.
Возможности антистрессовой релаксации в оптимизации психофизиологического состояния студентов спортсменов ……...…….**стр.55**

Брутчикова Н.С.
Особенности психологической подготовки оптимального боевого состояния спортсменов …….**стр.58**

Бугаевский К.А.
Изучение особенностей полового диморфизма и ряда морфологических и репродуктивных показателей у триатлонисток……..…….**стр.61**

Бугаевский К.А.
Исследование показателей гендерной идентификации типа личности и полового диморфизма у спортсменок в ряде видов спорта ……...…….**стр.66**

Бугаевский К.А.
Исследование показателей полового диморфизма и значений пальцевого индекса у студенток-волейболисток ……...…….**стр.71**

Епифанов В.В.
Технологии психологической подготовки боксера……...……**стр.75**

Лашова Е. В.
Исследование педагогических условий повышения спортивной мотивации……**стр.77**

Левченко В.Р., Титаренко Р.В.
Характеристика медико-биологических средств восстановления у велосипедистов на треке …….**стр.80**

Рыбакова И. А.
«Сайклинг-аэробика» как форма проведения тренировки аэробной направленности стимулирующая коррекцию веса и улучшение показателей кардиореспираторной системы у женщин зрелого возраста……..…….**стр.82**

Хатанцев Г.Н., Рассохина Е.А.
О проблемах допинга в спорте…….**стр.86**

Хорунжий А.А. , Степанюк А.М., Страйчак Л.Н.
Технологии оценки физиологических систем спортсменов ……...…….**стр.88**

Хорунжий А.Н., Жевлаков Д.О., Рассохина Е.А.
Особенности межличностных взаимоотношений коллектива дзюдоистов……..**стр.94**

Раздел 3. Современные технологии формирования общих и профессиональных компетенций в процессе обучения

Аргунова Л.Л., Дробина Д.Ю.
Межпредметные технологии обучения при изучении профессиональных дисциплин в училищах олимпийского резерва как методологическая основа формирования компетенций и сохранения здоровья студентов……..……**стр.96**

Герасина У.В.
Межпредметная интеграция как средство подготовки педагога по физической культуре и спорту……...…….**стр.100**

Зародина О.И., Фролова Г.А.
Формирование компетенций обучающихся в процессе модульного обучения…...……**стр.102**

Каликина Т. Б., Носачева С.Ю.
Межпредметная интеграция учебных занятий в процессе формирования профессионально-педагогических компетенций у студентов СПб ГОБУ СПО «Колледж олимпийского резерва № 1» на уроках английского языка и психологии……...…….**стр.104**

Колпакчи Е.О., Титаренко Р.В.
Уровень знаний студентов РОУОР по проблеме спортивного отбора и ориентации.….**стр.107**

Легкая Н.М.
Формирование организаторских способностей будущих преподавателей физической культуры……..…….**стр.110**

Лепешкова Е.В., Марцинкевич Л.М.
Конкурсы профессионального мастерства, как инструмент повышения качества профессиональной подготовки студента……..……**стр.114**

Мохоткина О.В., Ковтун Н.В.
Волонтерская деятельность – компонент формирования профессиональной компетенции специалиста по АФК……..……**стр.116**

Пескова Н.И.
Роль спортивной подготовки студентов в совершенствовании профессиональных знаний и компетенций ……...……**стр.118**

Ходотова М.И.
Факторный анализ информационной компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту……...……**стр.121**

Раздел 4. Педагогические условия формирования интереса к профессиональной деятельности у студентов

Бочкарева М.В., Малинин В. Ю.
Диагностика уровней общей физической подготовки в системе личностно-развивающего сопровождения студентов ……..……**стр.125**

Бочкарева М.В., Малинина Л.И.
Психолого-педагогическая поддержка личностного развития студентов…….**стр.130**

Лисняк В.Я., Кидина Л.М.
Программа воспитания «Ступени к профессии» …….**стр.133**

Литвинова А.В.
Индивидуальный педагогический стиль как условие формирования интереса к профессиональной деятельности у студентов…….……**стр.137**

Масленникова Л.И.
Воспитательный процесс как фактор формирования интереса к профессиональной деятельности у студентов……..…….**стр.139**

Минькова К.А.
Квест, как современная образовательная технология, повышающая уровень учебной мотивации спортсменов-подростков…….**стр.142**

Оченкова Ю.Л.
Возможности современного педагога СПО…….**стр.144**

Синенко Д.С.
Технология направления организации физического воспитания студентов в соответствии с социальным заказом общества на современном этапе……...……**стр.148**

Снисарь П.А.
Языковые особенности спортивного репортажа…….**стр.150**

Соколова Л.А., Подгребельная Н.И.
Активизация познавательной деятельности студентов училищ олимпийского резерва……..…….**стр.155**

Раздел 5. Проблемы и перспективы реализации программы ГТО

Кутьин И.В., Мушаков А.А.
Организация медицинского контроля на этапах подготовки и выполнения нормативов ВФСК ГТО……...…….**стр.159**

Новикова Н.Г., Химич Г.А.
Профессиональная деятельность педагога по физической культуре в рамках внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» …….…….…….**стр.161**

Раздел 6. Современные физкультурно-оздоровительные, спортивные технологии и технологии физкультурного образования населения

Бекасова С.Н.
Предпосылки, обуславливающие развитие информационного потенциала обучающихся колледжей олимпийского резерва…...…….……**стр.165**

Егорова М.А.
Игровые упражнения с мячом как средство развития ручной ловкости у детей старшего дошкольного возраста с ЗПР…….……**стр.170**

Журавлев В.И., Журавлева Е.В.
Особенности проведения занятий со студентами подготовительной и специальной медицинских групп ……...….**стр.175**

Рейх Е.И.
Роль физкультурного образования родителей в формировании устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей среднего школьного возраста…….**стр.180**

Титаренко Р.В.
Взаимосвязь системы награды и физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании среди подростков……...……...……**стр.182**

Раздел 7. Экономические и правовые аспекты физической культуры и спорта

Беспятова Л.А.
Профессиональная подготовка специалистов в области спортивного правопорядка и антидопинговой политики……...……...…….**стр.188**

Дебелова Л.И., Шульц О.В.
Спорт вне политики…….**стр.190**

Дудинская М.Л.
Роль регионального законодательства в развитии физической культуры и спорта…….**стр.194**

Илларионова О.А., Кобалиани В.Д.
Менеджмент развития агентских услуг в спорте…….**стр.197**

Кондратюк Л.Г., Костенко Л.С.
Экономические и правовые аспекты развития физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике…….**стр.199**

Федоренко О.В.
Спортсмен для спонсора, кто он? …….**стр.203**

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

НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ И СПОРТ

Сборник материалов Открытой заочной всероссийской научно-практической конференции студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва
20 декабря 2016 г.

Редакционная коллегия не несет ответственности за содержание и достоверность текста публикуемого авторами материала