

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

НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ И СПОРТ

*Сборник материалов II Открытой заочной Всероссийской научно-практической
конференции среди студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва
10 ноября 2017 г.*

Самара, 2017

УДК 796:377
ББК 75

Н 34

Редакционная коллегия:

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

Рецензенты:

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

Наука, физическая культура и спорт: сборник материалов II Открытой заочной Всероссийской научно-практической конференции среди студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва (г. Самара, 10 ноября 2017 года) / под ред. Г.З. Карнаухова, М.В. Кулешовой. – Самара, 2017. – 228 с.

ISBN 978-5-6040632-0-0

В сборнике представлены материалы II Открытой заочной Всероссийской научно-практической конференции среди студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва «Наука, образование и спорт», в которых рассмотрены современные технологии в подготовке спортивного резерва, современные физкультурно-оздоровительные технологии, медико-биологические и психолого-педагогические аспекты подготовки спортивного резерва, актуальные проблемы профессионального образования в области физической культуры и спорта, формирование компетенций в процессе обучения в УОР.

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

Содержание

Современные тенденции в подготовке спортивного резерва

Вольф А., Лавренова А.Г.

Надежность тренировочной и соревновательной деятельности мужской группы акробатов высокой квалификации.....8

Галямов К.С., Широбокова Н.В.

Исследование тенденций развития BMX- спорта в России.....11

Зуйков Д.С., Дубровский С.В.

Оптимизация процесса атлетической подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования15

Константинов В.Н.

Физическая подготовленность как основа реализации технико-тактического потенциала футболистов.....22

Кокуляк М., Фатеева Г.В., Фатеев С.В.

Комплексный подход к спортивному отбору детей в футболе на начальных этапах тренировки.....24

Хабибов Р.И., Соленова Е.М., Цуранова И.В.

Сравнительный анализ эффективности соревновательной деятельности гандболистов.....28

Черноусова Ю.С., Жевлаков Д.О.

Совершенствование системы тренировки в академической гребле.....34

Современные физкультурно-оздоровительные технологии

Алексеева А.В.

Особенности выполнения нормативов ГТО разными спортивными отделениями РОУОР.....38

Красилова М., Тушкова Е.С.

Активизация познавательной деятельности у младших школьников на уроках физической культуры.....41

Кузнецова Н.Н.

Реализация Всероссийского проекта «Мини-футбол - в школу» в м.р. Красноярский.....46

<i>Максименко О.Н., Трембач А.Б.</i> Оздоровительная физическая культура женщин зрелого возраста с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника.....	49
--	----

Медико-биологические аспекты подготовки спортивного резерва

<i>Алиуллов Ш.Р., Трофимова Е.В.</i> Функциональная асимметрия человека как один из маркёров спортивных задатков студентов училища олимпийского резерва Тульской области, специализирующихся в плавании	53
<i>Бугаевский К.А.</i> Рассмотрение особенностей ряда репродуктивных и морфо- функциональных показателей у спортсменок тхэквондисток юношеского возраста.....	59
<i>Бугаевский К.А.</i> Рассмотрение особенностей ряда антропометрических показателей и морфологических индексных значений у молодых женщин, занимающихся фитнесом	65
<i>Батянин Г.Е., Кутьин И.В., Мушаков А.А.</i> Проблема травматизма опорно-двигательного аппарата у спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.....	71
<i>Беднова А. В., Хорунжий А.Н., Шляхтин В. А.</i> Определение тренированности студентов, занимающихся плаванием.....	75
<i>Ковалев И., Смирнова Н.А.</i> Биологически активные добавки.....	79
<i>Празян А.К., Гелашвили С.А., Батчаев Г.И., Пшеничный Д.А., Литвинова А.В.</i> Влияние горно-климатических условий среднегорья на подготовку спортсменов высокой квалификации.....	83
<i>Сенькин М.А., Хорунжий А.А.</i> Современные технологии оценки системы внешнего дыхания при подготовке спортивного резерва	89
<i>Тимошенко Д., Смирнова Н.А.</i> Вегетарианство – «За» и «Против».....	92

Психолого-педагогические аспекты подготовки спортивного резерва

Боровик О.Н.

Эмоциональное выгорание высококвалифицированных спортсменов как проявление их профессиональных деформаций.....99

Бугаевский К.А.

Рассмотрение уровней проявлений агрессивности и враждебности у молодых спортсменов, занимающихся единоборствами и атлетическими видами спорта.....102

Епифанов В.В., Кулешова М.В., Карнаухов Г.З.

Современные технологии психологической подготовки высококвалифицированных боксеров.....108

Ковтун Н.В.

Индивидуально-типологические особенности личности легкоатлета как фактор надежности соревновательной деятельности.....114

Куянов Д., Мулендейкина Т.А.

Изучение мотивации достижения легкоатлетов высокой квалификации в соревновательной деятельности118

Морозова О.Н.

Формирование лидеров в сфере спорта.....123

Орлова В.Н., Короткова Л.С.

Приемы саморегуляции.....128

Путилова Е.В.

Роль методиста в воспитании морально-волевых качеств у спортсменов...131

Плющ Ю.В., Кулешова М.В.

Исследование психологической надежности у спортсменов-стрелков на этапе совершенствования спортивного мастерства.....134

Тарновская Н.В.

Психологический портрет спортсменов-борцов ГПОУ «Училища олимпийского резерва Тульской области».....142

Титаренко Р.В.

Система награды и ее роль в организме человека.....147

Тушкова Е.С.

Индивидуальные особенности личности как фактор,
обуславливающий эффективность деятельности в условиях
соревнований.....150

**Формирование общих и профессиональных компетенций в процессе
обучения в училищах олимпийского резерва**

Беляев М.С., Тараканова Т.В., Подгребельная Н.И.

Применение новых форм организации в системе олимпийского
образования.....155

Буковский А., Корсакова Т.С., Крошева Е.А.,

Коучинг как форма успешной сдачи демонстрационного экзамена
и дальнейшего самоопределения учащихся
профессиональных образовательных организаций
спортивной направленности.....160

Землячёва Н.В.

Особенности преподавания химии при реализации ОПОП СПО
с учетом гуманитарного профиля профессионального образования165

Максиянова Т.А., Бекасова С.Н., Клейменова С.В.

Развитие профессиональной компетентности обучающихся в
формировании нравственных качеств у детей младшего школьного
возраста на уроках физической культуры в школе.....167

Монахова Н.А.

Использование интерактивной доски при преподавании истории.....175

Москаленко С.А.

Реализация проблемного обучения в процессе изучения
русского языка и литературы179

Пелевина Е.А.

Современные инновационные технологии в подготовке
специалистов Государственного училища (техникума)
Олимпийского резерва города Самара.....186

Рокутов Д.В.

Формирование гражданской позиции обучающихся в процессе
преподавания дисциплин социально-гуманитарного цикла.....191

<i>Рыбченко Е.И., Вильгусевич В.В.</i> Развитие оценочной компетентности студента на примере исследования уровня теоретической подготовки в фехтовании обучающихся на этапе начальной подготовки.....	195
<i>Сироткина В.В.,</i> Формирование общих и профессиональных компетенций в процессе обучения в училищах олимпийского резерва.....	202
<i>Соколова Л.А.</i> Использование деловых игр для формирования профессиональных компетенций студентов во время учебной практики.....	205
<i>Соленова Е.М., Цуранова И.В.</i> Новые подходы к формированию общих и профессиональных компетенций в ГБПОУ «МССУОР№2» Москомспорта (колледж).....	208
<i>Стрелкова Е., Перевальская Е.В.</i> Анализ результатов исследования правового сознания студентов.....	211
<i>Третьякова А.В.</i> Роль английского языка в жизни спортсменов.....	217
<i>Целикова Т.В.</i> Особенности педагогической системы училища олимпийского резерва как основание для интеграции программ спортивной подготовки и основной профессиональной образовательной программы.....	220
<i>Янций Л.А.</i> Развитие эстетического отношения к природе на уроке иностранного языка.....	224

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Надежность тренировочной и соревновательной деятельности мужской группы акробатов высокой квалификации

*Вольф А., студент 5 курса
Лавренова А.Г., преподаватель
ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР», г. Омск*

В настоящее время спортивная акробатика стремительно развивается во многих странах, резко возросла конкуренция на мировой арене, прослеживается тенденция роста сложности соревновательных программ.

Одними из приоритетных становятся овладение программами международного класса в короткие сроки и на высоком качественном уровне, а также демонстрация стабильности и надежности их выполнения в условиях соревнований [3].

Выполняя соревновательные композиции на высоком техническом уровне в процессе спортивной подготовки, даже опытные спортсмены, зачастую, не могут реализовать достигнутый уровень мастерства в ходе крупных турниров [1,2].

Наиболее остро проблема надёжности проявляется в сложнокоординационных видах спорта. Это обусловлено особенностями совместных двигательных действий, спецификой условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности, необходимостью постоянного освоения множества сверхсложных, рискованных элементов, эмоционально-стрессовым характером соревновательной борьбы, субъективностью судейства в данных видах спорта. Всё это в той или иной степени влияет на соревновательную деятельность акробатов высокой квалификации [4,5,6,7].

В гимнастике надежность выполнения – это исполнение гимнастических комбинаций без срывов и ошибок в конкретных условиях соревновательной борьбы в соответствии с требованиями, предъявляемыми к исполнителю [5].

Надежность комбинации связана, прежде всего, с надежностью сочетания элементов в упражнении.

В данной статье представлены результаты исследовательской работы. Исследование проводилось на базе СДЮШОР города Омска под руководством тренера-преподавателя. В исследовании приняли участие мужская группа акробатов высокой квалификации, победители этапа Кубка мира 2016. Анализировались протоколы и видеозаписи соревнований с

целью определения надежности тренировочной и соревновательной деятельности.

При исследовании суммарного показателя специальной подготовленности акробатов как одного из ведущих факторов обеспечивающих соревновательную надежность, прежде всего, мы акцентировали внимание на техническом мастерстве спортсменов, т.е. сложности их соревновательных комбинаций. Для этого мы изучили соревновательные карточки акробатов с технической трудностью комбинаций. В связи с тем, что правила соревнований постоянно меняются, вносятся определённые коррекции в исполнение элементов, появляются изменения и дополнения: упражнения из года в год становятся всё более виртуозными, отсюда и технически сложный набор элементов, а вместе с ним и повышение класса работы партнеров.

По результатам подсчета элементов соревновательных программ мы определили, что балансовая комбинация включает в себя четыре элемента, коэффициент трудности равен 175, динамическая комбинация включает шесть элементов трудность - 220, комбинированная - восемь элементов, трудность которых составляет 331.

Для оценки уровня надежности, в условиях сбивающих факторов, в каждом микроцикле в последний тренировочный день проводилась контрольная тренировка. На всех контрольных тренировках акробаты выполняли три комбинации. Максимальный коэффициент надежности (К) при выполнении трех комбинаций равен $K = 18$. Балансовая комбинация включает в себя 4 элемента трудности, $K = 4$; динамическая комбинация включает 6 элементов трудности, $K=6$; комбинированная - 8 элементов, $K=8$. Коэффициенты надежности балансовой, динамической и комбинированной комбинаций на тренировках и соревнованиях мужской группы акробатов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Коэффициенты надежности контрольных тренировок и соревнований мужской группы акробатов

№ контрольной тренировки и соревнований	Комбинации		
	Балансовая	Динамическая	Комбинированная
1	3,5	5,67	7,87
2	4	5,34	8
3	3,5	5,67	7,5
4	4	6	8
II этап Кубка мира	3,75	5,84	7,62

По данным таблицы мы можем сказать, что спортсмены выполнили без значительных и грубых ошибок балансовую и комбинированную комбинации с максимальным коэффициентом надежности на второй контрольной тренировке и все комбинации на четвертой. Недостаточно

высокий результат спортсмены показали на второй контрольной тренировке при выполнении динамической комбинации. Следует отметить, что все коэффициенты надежности приближены к максимальному значению, это позволяет тренеру прогнозировать успешное выступление на главных соревнованиях.

Успешность данного прогноза подтверждается при сравнении результатов контрольных тренировок и результатов соревнований «II-го этапа Кубка мира». Среднее значение коэффициента надежности при выполнении трех соревновательных комбинации на контрольных тренировках и соревнованиях представлены на рис.1.

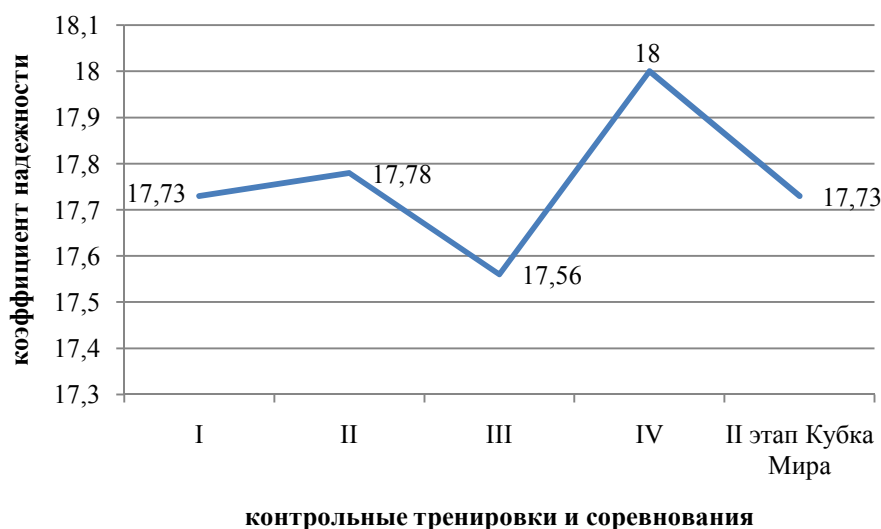


Рис. 1. Среднее значение коэффициента надежности при выполнении трех соревновательных комбинации на контрольных тренировках и соревнованиях

Коэффициент надежности на соревнованиях равен 17,3 и совпадает с коэффициентом первой контрольной тренировки. Спортсменам удалось в условиях сбивающих факторов показать отличный результат, который входит в диапазон, приближенный к верхней границе надежности, где $K=18$, что свидетельствует о наличии спортивной формы у мужской группы акробатов. Спортсменам удалось создать высокую конкуренцию и занять лидирующую позицию на международной арене.

Список информационных источников:

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. – К.: Высшая шк. Главное издательство, 1988. – 168 с.
2. Коренберг В. Б. Надёжность исполнения в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – 192 с.
3. Коркин В.П. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физической культуры: Физкультура и спорт, 1981. – 238 с.
4. Лопаткина Ю.Г. Критерии оценки и пути повышения надёжности соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации [Электронный ресурс]. URL: <http://www.dissercat.com/content/kriterii-otsenki-i-puti-povysheniya-nadezhnosti-sorevnovatelnoi-deyatelnosti-akrobatov-vysok>

5. Лубшива С.В. Модельные характеристики подготовительного периода тренировки женский акробатических групп.// Теория и практика физической культуры., -М. 2012. №12- 104с. [Электронный ресурс]. URL:http://lib.sgap.ru/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.

6. Терехина Р.Н. Надёжность выполнения гимнастических прыжков на бревне / Р.Н. Терехина, А. Донди, О. Донди // СПт. ун-т физ. к. им. Лесгафта. Учёные записки университета. - СПб., 2006.- Вып. 22.- с.82-85.

7. Четвертаков С. П. Личностные особенности, критерии и методы оценки соревновательной надёжности прыгунов в высоту: автореф. дис. кан. пед. наук / С. П. Четвертаков. - Малаховка 1989. – 26с.

Исследование тенденций развития BMX - спорта в России

Галямов К.С., студент 5 курса

Широбокова Н.В., преподаватель

ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР», г. Омск

Появление новых экстремальных видов спорта является одной из основных тенденций современного мира спорта. Трансформация велоспорта, стремление сделать его более зрелищным является одной из причин появления BMX-спорта. Являясь относительно молодым видом спорта (первый чемпионат мира был проведен в 1982 году), все же BMX - спорт привлекает своей яркостью, динамичностью, интригой и по словам действующего тренера страны Костюкова П. П. в его интервью перед Олимпиадой в Рио де Жанейро «...атмосферой безоговорочной победы над собственным страхом». [4].

Несмотря на то, что BMX является относительно молодым видом спорта, все же накоплен значительный тренировочный и соревновательный опыт, нуждающийся в осмыслении и систематизации. Таким образом, проведение исторического анализа развития BMX - спорта в России в разные временные периоды, а также сравнительная характеристика лидирующих школ BMX России могут выявить существенные особенности российской школы BMX - спорта и обозначить основные тенденции развития в дальнейшем.

BMX (англ. – **B**icycle **M**otocross **eX**treme)- вид спорта, зародившийся в Калифорнии (США) в 1970-х годах. BMX - спорт возник как трансформация велоспорта и мотокросса, и основной целью было придать большую зрелищность и экстремальность к существующим видам спорта. [1].

Наиболее весомыми событиями можно считать основание Международной Федерации BMX (IBMXF) в апреле 1981 года, первый чемпионат мира был проведён в 1982 году. 29 июня 2005 года по решению

Международного олимпийского комитета BMX был включён в программу Олимпийских игр.

Относительно отечественного BMX можно выделить следующие этапы становления:

- *Начальный этап развития* BMX популяризация и массовое привлечение детей и молодежи преимущественно из велоспорта. (1989-1995гг.)
- *Вторым этапом* можно считать период с 1995 по 2003 годы, когда BMX был включён в Международный союз велосипедистов (UCI) и впервые была применена современная классификация дисциплин (1996 год).
- *2003- 2008-* этап становления BMX- спорта, характеризующийся качественными изменениями как в техническом оснащении, так и в вопросах увеличения средств защиты спортсмена. В октябре 2003 года Международный олимпийский комитет включил *BMX* в программу Олимпийских игр 2008 года.
- *Современный этап* становления BMX- спорта характеризуется прежде всего появлением новых направлений BMX- спорта, увеличением экстремальности и зрелищности. [2].

Современные виды BMX в России

FREESTYLE

- Dirt
 - Park(пампа)
 - Street
- #### RACE
- Классик
 - Гонка на время
 - Крузер
 - Эстафета

Несмотря на большое количество существующих разновидностей BMX - спорта на сегодняшний день в Олимпийскую программу входят гонка BMX классик (мужская и женская), а также гонка на время.

В ходе анализа лидирующих школ BMX - спорта в России была составлена следующая диаграмма (Рис.1), наглядно демонстрирующая превосходство мордовской, а также омской и московской школ BMX. Анализировался главный велодром региона, в Саранске - Саранский центр по велоспорту BMX, в Омском регионе - велодром в поселке Ростовка, один из первых построенных в России, неоднократно принимавший международные соревнования и т.д.

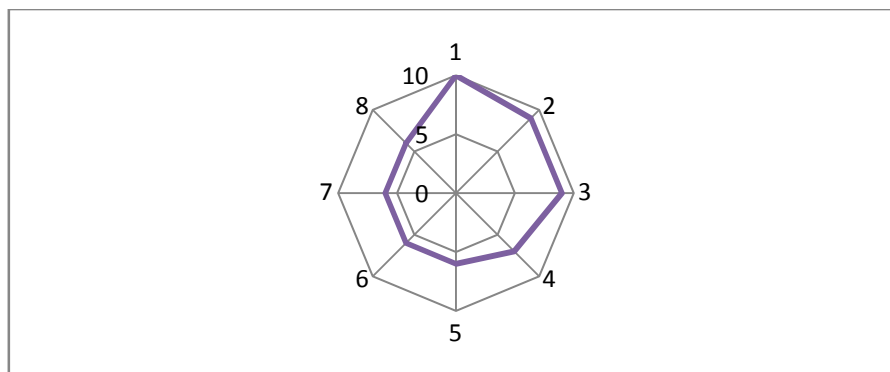


Рис.1. Распределение баллов, характеризующее материально-техническую базу и инфраструктуру (согл. Федер. Стандарту) [7] по регионам России

Условные обозначения:

1. Саранск- 10 баллов
2. Москва- 9 баллов
3. Омск- 9 баллов
4. Коломна- 7 баллов
5. Пенза- 6 баллов
6. Ижевск- 6 баллов
7. Санкт- Петербург- 6 баллов
8. Брянск- 6 баллов
- 9.

Данные, представленные в диаграмме, были систематизированы в ходе общения с тренерами и спортсменами - представителями различных регионов.

В ходе анализа мирового рейтинга участия ведущих спортсменов сборной команды России на мировой арене (данные взяты с официального портала Международного союза велоспорта) [5]., а также учет системы распределения очков мирового рейтинга, получаемых за победу в соревнованиях различного уровня, позволили проанализировать результаты 8 спортсменов России, представленных в мировом рейтинге. Максимальное количество баллов из российских спортсменов у самого титулованным ВМХ-райдера, многократного участника и победителя российских и международных соревнований, участника Олимпийских игр 2016 года в Рио де Жанейро Комарова Евгения (31 место).

Анализируя опыт участия российских ВМХ - спортсменов в российских и международных соревнованиях в олимпийском цикле 2013-2016 гг., а также суммарное количество очков, которое набрали все представители России, был составлен следующий график, [3] на основании которого можно сделать вывод о положительной тенденции развития результатов выступлений российских спортсменов на российских и международных соревнованиях.

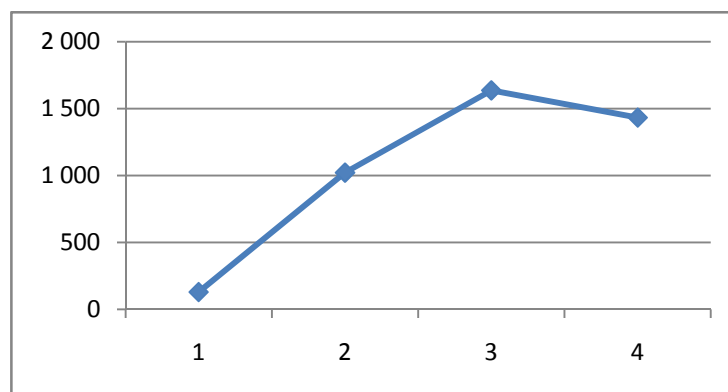


Рис.2. Количество баллов мирового рейтинга, завоеванных представителями России в олимпийском цикле 2013-2016 гг.

Несмотря на то, что 2016 год был олимпийским, и Евгений Комаров представлял нашу страну на самом высоком уровне соревнований, все же суммарное количество очков, завоеванное спортсменами в 2015 году было выше. Это объясняется конкуренцией в предолимпийском году, когда лидирующие спортсмены страны максимально выкладывались за получение квоты участия в олимпиаде 16 года.

Обобщая представленный выше материал можно сделать вывод о следующих тенденциях развития BMX - спорта в нашей стране:

- Положительная динамика выступлений российских спортсменов на международной арене
- Популяризация BMX- спорта среди детей и молодежи
- Увеличение экстремальности и зрелищности выполнения трюков
- Усложнение трасс BMX- спорта
- Улучшение качества защитной экипировки и тем самым снижение уровня травматизма
- Усложнение технического состояния велосипеда
- Развитие практики импортозамещения

Список информационных источников:

1. Велоспорт шоссейный и BMX [Электронный ресурс]/- Режим доступа: <http://www.gidrm.ru/velosport/>
2. Колесо в 20 дюймов: «Корни» российского велоспорта- BMX находятся в Саранске [Электронный ресурс]/- Режим доступа: http://mordovia-news.ru/print_news-3068.htm
3. Мировой рейтинг российских BMX- райдеров по версии UCI [Электронный ресурс]/- Режим доступа: <http://uci.ch/bmx/>
4. История возникновения и развития BMX [Электронный ресурс]/- Режим доступа: <http://www.lifestylebmx.ru/index.php?>
5. Рейтинг российских BMX- райдеров по версии ФВСР. Рейтинг от 10.03.2017[Электронный ресурс]/- Режим доступа:<https://portal.bmx-tarusskiy.ru/rejting-rajderov-uci/rejting-sportsmenov-rf/>

6. Что такое BMX [Электронный ресурс]/- Режим доступа: <http://www.velootpusk.ru/>

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт- bmx от 24 декабря 2013 г. N 30766.

Оптимизация процесса атлетической подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования

*Зуйков Д.С., преподаватель
Дубровский С.В., преподаватель
ГАПОУ ВО «КОР им. дважды Героя
Советского Союза А.И. Родимцева» г. Волгоград*

Тенденции развития современного футбола характеризуются все более возрастающим уровнем атлетических способностей, как ведущих игроков, так и клубов топ-уровня. В этом отношении, как показывают матчи российской сборной и отечественных клубов в европейских турнирах, большинство игроков, представляющих российский футбол на международном уровне, испытывают серьезные трудности с уровнем атлетической подготовки.

Атлетическая подготовка футболистов является одним из факторов эффективности командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он ни когда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола. [2]

Во-первых, в каждом игровом эпизоде несколько футболистов одновременно решают определенную игровую задачу. Для этого они должны выполнять согласованные по скорости, пространству и игровым действиям перемещения. И если хотя бы у одного из них нет соответствующих функциональных возможностей, то решить задачу игрового эпизода не удастся. Например, игрок со слабыми физическими кондициями не успеет опередить соперника в борьбе за тактически выгодную позицию, или проиграет единоборство за мяч и т.д.

Во-вторых, в игре каждый футболист должен быстро и точно оценивать тактические ситуации, принимать точные решения и мгновенно реализовывать их. Тактическая эффективность футболистов, у которых не достаточно развита быстрота, реагирование на движущийся объект (соперник, партнер, мяч) или быстрота выбора, всегда будет низкой.

В-третьих, футбол становится все более атлетичной игрой, насыщенной активными парными и групповыми единоборствами. Выиграть борьбу за мяч, уйти от опасного столкновения, устоять на ногах после толчка

соперника может только хорошо физически подготовленный футболист. Поэтому хорошая силовая подготовленность – неотъемлемое качество футбольного игрока.

В-четвертых, в игре футболист выполняет до 100 рывков и ускорений преимущественно на отрезках от 5-20 метров. Опередить на столь короткой дистанции соперника может только игрок, обладающий хорошей взрывной силой и скоростными способностями. Высокий уровень этих качеств обеспечит выигрыш времени, и, следовательно – выигрыш пространства. Поэтому хорошая скоростно-силовая подготовленность – это так же неотъемлемое качество футбольного игрока.

В-пятых, футбольный матч длится от 91 до 99 минут (не считая перерыва). Мяч находится в игре от 56 до 64, и все это время выполняется работа, трудность которой для организма несравнима с трудностью любого другого вида спорта. Сохранить высокую координацию движений в течение всего матча, уметь поддерживать высокую скорость рывков и ускорений с первой до последней минуты игры, не проигрывать силовые единоборства может только очень выносливый игрок. Поэтому отличная выносливость – тоже неотъемлемое качество футбольного игрока.

В игре футболист должен выполнять много движений с максимальной амплитудой: удары, подкаты, финты. Они будут эффективными только тогда, когда у игрока будет хорошая гибкость. Отметим также, что хорошая гибкость – это косвенное свидетельство того, что мышцы футболиста эластичны и находятся в отличном состоянии. Такое состояние мышц предохраняет их от травматизма. Поэтому хорошая гибкость – это тоже неотъемлемое качество футболиста.

В основе эффективного выполнения технических приемов лежат процессы внутри мышечной и межмышечной координации, или координационные способности. От них зависит обучаемость игроков, особенно юных, техники футбола. Не может быть профессионального футболиста без хорошо развитых координационных способностей.

Все эти качества, вместе взятые, и составляют физическую подготовленность футболистов. Поэтому повышение уровня физической подготовленности – одна из важнейших задач, которую пытаются решать на тренировочных занятиях футбольных команд.

Большинство отечественных футбольных специалистов и аналитиков с различной степенью обоснованности говорят о том, что российские футболисты отстают в плане атлетической подготовленности, как физического качества.[7]

Это дает основание утверждать то, что в тренировочном процессе большинства российских футбольных клубов недостаточно внимания уделяется атлетической подготовке, как одной из оставляющих учебно-тренировочного процесса профессиональных футболистов.[4]

На данном этапе развития отечественного футбола, стало очевидно – чтобы достичь положительных сдвигов в подготовке российских игроков,

необходимо пересмотреть большинство рекомендаций по процессу атлетической подготовки и рассматривать ее как основу, на базе которой происходит планомерный рост игровых показателей футболистов.

В силовой подготовке футболистов основными являются следующие положения:

- использование таких форм и методов построения занятий, режимов сокращения мышечного волокна игрока, при которых происходит наиболее эффективное развитие всех компонентов силовых способностей;
- одновременное развитие сократительных свойств и окислительных способностей мышечного аппарата игрока;
- параллельное развитие скорости и скоростной выносливости, силы и выносливости и различных параметров их составляющих, координационных и силовых способностей футболистов;
- развитие мышц и мышечных групп происходит только тогда, когда в них систематически развивается максимальное напряжение;
- структурное и функциональное соответствие используемых силовых упражнений с соревновательными упражнениями (принцип «сопряженного действия»). [6]

К сожалению, до сих пор многие футбольные специалисты, да и сами игроки, относятся к силовым упражнениям весьма подозрительно, а иногда просто скептически. Причин этому много и не все они являются чисто субъективными. Действительно, неправильно построенная работа с отягощениями может серьезно эффективность двигательной деятельности в избранном виде спорта. При наращивании силы и массы мышц (эти два процесса протекают практически параллельно), происходит серьезная перестройка организма, которую можно и нужно использовать в целях оптимизации двигательной деятельности в избранном виде спорта. Как раз силовые упражнения, особенно с многосуставной структурой выполнения, и являются определяющими для развития, например, скоростно-силовых способностей и «взрывной» скорости. [8] Это связано с тем, что при их выполнении задействованы не одна и не две группы мышц, а практически весь мышечный и суставно-связочный аппарат спортсмена. Эти упражнения, состоят из нескольких отдельных движений, сопровождающихся поочередным или одновременным, но обязательно согласованным и синхронным напряжением отдельных групп мышц. [3]

Основными «против» использования упражнений с отягощениями являются следующие:

1. Слишком быстрый рост мышечной массы ухудшает скоростные и (в некоторой степени) скоростно-силовые характеристики, что отрицательно сказывается на результативности в игровой деятельности.

Однако, соответствующее чередование общей силовой и специальной подготовки в сочетании с тщательным планированием нагрузок, позволит добиться того, что все основные двигательные характеристики не только восстановятся, но и значительно улучшатся. [1]

2. Снижение аэробной выносливости связанное с ростом мышечной массы тела.

При правильной организации силовых тренировок это явление носит временный характер. В то же время улучшается работа сердечно-сосудистой системы, т.е. создают предпосылки для более интенсивной работы за счет более экономного расходования кислорода и энергетических субстратов. Чем полноценнее развиты мышцы, тем больше в них запасы гликогена – основного источника энергии при длительной работе, соответственно, улучшается кровоснабжение и, таким образом, быстрее происходит их сокращение в ответ на нервный импульс. Само собой под развитием имеется в виду не только их количественный рост. Чрезмерно гипертрофированная мускулатура нефункциональна по своей природе, поскольку рост клеточных подсистем, кровеносной системы, связочного аппарата отстает от накопленной массы мышечных волокон. [1]

3. Повреждения мышечного и суставно-связочного аппарата.

На самом деле, подобная позиция просто бессмысленна. Методически правильно проводимая силовая тренировка с соблюдением необходимых мер предосторожности, при сравнительно небольшой опасности травмы, позволяет добиться общего укрепления организма. Кроме того, этим достигается профилактика травматических повреждения, характерных для игровой деятельности футболистов. [1]

Большинство футболистов отрицательно относятся к силовым тренировкам, потому что они проводятся в тренажерном зале и без мяча. Но даже если игроки и тренеры уделяют внимание силовым тренировкам, то, как правило, упор делается на пояс нижних конечностей. Однако ни для кого не секрет, как важен мышечный баланс. Так, например, сильная четырехглавая мышца бедра и ослабленный бицепс бедра намного повышают риск травмы колена. При недостаточном развитии мышц брюшного пресса очень часто появляются проблемы с поясничным отделом позвоночника. При наращивании силы и массы мышц (эти два процесса протекают практически параллельно), происходит серьезная перестройка организма, которую можно и нужно использовать в целях оптимизации тренировочной и игровой деятельности игрока.

Объем и интенсивность нагрузки на первых этапах многолетнего тренировочного процесса не являются главным условием роста показателей физической подготовленности. Рост показателей нагрузки становится преобладающим на этапах спортивного совершенствования, т.е. в период оптимизации всех основных двигательных способностей и, соответственно, интенсивности их тренировки.

Большое значение для этого процесса имеет тот физиологический или анатомический сдвиг, который происходит в функциональных системах игрока под воздействием той или иной физической нагрузки, ее объема и интенсивности. При подборе тренировочных нагрузок тренеры должны ориентироваться на определенные критерии, которые в полной мере должны

отражать соревновательную деятельность игроков. Воздействие физической нагрузки должно быть наполнено объективным смыслом для последующего двигательного совершенствования. [5]

Во избежание ухудшения показателей технического мастерства во время силовой подготовки следует придерживаться следующих рекомендаций [7]:

- силовые тренировки, особенно на этапе развития общих силовых показателей, должны заканчиваться работой специфического характера (подвижные игры, различные разновидности «квадратов», мини-футбол и т.д.);

- упражнения силовой направленности должны выполняться без значительных нарушений специфических двигательных навыков футболистов, поскольку силовая и техническая подготовленность не имеют прямой зависимости;

- в период развития специальных силовых качеств больше времени уделять выполнению упражнений со свободным весом отягощений (штанги, гантели), а также упражнениям с многосуставной структурой выполнения;

- тренажеры и блочные устройства лучше всего использовать в период посттравматической реабилитации.

В практике подготовки высококвалифицированных футболистов оптимальными для использования являются следующие методы развития силы [1]:

Метод повторных усилий. Используются два методических приема – большое количество повторений при постоянном весе или увеличение отягощения при стабилизации или уменьшении количества повторений. Этот принцип вписывается в логическую схему: внешняя нагрузка – реакция на нагрузку – утомление – снижение работоспособности – коррекция нагрузки для восстановления ответной реакции. Наилучший эффект дает вес отягощения 60-80 % от максимального. Количество повторений, как правило, не должно быть более 10-12 раз. Всего 3-4 серии, интервал отдыха между сериями – 3-4 мин.

При втором варианте происходит уменьшение отягощения до 40-60 %, но увеличивается число повторений до 25-40 (при работе «до отказа»). Тренировочный эффект при этом методе достигается в последних повторениях упражнения.

Метод прогрессирующих отягощений предполагает постепенное увеличение веса отягощений от 50, затем 75 и, наконец, 100 % предельного веса. За тренировку выполняются не более трех подходов, интервалы отдыха между которыми составляют 3-4 мин. Причем движения выполняются с максимальной скоростью для каждого веса отягощений по 10 раз в подходе (исключение – 100 % вес).

Этот метод дает возможность избежать приспособительных реакций организма, причем наибольший эффект достигается в конечной фазе каждого движения.

Ударный метод основан на стимуляции тренируемых мышц кинетической энергией падающего тела или снаряда, что обеспечивает быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей. Наибольший эффект дает использование тела без дополнительных отягощений при прыжках в глубину, например, с тумбы, высотой 60-80 см с приземлением на слегка согнутые в коленях ноги с последующим быстрым и мощным выпрыгиванием вверх, вперед или из стороны в стороны. Прыжки выполняются сериями – 2-3 серии по 8-10 прыжков и интервалом отдыха 3-5 мин.

Этот метод целесообразно использовать в конце общеподготовительного этапа и на специально-подготовительном этапе тренировочного процесса.

Сопряженный метод предполагает выполнение упражнений с оптимальным отягощением в структуре двигательного навыка, т.е. непосредственно сопряженных с основной двигательной деятельностью футболистов. В этом случае происходит одновременное и параллельное развитие специальных силовых способностей и совершенствование технической подготовленности игроков. Данный метод следует использовать на специально-подготовительном этапе; допускается его применение и в соревновательном периоде, но не чаще одного - двух раз в недельном цикле.

Основное требование при использовании данного метода – работа должна проводиться без искажения структуры двигательного навыка игрока.

Метод изометрических усилий служит средством повышения максимальной (абсолютной) силы, применяемый в общесиловой тренировке поддерживающего характера.

Наибольшее отражение изометрический метод находит в силовых единоборствах. Ценность таких упражнений состоит в их небольшой величине по объему, малом количестве занимаемого времени, простоте выполнения, избирательности воздействия на определенные группы мышц, разнообразной биомеханической структуре движений. Поэтому тренировочные занятия по поддержанию раннее достигнутого уровня силовых способностей могут включать в себя элементы силовых единоборств.

Что же касается организации учебно-тренировочных занятий для развития силовых способностей футболистов, то здесь являются приемлемыми следующие формы проведения [3]:

- Комплексный подход в выполнении упражнений – выполнение в тренировочном занятии одного из примерных комплексов упражнений;
- «Круговая» форма проведения тренировки – последовательное выполнение нескольких упражнений для развития от двух до четырех групп мышц в одном тренировочном занятии («по станциям»);
- Серийно-групповая форма проведения – распределение игроков на группы на основании их роста-весовых показателей и поочередное

выполнение каждой из групп общего задания. Объем и интенсивность этих заданий опять же зависит от роста-весовых параметров игроков;

➤ Игровая форма проведения занятия – предполагает использование элементов игровой деятельности футболистов, но с отягощениями (утяжеленные пояса, жилеты, партнер и т.д.).

Состояние мышц у футболистов является одним из ведущих факторов, определяющих как работоспособность, так и успешность выступления в соревнованиях. Экспериментальные исследования показали, что тренировку футболистов целесообразно ориентировать таким образом, чтобы обеспечить увеличение объема основных быстро сокращающихся мышечных групп. [5]

Требования к уровню физической подготовленности футболистов постоянно растут. Основываясь на динамике развития игры в последнее десятилетие, можно с уверенностью сказать, что футбол будет становиться еще более скоростно-силовым. Увеличится число игровых эпизодов, в которых игрок будет принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Все это приведет к тому, что повысится значение физической подготовленности игроков, особенно таких физических качеств, как взрывная сила, скорость передвижения по полю, координация движений и быстрота реагирования и принятия решений. Закладывать и развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Список информационных источников:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. — 272 с.
3. Зуйков Д.С. Атлетическая подготовка высококвалифицированных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2011.- 71 с.: ил.
4. Ибриев А.И. Скоростно-силовая подготовка юных футболистов в возрасте 15-17 лет: автореф.дисс.канд.пед.наук. – СПб.,2009.-28 с.
5. Киркендалл Д. Анатомия футбола; пер.с англ. С.Э.Борич. – Минск: «Попурри», 2012. – 240 с.: ил.
6. Лексаков А. В. Планирование силовой подготовки в структуре нагрузок подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования: Дис. канд. пед. наук: М., 1998. - 114 с.
7. Шамардин А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов: Учебное пособие для студентов высш.учеб. заведений физической культуры и спорта. – М.: ООО «Издательство «Мир и Образование», 2010. – 272 с.
8. Яворек И. Взорви свои мышцы // Muscle and Fitness, № 1, 2006.: ил.

Физическая подготовленность как основа реализации технико-тактического потенциала футболистов

*Константинов В.Н., инструктор-методист,
ГБПОУ СК «СУОР (техникум)» г. Ставрополь*

Анализируя итоги последних чемпионатов мира многие отечественные и зарубежные специалисты футбола (Н.П. Симонян, К.И. Бесков, Ю.А. Морозов, Г.С. Зонин, Г.Д. Качалин, М.А. Годик, Н.М. Люкжинов, О.Б. Базилевич, В. Лобановский, М. Шимковян, Л. Лутц, Ю. Зундерман) пришли к выводу, что роль физической подготовки в современном футболе, требующем от спортсменов высокой игровой и двигательной активности, возросла. Отмечая, что при достаточно высоком уровне технико-тактического мастерства основную роль для достижения победы играет физическая подготовленность. При этом футболисты разных игровых амплуа, выполняющих различную, специфическую работу, имеют разную структуру физической подготовленности и различный уровень развития ее основных компонентов.

Целью работы было определить зависимость реализации технико-тактического потенциала в игровой деятельности футболистов от уровня развития физических качеств игроков различных амплуа. Педагогическое исследование проводилось с марта по май 2017 года. В нем приняли участие футболисты команды «УОР Ставрополь».

Уровень физической подготовленности определялся по следующим тестам: прыжок в длину с места, бег 30 м и бег 7 х 50 м. В игровой деятельности регистрировались следующие технико-тактические действия: общее количество, успешное выполнение и брак технико-тактических действий; удары с угрозой взятия ворот и без; совершил фол или вынудил соперника совершить фол; успешная и неудачная обводка; брак при работе с мячом; перехваты успешно или неудачно; борьба за мяч успешно или неудачно; подбор мяча после отскока или неточной передачи; передачи мяча успешно или неудачно; передачи под удар.

Анализ полученных результатов показал, что показатели физической подготовленности и показатели реализации технико-тактического мастерства игроков различных амплуа имеют различные корреляционные взаимосвязи.

У защитников: при увеличении скорости пробега 30 м уменьшается брак в выполнении технико-тактических действий ($r = 0,753$) и брак в выполнении передач ($r = 0,875$). Улучшаются показатели в перехватах мяча ($r = -0,963$) и возрастает успешная борьба за мяч ($r = -0,779$). При увеличении скорости на отрезке 7 х 50 м улучшаются показатели в перехватах мяча ($r = -0,742$), но при этом возрастает доля неудачной борьбы за мяч ($r = -0,775$) и уменьшается число подборов мяча ($r = 0,632$). При улучшении показателей в прыжках в длину увеличивается успешное выполнение технико-тактических

действий ($r = 0,749$) и перехватов ($r = 0,713$), возрастает так же и неудачная борьба за мяч ($r = 0,943$).

У полузащитников: увеличение скорости пробега отрезка 30 м ухудшает показатели ударов с угрозой взятия ворот ($r = 0,837$). Увеличение скорости пробега отрезка 7 х 50 м увеличивает количество передач под удар ($r = - 0,799$) и уменьшается вероятность неудачно выполненной обводки соперника ($r = 0,873$), при этом снижается борьба за мяч ($r = 0,728$).

У нападающих: при увеличении скорости пробега 30 м увеличивается количество ударов с угрозой взятия ворот ($r = - 0,866$) и количество подборов мяча ($r = - 0,866$). Увеличивается доля брака при работе с мячом ($r = - 0,866$) и выполнения обводки соперника ($r = 0,866$), ухудшаются показатели в борьбе за мяч ($r = - 0,993$). При увеличении скорости пробега отрезка 7 х 50 м увеличивается количество ударов с угрозой взятия ворот ($r = - 0,866$) и подборов мяча ($r = - 0,866$). Снижаются показатели успешно выполненной обводки ($r = 0,866$). Увеличивается брак при работе с мячом ($r = - 0,866$) и неудачная борьба за мяч ($r = - 0,993$). При улучшении показателей в прыжках в длину сокращается выполнение технико-тактических действий в игре ($r = - 0,836$), при этом снижается их успешность ($r = - 0,769$) и доля брака ($r = - 0,982$). Снижается количество подборов мяча ($r = - 0,866$) и передач под удар ($r = 0,866$).

Анализ проведенного исследования позволяет заключить, что:

- защитники имеют достаточно высокий уровень владения техническими приемами, что позволяет им эффективно использовать эти технические приемы на высоких скоростях, при этом, имея недостаточный уровень развития скоростной выносливости, не позволяющей эффективно осуществлять подборы мяча и вести борьбу за мяч;

- полузащитники при достаточном уровне скоростной выносливости имеют недостаточный уровень развития скоростных качеств, не позволяющий увеличить количество ударов с угрозой ворот и вести борьбу за мяч;

- нападающие технически не готовы выполнять следующие технико-тактические действия на большой скорости: обводка, работа с мячом, борьба за мяч, подборы мяча, т.к. у них недостаточно развита скоростная выносливость. Повышение требований к скоростно-силовой работе вызывает снижение эффективности технико-тактических действий в игре: перехватов, успешной борьбы за мяч, подборов, передач мяча под удар.

Проведенный анализ показывает, что недостаточный уровень специальной физической подготовленности нападающих не позволяет им вести скоростную и скоростно-силовую борьбу за мяч в течение всего матча. При наименьшем проценте выполнения технико-тактических действий они имеют самый большой процент брака – 32,3 %. Каждое третье технико-тактическое действие выполняется неэффективно.

Список информационных источников:

1. Арестов Ю.И., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов: Учебное пособие для слушателей ВШТ. - М., ГЦОЛИФК, 2000.-27 с.
2. Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В. и др. Динамика функциональной подготовленности футболистов и особенности учебно-тренировочного процесса // Теоретические основы физической культуры: Мат. межд. конф., посвященной 50-летию Казанского государственного университета. - Казань 1999. - С. 29-30.
3. Полишкис М.С., Выжгин В.А., Сагасты Р.Р. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных футболистов: Учебное пособие для слушателей ВШТ. - М., 2009.
4. Шестаков М. М. Структура соревновательной деятельности и критерии их эффективности в футболе: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2002.

Комплексный подход к спортивному отбору детей в футболе на начальных этапах тренировки

*Кокуляк М., студент 4 курса
Фатеева Г.В., Фатеев С.В., преподаватели
ГПОУ «УОРТО» г. Новомосковск*

Наиболее актуальной для тренеров остается проблема отбора детей на начальном этапе спортивной подготовки. Решение этой проблемы возможно лишь при творческом подходе тренера к этому процессу. Юный спортсмен должен рассматриваться с его желаниями и потребностями, которые иногда сочетаются, а иногда отличаются, поэтому работа по спортивной ориентации школьников имеет более значение [2].

Спортивный отбор - это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы определения, на основе которых выявляются способности детей для специализации в виде спорта [3].

В настоящее время в спорте при условиях растущей конкуренции повышается значение отбора перспективных юношей в спортивные коллективы. Знания особенностей организационных и методических мероприятий по отбору детей в спортивные школы, а так же правильно проведенная ранняя ориентация и отбор с достаточно продуманной последующей узкоспециализированной подготовкой, способствуют повышению качества тренировочного процесса и достижению высоких

спортивных результатов юных футболистов, тем самым повышая саму значимость отбора.

Целью проводимых нами исследований является изучение комплексного подхода к спортивному отбору детей для становления спортивного мастерства в футболе на начальных этапах тренировки.

Мы предположили, что применение разработанной нами методики комплексного подхода для раннего отбора детей, основанной на оптимальном сочетании индивидуальных показателей с динамикой совершенствования умений, будет способствовать ее становлению в футболе.

Для изучения темы работы нами были проанализированы и обобщены данные научно-методической литературы отечественных авторов, анализ программ и методов по спортивному отбору футболистов.

В результате анализа литературных источников мы выявили, что уже не одно десятилетие проблема ориентации и отбора юных спортсменов привлекает внимание спортивных ученых и практиков. Сейчас является очевидным, что достижение высоких спортивных результатов, с одной стороны, лимитировано генотипом, а с другой стимулируются условиями воспитания и подготовки. Тем не менее, существующие в настоящее время формы и методы отбора и спортивной ориентации детей, далеки от совершенства.

В процессе работы для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольное тестирование и метод математической статистики.

Чтобы получить полноценный научно-методический материал, были проведены наблюдения в естественных условиях во время проведения тренировочных занятий юных футболистов.

Работа по изучению комплексного подхода спортивного отбора в футболе на начальных этапах проводилась на базе футбольного клуба «Химик» г. Новомосковска. Педагогический эксперимент заключался в организации экспериментальной группы (ЭГ) для проведения процедуры спортивного начального отбора детей в секцию футбола, в которую по итогам отбора вошли 20 детей 8-9 лет, желающих начать занятия футболом и участвовавших в диагностике для определения оценки перспективности юных футболистов.

Тестирование проводилось по разносторонней физической подготовленности будущих футболистов [1].

Экспериментальное исследование **методики** спортивного отбора в футболе состояла из следующих этапов, комплектование группы начальной подготовки из числа учащихся общеобразовательных учреждений города, желающих заниматься футболом на основании анкетного опроса. Особенности телосложения определялись тренером совместно с врачом на основании данных обследования, где спортсмены экспериментальной группы

относились к соматотипу по доминирующим компонентам, преобладали эктоморфы из обследуемых 50% и мезоморфы их тоже 50%. Все претенденты на участие в эксперименте были допущены до занятий футболом по справке годности с диагнозом «здоров» и по результатам сдачи контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовленности.

Для проведения опроса нами были составлены анкеты для разной категории респондентов, где с помощью опроса мы рассмотрели потребности детей и родителей на начальном этапе обучения в ДЮСШ.

Данные опроса родителей показали, что у большинства из них определена стратегия по воспитанию и развитию своего ребенка, заключающаяся в концепции укрепления здоровья и развития физических качеств, где созданы все предпосылки для обучения и занятий спортом – футболом, также отмечено 100% положительных ответов родителей.

По результатам анкетного опроса детей мы получили следующие результаты: 100% опрошенных детей не жалеют, что начали заниматься футболом, они также согласны с высокими требованиями, предъявляемыми к футболу (86%) и согласны отдавать все силы на этот вид спорта (100%), все показатели подтвердили, что дети по собственному желанию решили начать заниматься футболом.

Данные результатов тестирования представлены в диаграммах 1 – 3.

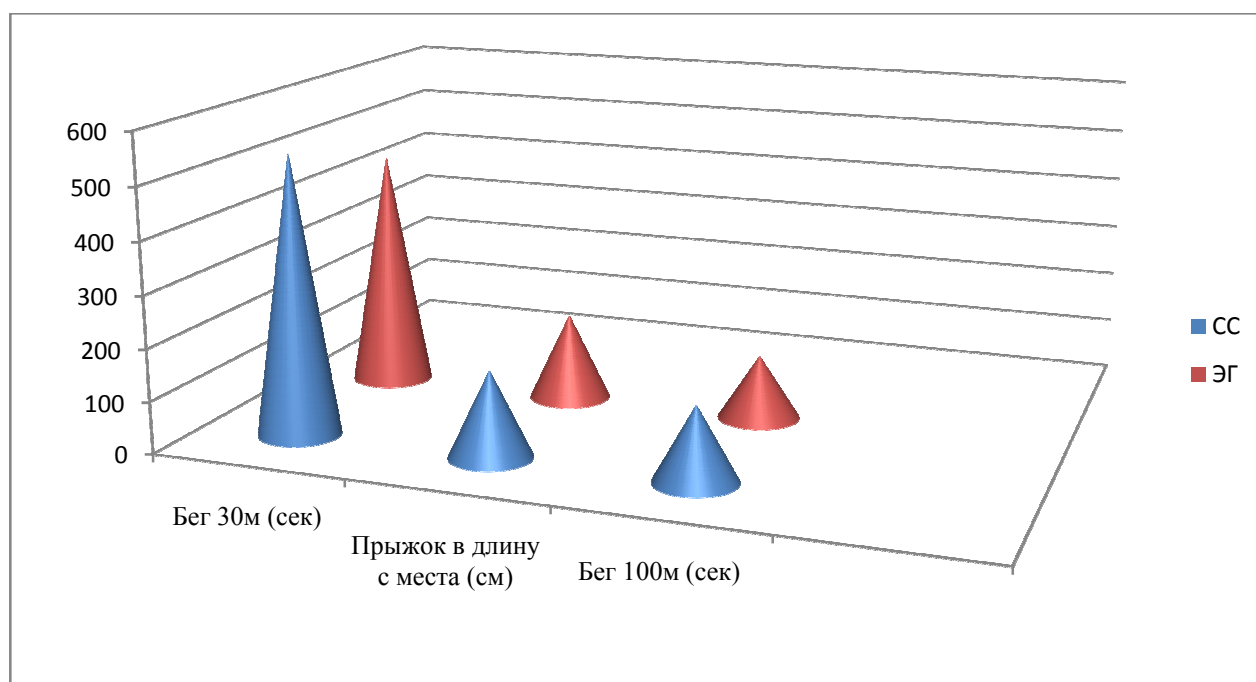


Рис. 1. Диаграмма. Динамика результатов тестирования общей подготовки

Из диаграммы 1 видно, что в результате тестирования показателей опытной группы в сравнении со средними статистическими данными студенческих сборных (СС) по футболу, имеют различия, но они не значительные по ряду тестов, так, в беге на 30 м разница составила 0,32 сек в

сравнении со сборной, в прыжке в длину с места разница равна 0,2 см, не значительное отставание от группы сборной, а в беге на 100 м разница составила 2 сек.

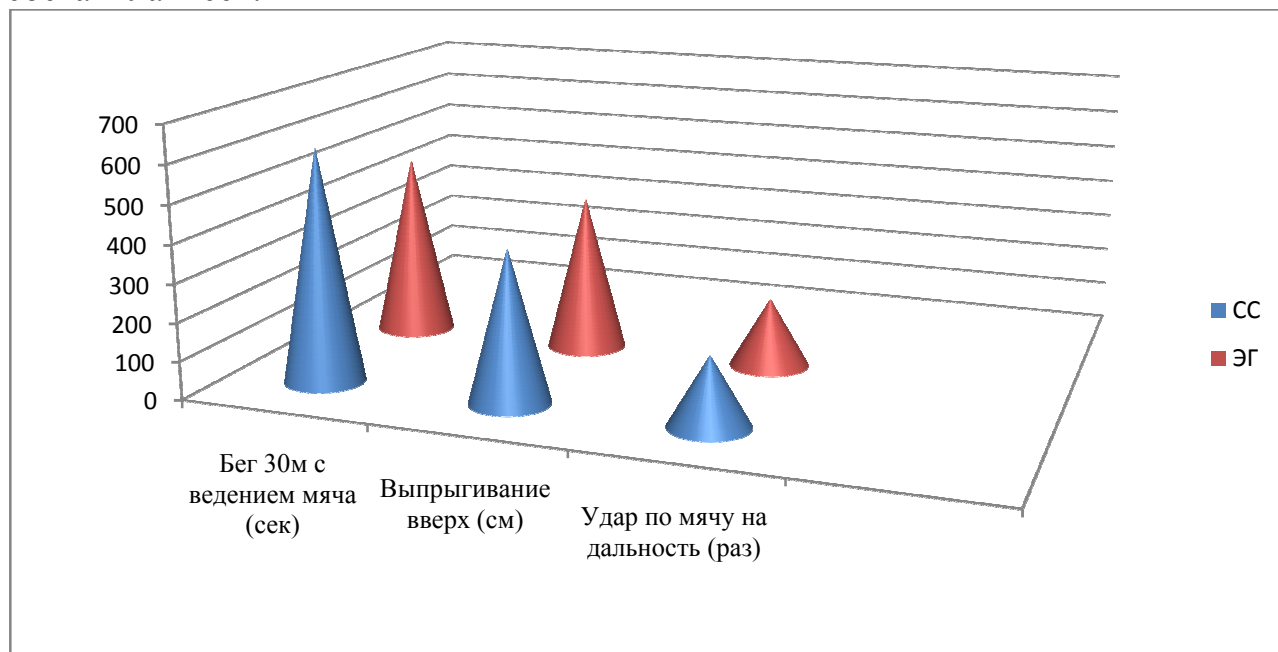


Рис. 2. Диаграмма. Динамика результатов тестирования специальной подготовки

Из диаграммы 2 видно, что в результате тестирования специальной подготовленности, бег 30м с ведением мяча разница равна +0,4 сек, а в выпрыгивании вверх по группе 1,5см, в ударах по мячу на дальность разница равна 0.

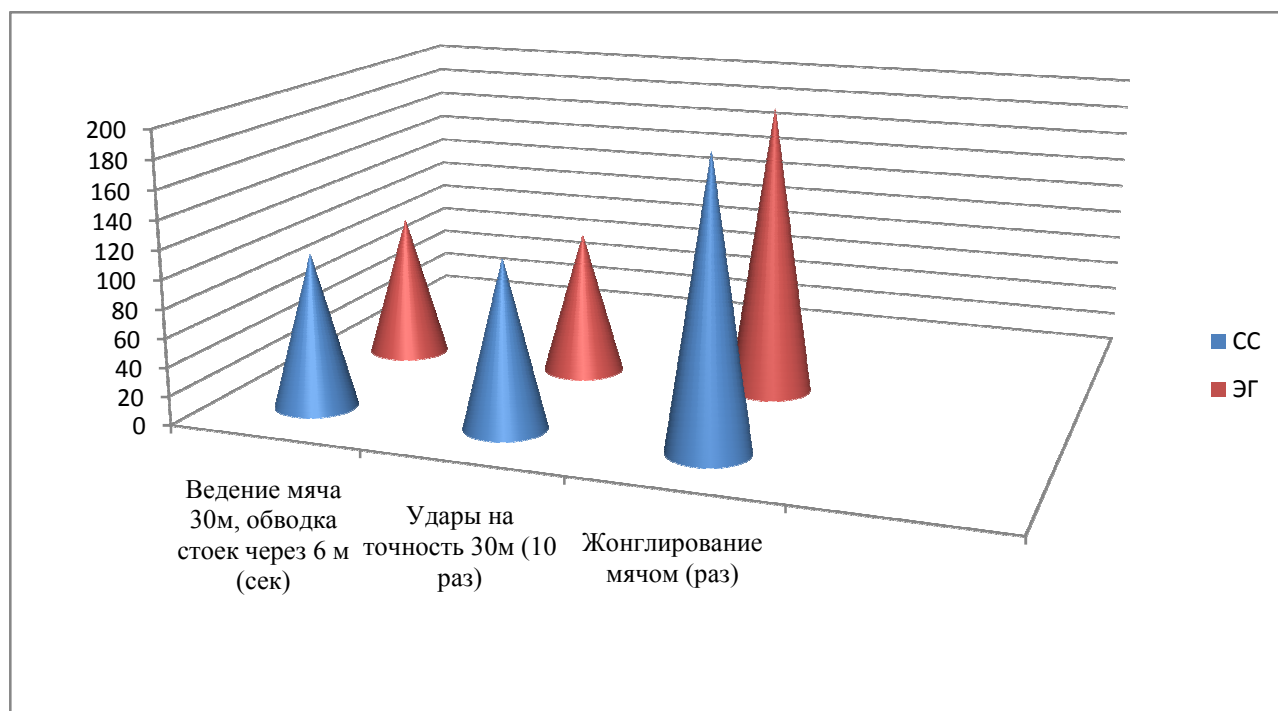


Рис. 3. Диаграмма. Динамика результатов тестирования технической подготовки

Из диаграммы 3 видно, что в результате тестирования технической подготовленности в тесте ведение мяча 30 м и обводки стоек через 6 м разница показателей составила 0,7 сек. В тесте – удары мяча на точность с 30 м разница показателей равна 1,6 раза, что превышает нормативы показателей в опытной группе детей, а в тесте жонглирование мячом показатели увеличились в 0,4 раза - изменения незначительные, что подтверждает перспективность отбора юных футболистов экспериментальной группы.

Анализ литературы показал, что спортивный отбор, являющийся комплексом мероприятий, применим как к детям, не занимающимся никаким спортом, так и к спортсменам. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх, где многие аспекты отбора не достаточно изучены.

Определена методика спортивного отбора детей в футболе на начальных этапах тренировки по специальным параметрам: оценка состояния здоровья по медицинским картам, опрос детей и родителей, выполнение контрольных нормативов по показателям разносторонней физической подготовленности в футболе.

Экспериментально обоснованы результаты педагогического эксперимента преимуществом опытной группы по показателям разносторонней физической подготовленности, необходимые для дальнейшей специализации в футболе.

Список информационных источников:

1. Андреев С. Н. Играй в футбол: теория и практика физической культуры / С. Н. Андреев. - М.: Просвещение, 2009. – 141 с.
2. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие для тренеров / В. В. Варюшин - М.: ФОН, 2011. – 92 с.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра - Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. - М.: Академа, 2013. – 256 с.

Сравнительный анализ эффективности соревновательной деятельности гандболистов

*Хабибов Р.И., обучающийся III курса
Соленова Е.М., преподаватель
Цуранова И.В., к.м.н., преподаватель
ГБПОУ «МССУОР №2» Москомспорта*

Соревнования в системе подготовки гандболистов являются не только способом выявления победителя, средством контроля уровня

подготовленности, но и важнейшим средством повышения тренированности и спортивного мастерства.

К настоящему времени проведено большое количество научных исследований, посвященных изучению эффективности соревновательной деятельности гандболистов на различных этапах спортивной подготовки [1, 4, 5].

Современная система спортивной подготовки гандболистов предъявляет высокие требования к уровню технико-тактической подготовленности спортсменов и информационно-методическому обеспечению тренировочного процесса, повышение уровня которых во многом зависит от возможности использовать современные показатели контроля эффективности соревновательной деятельности игроков и команд [3].

В практике подготовки гандболистов высокой квалификации большое значение имеют точные количественные данные соревновательной деятельности. Это связано с тем, что только при наличии точных количественных данных в учебно-тренировочном процессе можно реализовать так называемую спортивно-эталонную функцию соревнований, поскольку именно показатели подготовленности ведущих гандболистов мира становятся теми модельными характеристиками, на достижение которых чаще всего ориентирован названный учебно-тренировочный процесс спортсменов [1, 2].

Соревновательная деятельность в гандболе характеризуется многочисленными показателями, определяющими эффективность действий спортсмена и команды в целом. Эти показатели - своеобразные критерии действий спортсмена. Их учет позволяет не только отразить и воспроизвести процесс соревнования и поведения спортсмена и команды, но и планировать и корректировать дальнейшую подготовку [1, 5].

Предполагалось, что результаты проведенного сравнительного анализа эффективности соревновательной деятельности гандбольных команд России и Франции (на примере Чемпионата Европы 2016 среди юношей до 18 лет) позволят тренеру оптимизировать процесс спортивной подготовки и повысить эффективность игровой деятельности юных гандболистов сборной команды России.

Целью исследования явилось проведение сравнительного анализа эффективности соревновательной деятельности гандбольных команд России и Франции (на примере Чемпионата Европы 2016 среди юношей до 18 лет).

Для проведения сравнительного анализа эффективности соревновательной деятельности гандбольных команд России и Франции были использованы протоколы Чемпионата Европы 2016 года среди команд юношей до 18 лет, проходившего в Хорватии (Копривнице и Загребе) с 11.08.2016 по 22.08.2016, размещенные на официальном сайте Европейской гандбольной федерации [6].

В работе использовались протоколы матчей Россия U18 – Дания U18, Россия U18 – Норвегия U18, Франция U18 – Норвегия U18, Франция U18 – Дания U18.

При ретроспективном анализе протоколов матчей учитывались следующие показатели:

1. Эффективность выполнения бросков командой за весь чемпионат и в каждой рассматриваемой игре.

2. Эффективность выполнения бросков командами по воротам соперников:

- при атаках с ближней позиции (зоны 6-ти метров);
- при атаках с дальней позиции (зоны 9 метров);
- с крайней позиции.

3. Эффективность выполнения бросков при быстрых прорывах (контратаках);

4. Эффективность выполнения 7-ми метровых штрафных бросков.

Применение в исследовании метода видеоманитоскопии позволило проанализировать эффективность соревновательной деятельности гандбольных команд России и Франции в матчах с командами Дании U18 и Норвегии U18 на Чемпионате Европы 2016.

Применение видеоаппаратуры дало возможность уточнить и расширить полученную из ретроспективного анализа протоколов информацию о показателях эффективности соревновательной деятельности гандбольных команд России и Франции на Чемпионате Европы 2016г.

Сборная команда Франции по гандболу заняла первое место на чемпионате, а сборная команда России – 11.

При анализе были использованы статистические данные протоколов матчей команды России U18 с командами Дании U18 и Норвегии U18, а также данные матчей команды Франции U18 с командами Дании U18 и Норвегии U18 на групповом и основном раунде чемпионата.

В результате встречи со сборной командой Дании U18 сборные команды России и Франции потерпели поражение. А в результате встречи со сборной командой Норвегии U18 сборные команды России и Франции одержали победу. Поэтому анализ рассмотренных встреч представлял особый интерес.



Рис. 1. Показатели реализации бросков команд России и Франции против команды Норвегия, %

На рисунке 1 представлены показатели реализации бросков команд России и Франции во встречах с командой Норвегии. Обе рассматриваемые команды одержали победу над сборной командой Норвегии в этом чемпионате.

При сравнении показателей реализации бросков, выполненных командами России и Франции во встречах с командой Норвегии, по двум показателям (броски с контратаки и ближние броски) отмечается одинаковая эффективность.

Эффективность выполнения штрафных бросков у сборной России выше, чем у сборной команды Франции (разница составляет 15%). Однако, в таких показателях, как процент реализации общего количества бросков (разница составляет 9%), бросков с крайней позиции (разница составляет 4%) и, особенно, дальних бросков (разница составляет 22%) сборная России уступает сборной команде Франции.

Видеоанализ матча показал, что сборная команда Франции во встрече со сборной командой Норвегии применяла разнообразные варианты тактических взаимодействий. В данной встрече команда Франции выполнила большое количество бросков со всех позиций (как дальних, так и ближних). Можно предположить, что тренерский штаб сборной команды Франции избрал наиболее оптимальные варианты тактических взаимодействий, которые впоследствии были успешно реализованы спортсменами в течение всего турнира.

Необходимо отметить, что для сборной России матч со сборной Норвегии имел огромное значение: победа в данном матче гарантировала выход в групповой этап чемпионата мира 2017 года. Россия успешно справилась с поставленной задачей. Однако броски были сделаны в основном с ближней дистанции после индивидуальных обыгрышей или контратак. При этом наименьшая эффективность отмечается при выполнении бросков с

дальней позиции (18%), что может свидетельствовать о недостаточном уровне интегральной подготовленности спортсменов.

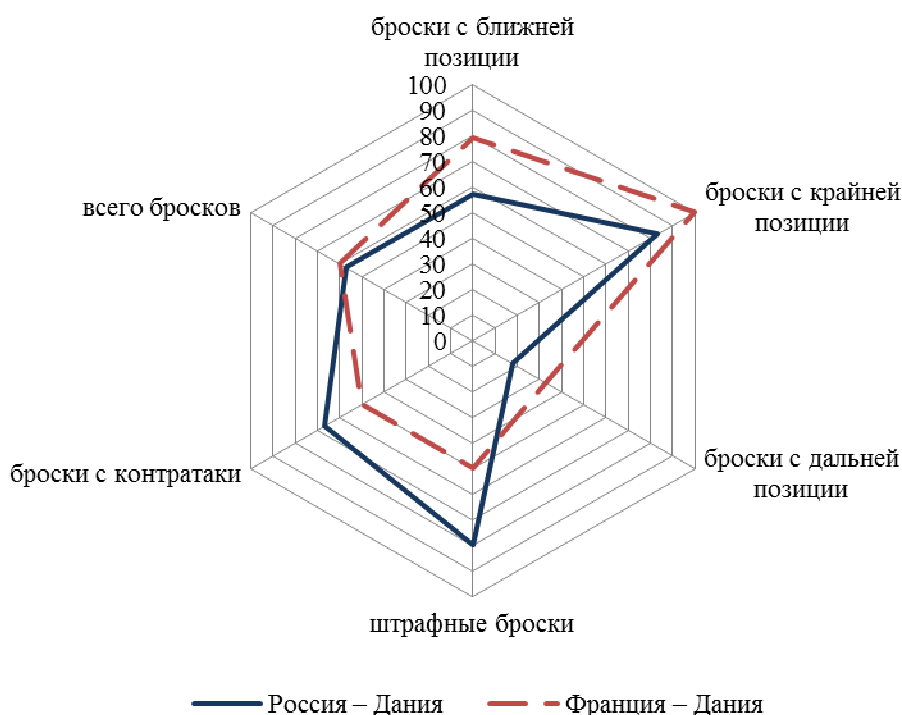


Рис. 2. Показатели реализации бросков команд России и Франции против команды Дания, %

На рисунке 2 представлены показатели реализации бросков команд России и Франции во встречах с командой Дании. Обе рассматриваемые в исследовании команды потерпели поражение от сборной команды Дании в этом чемпионате.

Из рисунка 2 видно, что реализация общего количества бросков, выполненных командами России и Франции во встречах с командой Дании, близка по значению (Россия – 57%, Франция – 60%).

Эффективность выполнения штрафных бросков и бросков с контратаки у сборной России выше, чем у сборной команды Франции (разница в реализации штрафных бросков составляет 30%, а бросков с контратаки – 7%). Однако, в таких показателях как процент реализации ближних бросков (разница составляет 22%), бросков с дальней позиции (разница составляет 15%) и бросков с крайней позиции (разница составляет 17%) сборная России уступает сборной команде Франции.

Необходимо отметить, что в матче со сборной командой Дании французская команда играла переходный этап чемпионата. Сборная команда Франции к этому моменту уже набрала необходимое количество очков и обеспечила тем самым выход в плей-офф. В этом матче играл второй состав команды, чем объясняется большое количество потерь мяча, небольшое количество бросков по воротам, и, как следствие, низкий итоговый результат встречи.

Для сборной команды России игра со сборной командой Дании была первой на турнире.

Игроки сборной России во встрече со сборной Дании показали очень низкий процент эффективности бросков с дальней позиции (18%), что, вероятно, связано с низким уровнем технико-тактической подготовленности игроков задней линии сборной команды России.

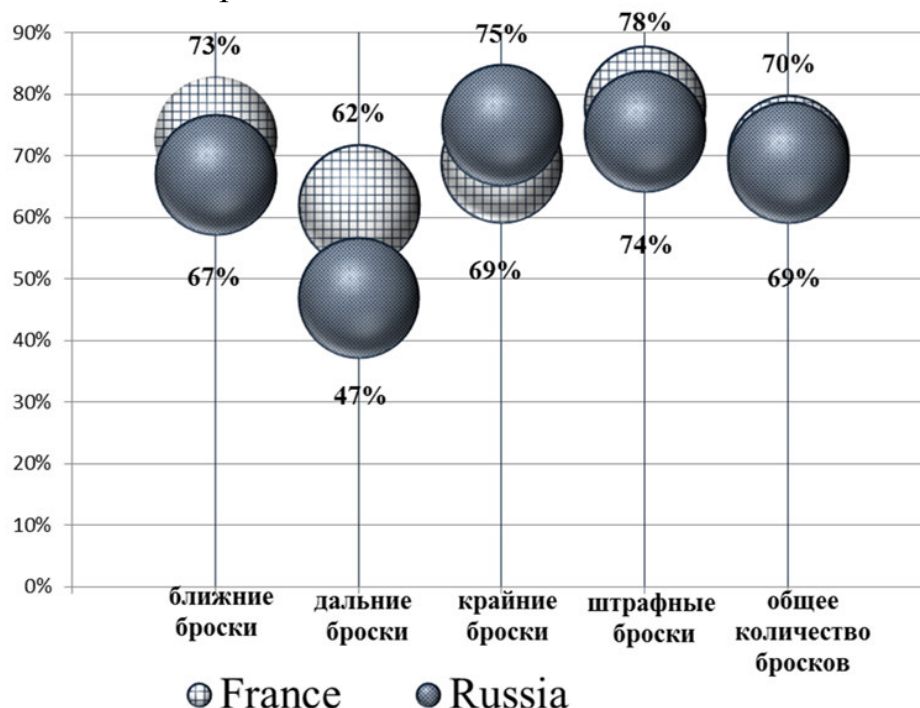


Рис. 3. Показатели реализации бросков, выполненных командами России и Франции на Чемпионате Европы U-18, 2016, %

На рисунке 3 отражены показатели реализации различных бросков, выполненных сборными командами России и Франции, во всех встречах, проведенных на Чемпионате Европы U-18, 2016.

Как видно из рисунка, бóльшая часть исследуемых показателей реализации бросков, выполненных командами России и Франции на Чемпионате Европы U-18, различается незначительно. Так, разница в реализации бросков с ближней и крайней позиций составляет 6%, разница в реализации штрафных бросков составляет 4%, а разница в реализации общего количества бросков составляет лишь 1%.

Основная разница эффективности соревновательной деятельности сборных команд России и Франции на Чемпионате Европы 2016 отмечается в показателях реализации бросков с дальней позиции и составляет 15%. Низкий показатель реализации бросков с дальней позиции отмечается и в рассмотренных ранее встречах (Россия-Дания, Россия-Норвегия). По-видимому, данная сторона подготовленности спортсменов сборной команды России является ее уязвимым местом. Учитывая полученные в результате исследования данные, в планировании тренировочного процесса юношеской сборной команды России по гандболу, вероятно, необходимо уделить особое внимание вопросу совершенствования бросков с дальней позиции.

Таким образом, в результате проведенного сравнительного анализа не было выявлено существенных отличий в рассмотренных показателях

эффективности соревновательной деятельности гандбольных команд России и Франции (на примере Чемпионата Европы 2016 среди юношей до 18 лет). Исключение составил показатель реализации бросков с дальней позиции, который во всех исследованных встречах был значительно хуже показателя соперника. По-видимому, этому вопросу необходимо уделить особое внимание в тренировочном процессе.

Список информационных источников:

1. Алешин И.Н. Моделирование годичной подготовки в командных игровых видах спорта / И.Н. Алешин, В.В. Рыбаков // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2007. - № 10. - С. 43-45.
2. Ахмеров Э.К. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по волейболу: методические рекомендации / Э.К. Ахмеров, И.А. Ширяев. - Минск: БГУ, 2005. - 32 с.
3. Игнатьева В.А. Тренировочные задания по специальной подготовке гандболистов: метод. разработка / В.А. Игнатьева, Н.М. Ганченко, И.Г. Шестаков. –Б.и. ч.1: Упражнения по физической и технической подготовке. – М.: 2002. – 62 с.
4. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола : учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016. - 328 с. 24.
5. Овчинникова, А.Я. Факторы индивидуализации подготовки высококвалифицированных игроков в гандболе / А.Я. Овчинникова, В.Я. Игнатьева, М.В. Перетрашина // Теория и практика физ. культуры. - 2008. - № 5. - С. 71-73.
6. Eurohandball.com =Европейская гандбольная федерация [Электронный ресурс] : офиц. сайт. - Жантийи, 1994-2017 -.- Режим доступа: www.eurohandball.com, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 20.03.2017).

Совершенствование системы тренировки в академической гребле

*Черноусова Ю.С., студентка 1 курса
Жевлаков Д.О., тренер-преподаватель
ФГБУ ПОО «СГУОР» г. Смоленск*

Ключевые слова: Методика тренировки, интенсивность тренировочных нагрузок, ЧСС, концентрация молочной кислоты в крови гребцов, рациональная структура тренировочных нагрузок

Введение. Методика тренировки в подготовительном периоде нуждается в глубоком и всестороннем исследовании, так как рациональность

тренировочного процесса на этапе достижения спортивной формы предопределяет в решающей мере успешность соревновательной деятельности. Целью явилось изучение интенсивности тренировочных нагрузок. Поэтому мы свели воедино «внешние» параметры нагрузки и характер физиологических изменений в организме спортсменов СГУОР.

В последние годы данной проблеме в исследованиях не было уделено достаточного внимания. В отдельных публикациях (В. В. Малик, 2006; Л. И. Иванов, 2010; Э. Хербергер, 2009) затрагиваются вопросы периодизации учебно-тренировочного процесса, но в них недостаточно полно, а порой и разноречиво излагаются вопросы по нахождению оптимальных соотношений нагрузок различной интенсивности на разных этапах подготовительного периода; нет научно обоснованных рекомендаций по распределению тренировочных нагрузок в недельных циклах.

Организация и методика исследования. В наших исследованиях критериями «внешней» нагрузки служили скорость лодки, темп гребли, «внутренний» — ЧСС, концентрация молочной кислоты в крови гребцов.

На первом этапе (октябрь — декабрь) спортсмены экспериментальной группы выполняли объемы нагрузки в зонах максимальной и субмаксимальной интенсивности, используя при этом интервальный метод тренировки.

В контрольной группе спортсмены выполняли работу лишь в зоне большой интенсивности, равную 2,5% от общего объема гребли на первом этапе подготовительного периода. На втором этапе (январь — апрель) экспериментальной группе увеличили нагрузку, направленную на воспитание специальной выносливости до 19%; в контрольной — до 6,4%.

Для оценки изучаемых показателей применялось упражнение, для выполнения которого задавались следующие условия:

- длина отрезка составляла 1000 м, время работы — 3,5—5 мин, что было достаточно для вработывания всех энергетических систем организма и не вызывало чрезмерного напряжения (М. Я. Горкин, 2005);

- интенсивность задавалась по темпу. Количество гребков в минуту подсчитывалось с помощью секундомера или темповика. Спортсменов ориентировали на темп 20 гребков в минуту при первом прохождении, 24 — при втором, 28 — при третьем, 32 гребка — при четвертом. По данным Л. И. Иванова (2009), подобные темповые режимы соответствуют следующим величинам ЧСС: 130, 150, 170, 190 уд/мин;

- все отрезки проходили со старта и равномерно;

- в течение всех измерений создавались стандартные условия.

Было изучено четыре режима нагрузок на 1000-метровом отрезке, которые характеризовались следующими пульсовыми величинами: 132 ± 6 , 150 ± 6 , 168 ± 6 , 186 ± 6 уд/мин. Из всей совокупности полученных данных отобраны лишь величины скорости лодки, темпа гребли, уровня лактата в крови гребцов, которые соответствовали назначенным пульсовым режимам. Между рассмотренными величинами имеются существенные

($p < 0,05$) и достоверные различия. Они были взяты за основу при планировании тренировочных нагрузок гребцов.

Используя оценку учета интенсивности тренировочных нагрузок, мы изучили опыт подготовки сборной команды РФ по академической гребле. Обработанный материал был разделен на две части. В первую вошли примеры построения тренировки у спортсменов, улучшивших свои спортивные результаты по сравнению с предыдущим сезоном, во вторую — снизивших свои достижения.

Результаты исследования и их обсуждение. Выявлены следующие основные различия. Работа, направленная на воспитание специальной выносливости, в первой группе проводилась в течение всего подготовительного периода (октябрь — апрель); во второй — лишь с середины подготовительного периода (февраль — апрель).

Объем тренировочных нагрузок, направленный на воспитание специальной выносливости, в первой группе составил 15% от общего объема гребли, во второй — в 2,5 раза меньше, нагрузки, выполненные интервальным методом, соответственно 16 и 5%. Не обнаружено достоверных различий по времени, затраченному на СФП и ОФП, и общему объему гребли. Эти величины составили соответственно 700 и 680 ч и 4030 и 4000 км. Также не выявлено различий в переменном и контрольно-соревновательном методах выполнения упражнений.

Полученные данные позволили обосновать эффективную структуру тренировочных нагрузок на основе рационального распределения и соотношения их объемов и интенсивности методов тренировки на различных этапах подготовительного периода.

В ходе эксперимента прослеживались темпы развития тренированности по этапам подготовительного периода и характер ее изменения в зависимости от особенностей нагрузок. Экспериментальная группа насчитывала 11 спортсменов, среди которых были 2 МСМК, 5 МС, 4 КМС. В качестве контрольной группы (3 МСМК, 4 МС, 4 КМС) было выбрано 11 спортсменов с таким расчетом, чтобы по показателям спортивного мастерства, физического развития, общей, специальной и функциональной подготовке различий не наблюдалось.

Кроме того, более детальный анализ опыта тренировки спортсменов позволил рекомендовать следующее распределение тренировочных нагрузок в экспериментальной группе. После значительных по объему и интенсивности нагрузок в течение 3 недель (3—4—5, 7—8—9, 11—12—13, 16—17—18, 20—21—22, 24—25—26, 28—29—30-я недели) следовало их снижение в недельном микроцикле (2, 6, 10, 16, 19, 23, 27, 30). В 14-м и 15-м микроциклах этот объем был минимальным и выполнялся в гребном бассейне, что служило средством для снятия нервного напряжения у гребцов после зимних соревнований.

Сопоставление относительной и абсолютной разницы показателей прироста исследуемых параметров между группами по итогам

экспериментальной свидетельствовало о том, что гребцы экспериментальной группы превосходили контрольную по показателям спортивно-технического результата на 10,2 с (2,3%); специальной выносливости — на 9,5 (2,2%); скоростной выносливости — на 3,1 с (3,0%).

Заключение: Подготовительный период следует разделить на два этапа, в которых последовательно решаются задачи, подчиненные одной цели — высокой подготовленности к главным стартам сезона. Каждый этап включает по три мезоцикла: базовый, специальный, предсоревновательный.

Задачи первого этапа — повышение уровня развития основной выносливости, расширение функциональных возможностей, развитие специальной выносливости, совершенствование технического мастерства гребцов.

Задачи второго этапа — дальнейшее повышение специальных физических качеств, поддержание высокого уровня общей физической подготовленности. Предлагаемое соотношение и распределение тренировочных нагрузок различной интенсивности и методов тренировки способствует более плавному подведению спортсменов к наивысшей работоспособности в сроки основных стартов и созданию условий для значительной адаптационной перестройки функциональных систем организма гребцов.

Уровень спортивного мастерства во многом определяется оптимальным дозированием тренировочных нагрузок. Наибольшие возможности для их изучения открываются при использовании комплексного подхода, который предусматривает определение интенсивности нагрузок на основе оценки «внешних» (педагогических) и «внутренних» (биологических) показателей.

Рациональная структура тренировочных нагрузок, предусматривает:

- применение тренировочных нагрузок, направленных на воспитание специальной выносливости, на протяжении всего подготовительного периода с октября по апрель;
- распределение нагрузок по варианту 3-недельного включения значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с последующим однонедельным снижением;
- соотношение тренировочных нагрузок различной подготовленности на первом и втором этапах подготовительного периода соответственно.

Список информационных источников:

1. Астахов В.И., Вайнбаум Я.С., Желдыбин Ю.А. Педагогический контроль за специальной подготовленностью гребцов на байдарках и каноэ // Теория и практика физической культуры.- 2006. – С. 17-19.

2. Бутченко Л.А., Вольнов Н.И., Дибнер Р.Д. Определение специальной тренированности у гребцов на байдарках и каноэ // Теория и практика физической культуры. 2003. С. 43-46.

3. Быков А. И. Повышение эффективности специальной подготовки квалифицированных гребцов на байдарках на основе соревновательного метода: Учеб. пособие. – Краснодар: КГАФК, 2007. - 104с.

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Особенности выполнения нормативов ГТО разными спортивными отделениями РОУОР

*Алексеева А.В., преподаватель
ГБПОУ РО Ростовское областное
училище олимпийского резерва
г. Ростов-на-Дону*

Для спортсменов училища олимпийского резерва участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» – это ещё одна возможность проявить себя и проверить свои способности.

Нормативы ГТО подобраны таким образом, чтобы проверить всестороннее развитие физических качеств.

Так, например, при сдаче нормативов в возрастной группе 16-17 лет (V ступень) четыре обязательных норматива и четыре норматива по выбору: бег на 100 метров - тест на быстроту. Бег на 2 км для девушек и 3 км - для юношей, а также кросс на 3 или 5 км по пересечённой местности – тест на выносливость. Отжимания от пола или подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине для девушек и подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 килограмм для юношей - тест на силу. Также тесты на силу: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту, метание спортивного снаряда 500 или 700 гр. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на скамье – тест на гибкость. Плавание на 50 метров и стрельба из электронного оружия из положения сидя – это тесты на владение прикладными навыками.

В сдаче нормативов ГТО принимали участие представители следующих спортивных отделений РОУОР: гребля академическая, борьба греко-римская, лёгкая атлетика, спортивная гимнастика, современное пятиборье. Почти все спортсмены находились на этапе совершенствования спортивного мастерства, имели спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» (КМС).

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по соответствующим видам спорта значительное влияние на достижения оказывают следующие физические качества:

- гребля академическая: мышечная сила, выносливость;
- борьба греко-римская: скоростные способности, мышечная сила, выносливость;
- лёгкая атлетика, спортивная гимнастика и современное пятиборье: все пять физических качеств.

Все спортсмены РОУОР справились с нормативами на золотой значок.

Однако хотелось бы отметить, что для некоторых спортсменов по академической гребле и некоторых борцов сложнее всего дался тест на гибкость. Спортсменкам по спортивной гимнастике сложнее всего было отжиматься и бежать 2 км. Стрельба почти у всех спортсменов получилась неудачной, так как навыков по этому виду спорта не имел никто, за исключением спортсменов по современному пятиборью. Но, как отметили, абсолютно все, стрелять понравилось, но в зачёт этот норматив не пошёл из-за низких результатов.

Так же по выбору от плавания отказались борцы. Они выбрали метания. Зато именно борцы очень хорошо бежали 3 км, намного перевыполнив установленный на золотой значок норматив, уложившись в среднем в 11 минут с небольшим. Это на 2 минуты быстрее положенного.

Легкоатлетам все нормативы дались легко, так как большинство нормативов комплекса имеют легкоатлетическую направленность. Здесь на 100-метровке и беге на 2 и 3 км, конечно, именно они устанавливали рекорды. А вот в тесте на гибкость рекордсменов среди легкоатлетов не было.

При этом абсолютно все спортсмены РОУОР, вне зависимости от спортивных отделений, получили огромное психологическое наслаждение от участия во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО».

Вот что говорят об этом сами спортсмены:

Студентка 2 курса группы 2 «Б» Ангелина Кузнецова (спортивная гимнастика, МС): «Я хотела проверить себя, поэтому приняла участие в этих соревнованиях. И ещё хочу получить золотой значок. Для меня самым сложным испытанием явился бег на 2 км. Из всех дисциплин мне понравилась стрельба, потому что я это делала впервые, и ещё мне понравилось плавание. Тем, кто только собирается сдавать нормативы, я хочу пожелать, что бы все сдали всё на отлично, чтобы не переживали, и, главное, верить в себя и свои возможности».

Студент 2 курса группы II-3 Руслан Мошиян (борьба греко-римская, КМС): «Для меня сдать все нормативы не составило большого труда. Ничего сложного».

Студент группы II-6 (лёгкая атлетика, толкание ядра, 1 взрослый разряд) Никита Рыбинец: «Принял участие в этих соревнованиях потому, что я люблю физические упражнения и спорт, а раньше про ГТО мне не

приходилось слышать. Самое сложное для меня - это борьба с переживанием и со страхом, но после первого же старта я уже чувствовал себя как дома. Мне понравилось само мероприятие, ведь это очень здорово, когда людей, которых объединяет спорт и здоровый образ жизни, собирают вместе! Тем, кто только собирается сдавать эти нормативы, я желаю успеха и достижения своих целей!».

Учитывая опыт сдачи нормативов ГТО спортсменами разных спортивных отделений, можно дать практические рекомендации тем, кто только собирается сдавать нормы ГТО:

1. Обратить внимание на те физические качества, которые не являются приоритетными в твоём избранном виде спорта.

2. Включить упражнения из обязательных испытаний и испытаний по выбору в свои ежедневные тренировки таким образом, чтобы они не мешали основному тренировочному процессу.

3. Если никогда не занимался лёгкой атлетикой, то обратиться к тренеру-специалисту для того, чтобы он обучил правильной технике бега и низкому старту. Натренировать низкий старт так, чтобы он стал привычным. Распределять темп бега по всей протяжённости отрезка.

4. Для того чтобы в короткий срок натренировать наклон вперёд, необходимо ежедневно уделять внимание растягиванию позвоночника. Эти упражнения выполнять в изометрическом и изотоническом режимах. Растягивать мышцы-антагонисты. Тренировка на растяжку должна занимать не менее 20-30 минут ежедневно.

5. Упражнения на выносливость также необходимо выполнять каждый день. Начинать бегать по 20 минут. Затем, приблизительно через неделю, увеличить темп бега до 30 минут. Бегать в умеренном темпе при ЧСС не выше 150 ударов в минуту. Затем продолжительность бега увеличиваем до 40 минут, сохраняя тот же темп.

6. Следить за тем, чтобы не вызвать эффект перетренированности в связи с тем, что введены новые упражнения дополнительно к основной нагрузке по своему виду спорта.

7. Следить за процессом восстановления после тренировки.

8. Учитывать процесс суперкомпенсации.

9. За неделю до сдачи нормативов провести ударную тренировку, суть которой заключается в том, чтобы упражнения выполнять по 5 подходов максимальное количество раз. Например, при тренировке пресса: делаем 1 подход максимальное количество раз. Допустим, пресс у нас стальной, и у нас получилось сделать 103 раза. Второй подход – стараемся сделать столько же, можно на 3 раза меньше, то есть 100 раз. Третий подход - очень сложно выполнить такое же количество раз, но на волевом усилии доделываем на 3 раза меньше (97). 4 подход - 94. И пятый подход - 91 раз. Жжение неимоверное. Но именно такая тренировка сработает через неделю. Хотя, если пресс стальной, то в норматив будет уложиться совсем несложно.

10. И главное правило - получать от процесса тренировки удовольствие!

Список информационных источников:

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». – URL: <http://government.ru/media/files/41d4b1a00210c7effc66.pdf>.

2. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). – URL: <http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/>.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. – URL: <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf>.

4. <http://www.gto.ru/>официальный портал ВФСК ГТО.

5. ГАРАНТ.РУ: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70321934/#ixzz4y3jFNKk1>

Активизация познавательной деятельности у младших школьников на уроках физической культуры

Красилова М., студентка III курса

Тушкова Е.С., кпн, преподаватель

ГБОУ СПО УОР №2 (техникум) г. Санкт-Петербург

В связи с задачей повышения качества знаний в последнее время повысилось внимание к развитию познавательной деятельности учащихся. Установлено, что уровень развития мыслительных операций, степень владения ими определяет ход мыслительного процесса и его результат, а, следовательно, и продуктивность познавательной деятельности.

По словам Н.Б. Истоминой, развитие активности, самостоятельности, инициативы, творческого отношения к делу – это требования самой жизни, определяющие во многом то направление, в котором следует совершенствовать учебно-воспитательный процесс [3].

Ещё Я.А. Каменский призывал сделать труд школьника источником умственного удовлетворения и душевной радости. Суть не в том, чтобы вносить в учение внешнюю занимательность, хотя она очень нужна. Надо искать мотив радости в самом процессе обучения. Но в чём именно? Ребёнок рисует, продуктом его труда является рисунок. Совсем иное дело – учебная деятельность. В ней ребёнок под руководством учителя оперирует научными понятиями, усваивает их. Однако при этом никаких изменений в саму систему научных понятий он не вносит. Результат учебной деятельности – это изменение самого ученика, его развитие [1].

Так Р.С. Немов определяет деятельность как «специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования» [5].

Поскольку содержанием познавательной деятельности являются научные знания, в ней закладываются основы мировоззрения ребёнка, его отношение к реальному миру. И, наконец, в процессе познавательной деятельности происходит формирование духовной культуры, так как в знаниях о мире сконцентрирован опыт человечества, который и становится объектом освоения для ребёнка.

Активизация учения – это мобилизация интеллектуальных, нравственных и волевых сил учащихся для решения учебно-познавательных задач, выдвигаемых учителем. Познавательная активность – характеристика деятельности учащихся, активизация познавательной деятельности – характеристика целенаправленной деятельности учащихся в процессе обучения [2].

Таким образом, концепция активности, характеризующая сущность процесса обучения, получает отражение в системе активных, познавательных действий учащихся.

Активизация учащихся при обучении – одно из основных направлений совершенствования учебно-воспитательного процесса в школе. Сознательное и прочное усвоение знаний учащимися проходит в процессе их активной умственной деятельности. Поэтому работу следует организовать на каждом уроке так, чтобы учебный материал становился предметом активных действий ученика [4].

Целью исследования явилось выявление комплекса педагогических условий, обеспечивающих активизацию познавательной деятельности учащихся начальной школы на уроках физической культуры.

Новизна исследования заключалась в разработке педагогических условий активизации познавательной деятельности на уроках физической культуры, а также обосновании путей активизации познавательной деятельности у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.

Задачи:

1. Выявить существенные характеристики познавательной деятельности и степень её проявления у учащихся начальной школы на уроках физической культуры.
2. Разработать и апробировать комплекс педагогических условий, способствующих активизации познавательной деятельности младших школьников на уроках физической культуры.

Исследование проводилось на базе ГБОУ 465 в несколько этапов с сентября 2016 по апрель 2017 года. В исследовании приняли участие учащиеся вторых классов (общее количество 30 человек).

В ходе педагогического эксперимента был апробирован комплекс педагогических условий, эффективно влияющий на активизацию познавательной деятельности.

Занятия по физической культуре в контрольной группе проводились по традиционной программе обучения в школе. Для экспериментальной группы уроки вариативной части (третий час в неделю) проводились с использованием психолого-педагогических условий, которые были направлены на повышение уровня развития познавательной деятельности и двигательных способностей младших школьников, а именно использование проектной деятельности (с помощью создания спортивного портфолио), формирование внутренней мотивации и интереса (с помощью ИКТ и игровых технологий на удлинённых переменах), создание благоприятного микроклимата (концепция ортобиотики), личностно-ориентированное обучение (работа с одарёнными детьми).

До эксперимента мы выявили уровень развития познавательной деятельности и физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной группы с помощью теста «10 слов» Л.Р. Лурия, бланка теста Пьера-Рузера, модифицированной цифровой таблицы Шульте, методик «Нелепицы» и «Пройди через лабиринт» и тестирования с помощью контрольных упражнений по Холодову Ж.К., Кузнецову В.С.

Суммы набранных баллов по каждому показателю уровня развития познавательных процессов оказались очень близки по значению, что свидетельствует о том, что и контрольная и экспериментальная группа находятся на одном уровне развития познавательных процессов. Наглядно это отображено на рисунке 1.

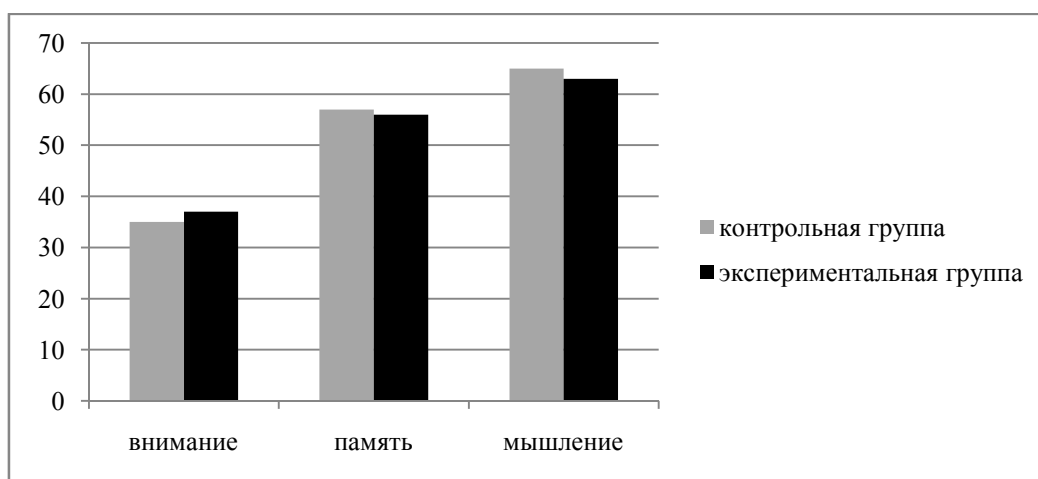


Рисунок 1. Сравнение уровней развития познавательных процессов в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента

Суммы набранных баллов по каждому показателю физической подготовленности оказались также очень близки по значению, что

свидетельствует о том, что и контрольная и экспериментальная группа находятся на одном уровне физической подготовленности (рисунок 2).

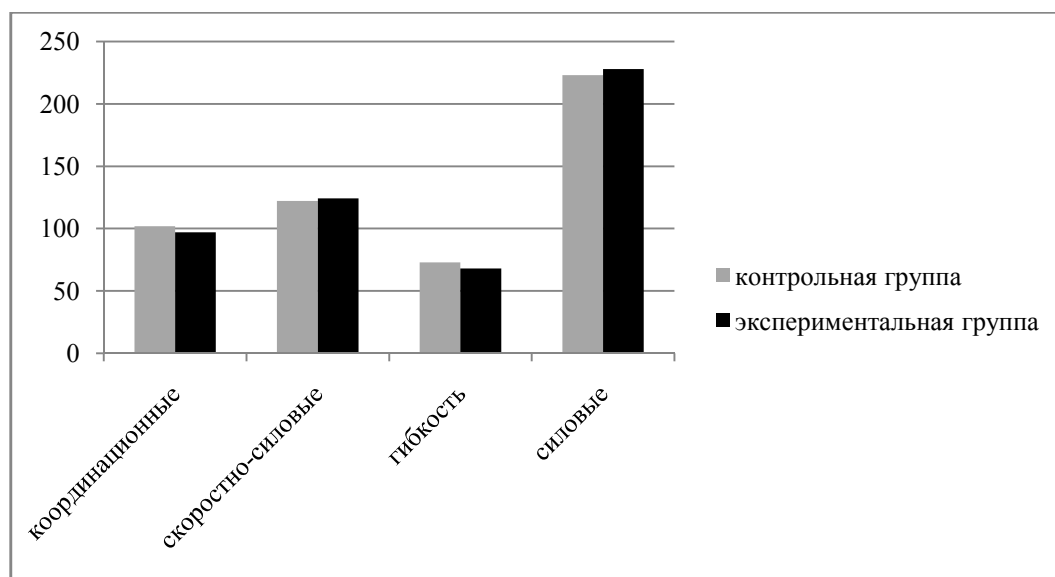


Рисунок 2. Сравнение уровней физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента

После эксперимента для измерения уровня познавательных процессов были использованы те же диагностические задания и тестирование по физической подготовленности.

Показатели в каждой группе после эксперимента улучшились, однако в экспериментальной группе уровень развития познавательных процессов на конец эксперимента оказался выше ($p < 0.01$) (рисунок 3).

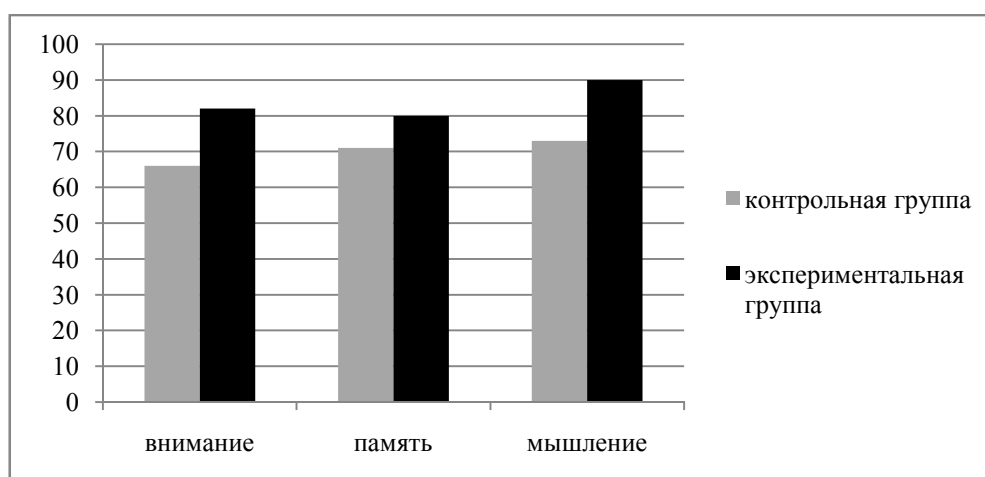


Рисунок 3. Сравнение уровней развития познавательных процессов в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

Показатели уровня физической подготовленности в экспериментальной группе на конец эксперимента также оказался достоверно выше ($p < 0.05$) (рисунок 4).

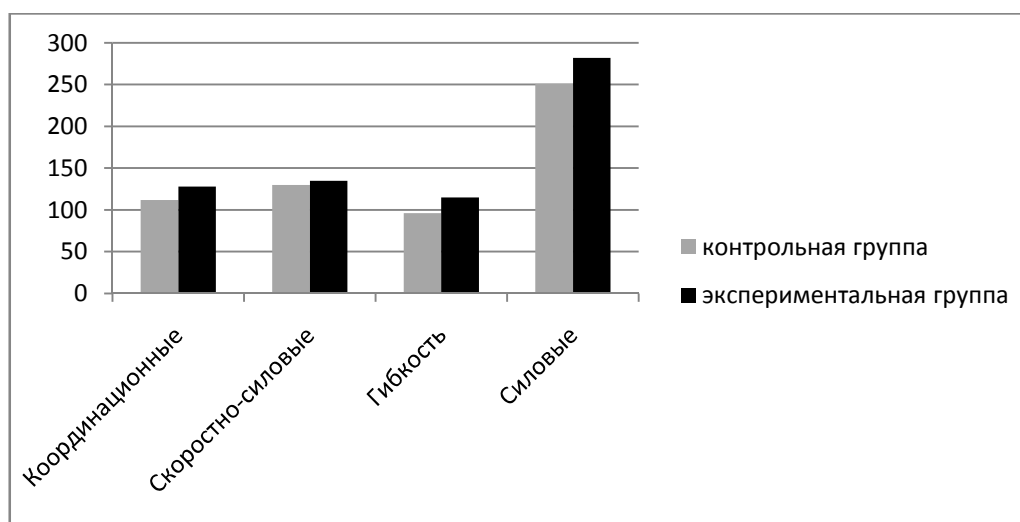


Рисунок 4. Сравнение уровней физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

Сравнительный анализ результатов общей диагностики познавательных процессов в конце эксперимента, как в контрольной, так и в экспериментальной группах показал положительную динамику (рисунок 5).

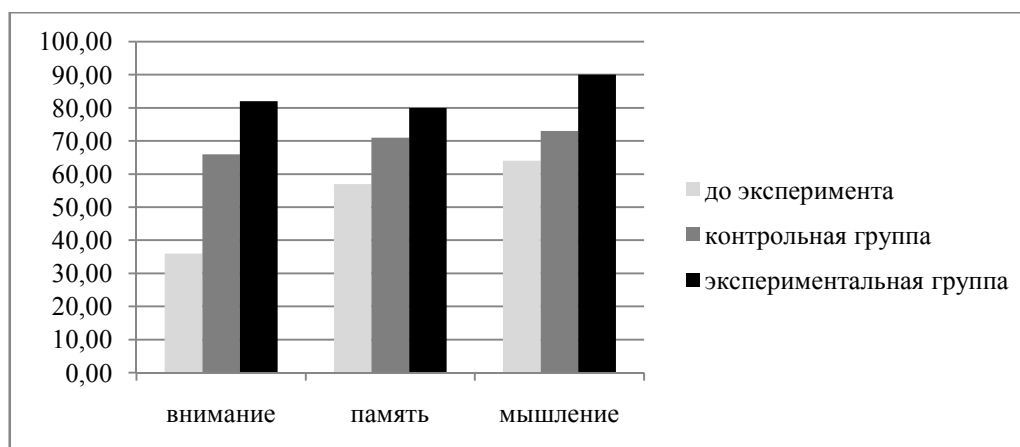


Рисунок 5. Сравнение результатов диагностики уровня познавательных процессов до и после эксперимента

Математико-статистическая обработка результатов уровня развития познавательных процессов и физической подготовленности у учащихся младших классов позволяет утверждать о том, что внедренные психолого-педагогические условия эффективно повлияли на активизацию познавательной деятельности детей.

Таким образом, разработанные нами психолого-педагогические условия активизации познавательной деятельности младших школьников на уроках физической культуры привели к значительному повышению уровня развития познавательных процессов и физической подготовленности детей и могут рекомендоваться к внедрению в практику проведения уроков физической культуры.

Список информационных источников:

1. Аргинская И.И. Математика. 1 класс: Пособие к учебнику для четырехлетней начальной школы./ И.И. Аргинская – М.: Федеральный научно-методический центр им. Занкова Л.В., 2001. – 110 с.
2. Бранов С.П. Педагогика / под ред. С.П. Баранова – М.: Просвещение, 1976. – 352 с.
3. Истомина Н.Б. Активизация учащихся на уроках математики в начальных классах: пособие для учителя./ Н.Б. Истомина – М.: Просвещение, 1985. – 64 с.
4. Кром В.И. Активизация познавательной деятельности на уроках математики / В.И. Кром // Начальная школа. 1999. № 8. – С. 36 -37.
5. Немов Р.С. Психология / Р.С. Немов. - М.: Владос, 2002. - Кн. 2: Психология образования. - 608 с.

Реализация Всероссийского проекта «Мини-футбол - в школу» в м.р. Красноярский

*Кузнецова Н.Н.
с. Красный Яр, Самарская область*

Актуальной как для настоящего, так и для будущего России продолжает оставаться проблема сохранения и укрепления здоровья детей и подростков. В соответствии с Законом «Об образовании» и Национальной доктриной образование в России, здоровье школьников относятся к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной системы физического воспитания населения. Понимая всю важность проблемы, для реализации задачи формирования здорового стиля жизни у обучающихся в м.р. Красноярский разработана и успешно реализуется технология управления здоровьесберегающим пространством, в которой ДЮСШ стала организатором, координатором и методическим центром всего образовательного пространства через интеграцию общего и дополнительного образования в физическом воспитании обучающихся. Все структуры муниципальной власти вовлечены в эту систему.

С 2010 года реализуется пилотный - общероссийский проект «Мини-футбол в школу», предусматривающий еженедельные двухчасовые занятия в начальной школе и одночасовые занятия в среднем звене, за счет урочного и внеурочного компонента.

Задачи пилотного проекта:

- модернизация системы физической культуры в образовательных организациях;

- разработка научно-методического обеспечения программы;
- развитие материально-технической спортивной базы.

Проект вводился поэтапно:

2009-2010 годы начало проведения мониторинга физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся начальной школы;

- проведение обучающих семинаров, мастер-классов с приглашением тренеров и ведущих игроков команды «Крылья Советов», открытых уроков с привлечением педагогов факультета физической культуры и спорта Поволжской Государственной Социально-Гуманитарной Академии (ПГСГА).

- разработка образовательной программы мини-футбола и методического пособия для учащихся 1-4 классов.

- проведение родительских собраний в школах;
- введение в учебный план уроков мини-футбола за счет часов школьного компонента во вторых классах.

2010-2012 годы

- проведение мониторинга физической подготовленности обучающихся 5-7 классов;

- строительство универсальных многофункциональных спортивных площадок;

- введение уроков «Мини-футбол» в третьих и четвертых классах;
- участие и проведение спортивно-массовых внутришкольных мероприятий по мини-футболу. Посещение футбольных матчей с участием «Крылья Советов».

2012-2015 годы

- введение уроков мини-футбола с 5 по 7 классы за счет урочного и внеурочного компонентов;

- дальнейшее проведение мониторинга физической подготовленности обучающихся со 2 по 8 классы.

2015-2017 годы

- введение четвертого урока физической культуры с 5 по 7 классы;
- проведение массовых соревнований по «Мини-футболу – в школу» в общеобразовательных учреждениях по 4 возрастным группам с 2000-2007 гг.р. среди юношей и девушек в рамках проекта;

- участие в окружных, региональных и Всероссийских соревнованиях;
- проведение традиционного районного праздника «Нам с футболом по пути», посвященного чемпионату мира по футболу 2018 г.

С 2016-2017 уч. года во всех школах со 2 по 4 классы проводятся 4 урока физической культуры, а в Красноярской школе 5 уроков. В 12 школах района 4 урока физической культуры проводятся с 5 по 7 классы.

В 13 школах района проект реализуется со 2 по 4 классы – 1925 чел., составляет 72% от общего количества обучающихся в начальном образовании и в 12 школах с 5 по 7 классы – 684 чел., составляет 25% от общего количества обучающихся основного образования.

Итоги реализации программы.

Количество классов и обучающихся вовлеченных в проект
в 2010 году в 2016-2017 учебном году

- 26 классов

- 153 класса

- 428 обучающихся

- 1925 обучающихся

из них:

из них:

- 215 девочек

- 907 девочек

Доля обучающихся района, вовлеченных в проект, составляет 45% от общего количества обучающихся в районе.

2. Обучающиеся приобрели устойчивую потребность к двигательной активности (индивидуальный интерес к футболу).

3. Приобрели навыки духовно-нравственных личностных качеств работы в коллективе, основанные на гражданско-патриотическом воспитании.

4. Построено 9 универсальных многофункциональных площадок.

5. На начальном этапе реализации проекта до 30% родителей девочек были против уроков мини-футбола. А на сегодняшний день в проекте принимают – 907 чел.

6. В 2016-2017 учебном году:

- в школьном этапе соревнований приняло участие – 217 команд, участников – 1711 чел., из них команд девушек – 94 и 690 участниц;

- в районном этапе – 59 команд, участников – 475 чел., из них девочек – 21 команда-168 участниц.

7. Ежегодно сборные команды школ, юноши и девушки из нашего района выходят в финал регионального этапа Всероссийских соревнований «Мини-футбол в школу», завоевывая призовые места. В этом году уже команда юношей из ГБОУ СОШ с. Красный Яр в финале региональных соревнований заняла 12 место.

В дальнейшем планируем выстроить модель непрерывного образования:

- дошкольное

- среднее

- дополнительное образование.

Оздоровительная физическая культура женщин зрелого возраста с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника

*Максименко О.Н., магистрант 3 курса
Трембач А.Б., д.б.н., профессор
ФГБОУВО КГУФКСТ г. Краснодар*

Актуальность исследования. На сегодняшний день в мире значительно увеличилось количество заболеваний опорно-двигательного аппарата. На современном этапе развития общества особую социальную значимость имеет укрепление, поддержание и сохранение здоровья, а также профилактика различного рода заболеваний населения России, в том числе остеохондроза позвоночника.

В период обострения остеохондроза лечение и реабилитацию при данном заболевании проводят в клинических условиях, применяя медикаментозное лечение, физиотерапию и массаж, а в подострый период дополнительно назначается лечебная физическая культура. В последующем на стадии стойкой ремиссии возникает необходимость в систематическом и эффективном применении оздоровительных и профилактических мероприятий для поддержания достигнутого результата.

Поэтому на данном этапе перехода от реабилитации к систематическим занятиям очень важно правильно подобрать средства, которые позволят улучшить физическое и функциональное состояние организма и будут способствовать профилактике остеохондроза, не вызывая повторный рецидив.

Цель исследования – определить влияние занятий оздоровительной физической культурой на физическое и функциональное состояние женщин зрелого возраста с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника в стадии ремиссии.

Методика и организация исследования

Эксперимент осуществлялся на базе лечебно-восстановительного центра «Динамика» (г. Краснодар). В исследовании приняли участие 42 женщины в возрасте от 36 до 55 лет с диагнозом остеохондроз поясничного отдела позвоночника в стадии ремиссии. В контрольную и в экспериментальную группу было определено по 22 и 20 человек соответственно.

До начала эксперимента занимающиеся в контрольной и в экспериментальной группах прошли курс реабилитации, состоящий из 12 занятий ЛФК, 10 сеансов массажа спины и 10 процедур нейростимуляции.

Затем для поддержания достигнутого результата женщины обеих групп занимались только оздоровительной физической культурой в течение трех месяцев.

По итогам первичной диагностики нами была разработана оздоровительная методика занятий.

Женщинам из контрольной группы были предложены физкультурно-оздоровительные занятия, состоящие из общеразвивающих упражнений, силовой части и стретчинга.

Для женщин экспериментальной группы мы разработали специальную методику оздоровительных занятий с использованием силовых упражнений с отягощениями, проводимые по методу круговой тренировки, растяжку крупных мышечных групп и тракционную терапию с использованием инверсионного стола. Занятия проводились три раза в неделю, длительностью каждого 60 минут.

Методика занятий включала три части, каждая из которых проводилась определёнными блоками. В начале каждого занятия проводилась разминка, включающая комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых лежа. Основная часть включала блок силовых упражнений с дополнительным отягощением и проводилась по методу круговой тренировки. Выполнялось 3 круга, которые включали в себя 5-7 упражнений на различные мышечные группы. Количество повторений 10-12, отдых между подходами 30-40 секунд, 3 минуты между кругами. После каждого круга обязательно подсчитывался пульс. Заключительная часть занятия включала растяжку крупных мышечных групп, а также тракционную терапию с использованием инверсионного стола. Его применение способствовало увеличению пространства между позвонками, что в свою очередь снизило компрессионное воздействие на межпозвонковые диски и позволило усилить локальный кровоток в околопозвоночных мышцах и оказать релаксирующее воздействие на них.

Результаты исследования

Для оценки влияния разработанной методики занятий до и после эксперимента проводилось тестирование физической подготовленности и функционального состояния занимающихся.

Оценка физической подготовленности проводилась по следующим показателям: наклон в сторону, разгибание в поясничном отделе, приседание без опоры, удержание ног в положении упора сидя сзади, удержание ног в положении лежа на животе, удержание статического положения в стойке на носке левой и правой ноги.

Функциональное состояние организма женщин оценивали с помощью следующих тестов: подсчет частоты сердечных сокращений в покое, частота дыхательных движений, определение жизненной емкости легких с помощью спирометра, проба Штанге, проба Генчи.

До начала исследования статистически значимых различий между исследуемыми показателями в контрольной и экспериментальной группах не выявлено, что говорит об однородности участников исследования.

В результате анализа динамики физической подготовленности контрольной группы (таблица 1) можно утверждать, что в контрольной группе произошли достоверные изменения в тестах: «разгибание в

поясничном отделе» ($p<0,05$), «удержание ног в положении лежа на животе» ($p<0,05$), «удержание ног в положении упор сидя сзади» ($p<0,05$).

В экспериментальной группе достоверно возросли результаты теста «приседание без опоры» ($p<0,01$), «разгибание в поясничном отделе» в ЭГ ($p<0,01$), «удержание ног в положении лежа на животе», «удержание ног в положении упор сидя сзади» ($p<0,05$), «удержание статического положения в стойке на носке левой и правой ноги» ($p<0,05$).

Таблица 1

Показатели уровня физической подготовленности женщин КГ и ЭГ за период эксперимента ($M\pm m$)

Показатели		ЭГ (n=20)		P1	КГ (n=22)		P2
		До эксп.	После эксп.		До эксп.	После эксп.	
		$M\pm m$	$M\pm m$		$M\pm m$	$M\pm m$	
Наклон вправо (см)		44,66±0,89	44,27±0,87	>0,05	44,50±0,7	44,0±0,68	>0,05
Наклон влево (см)		44,55±0,99	44,36±1,06	>0,05	44,80±0,63	44,55±0,6 ₉	>0,05
Разгибание в поясничном отделе (баллы)		3,64±0,27	4,50±0,15	<0,01	3,6±0,17	4,15±0,17	<0,05
Приседание без опоры (раз)		8,86±0,68	11,82±0,79	<0,01	9,2±0,27	10,0±0,32	>0,05
Удержание ног в положении упора сидя сзади (сек)		18,65±5,31	33,07±4,00	<0,05	13,12±0,92	15,7±0,82	<0,05
Удержание ног в положении лежа на животе (сек)		21,12±2,83	55,23±13,39	<0,05	18,88±1,59	24,15±2,0 ₅	<0,05
Удержание статического положения в ст. на носке (сек)	права я	69,8±12,11	103,69±10,2 ₅	<0,05	52,93±5,73	59,76±5,8	>0,05
	левая	74,04±11,3 ₃	116,91±12,6 ₄	<0,05	67,93±7,57	80,79±6,4 ₇	>0,05

Анализируя результаты функционального состояния, следует отметить, что в экспериментальной группе имеется интенсивная динамика показателей, что подтверждается достоверностью (таблица 2).

Таблица 2

Динамика уровня функционального состояния женщин КГ и ЭГ за период эксперимента ($M\pm m$)

Показатели	ЭГ (n=22)		P1	КГ (n=20)		P2
	До эксп.	После эксп.		До эксп.	После эксп.	
ЧСС (уд/мин)	85,7±1,03	73,6±1,0	<0,05	84,6±1,08	76,2±0,9	<0,05
ЧД (кол-во)	18,2±1,2	14,5±1,3	<0,05	18,2±2,3	16,9±1,7	>0,05

раз/мин)						
ЖЕЛ (л)	2,7±0,025	3,25±0,054	<0,001	2,6±0,041	3,1±0,052	<0,001
Проба Штанге (с)	23,5±1,7	26,1±0,8	<0,05	23,1±2,7	24,0±2,6	>0,05
Проба Генчи (с)	16,5±1,7	19,8±1,7	<0,05	16,1±3,6	16,9±2,8	>0,05

За время эксперимента у женщин экспериментальной группы отмечено снижение частоты дыхания и сердечных сокращений, достоверно изменились показатели жизненной емкости легких ($p<0,001$), а также увеличилось время задержки дыхания на вдохе и выдохе ($p<0,05$).

У женщин контрольной группы были получены статистически достоверные изменения результатов ЖЕЛ и ЧСС. По остальным исследуемым показателям достоверных изменений не установлено ($p>0,05$).

Тем не менее, в экспериментальной и контрольной группах показатели ЧСС остались больше должных величин на 7,4% и на 11,2% соответственно.

Выводы. В ходе исследования установлено, что применение разработанной нами оздоровительной методики занятий положительно повлияло на физическую подготовленность и способствовало улучшению функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Проведение занятий с использованием метода круговой тренировки преимущественно оказывает воздействие на силу и выносливость, а комбинированное применение стретчинга и тракции положительно повлияло на гибкость.

Таким образом, проведенная исследовательская работа подтвердила эффективность разработанной методики, не вызывая повторный рецидив.

Список информационных источников:

1. Александрова А. Путеводитель по оздоровительным методикам для женщин. Александрова А., Ивлева В. -М.: Издательство: Астрель, АСТ, 2007-352с.
2. Доренский А. В. Технология дифференцированного применения физических упражнений при остеохондрозе позвоночника у женщин 30-51 года. Автореф. кандидата педагогических наук, 2005.
3. Елифанов В.А. Остеохондроз позвоночника (диагностика, лечение, профилактика) / В.А.Елифанов, А.В.Елифанов. – М. :МЕДпрессинформ, 2008 – 3 е изд. – 272 с. : ил.
4. Савин С. В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Савин Сергей Владимирович; [Место защиты: Моск. пед. гос. ун-т]. - Москва, 2008. - 206 с. : ил. РГБ ОД, 61:08-13/132

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Функциональная асимметрия человека как один из маркёров спортивных задатков студентов училища олимпийского резерва Тульской области, специализирующихся в плавании

*Алиуллов Ш.Р., студент 4 курса
Трофимова Е.В., преподаватель
ГПОУ «УОРТО» г. Новомосковск*

В своей основе спортивная тренировка предполагает использование тесно взаимосвязанных компонентов, представляющих собой результат технической, физической, психологической, тактической подготовки. В основе же самой структуры двигательного действия стоят критерии экономизации и устойчивости [2]. Устойчивость движений определяется морфогенетическими особенностями организма, обеспечивающими их надежность, и находится в зависимости от функциональной асимметрии. Её учёт позволяет, используя индивидуальные особенности спортсмена, увеличить устойчивость движения вследствие тренировки оптимального варианта структуры движения [1]. Также повысить общую эффективность тренировки, подобрав методы и средства, отвечающие выявленным психологическим особенностям. Однако методика учебно-тренировочных занятий в аспекте использования преимуществ функциональной асимметрии недостаточно учитывает индивидуальные особенности спортсменов в вопросе их соответствия избранному виду спорта. Результатом этого пренебрежения может быть отрицательное влияние на физическую подготовленность, психологическое состояние спортсмена [4]. Всё это обуславливает актуальность нашего исследования.

Объектом исследования является функциональная асимметрия мозга (ФАМ) и отдельных частей тела спортсменов, занимающихся плаванием в УОРТО.

Предметом исследования является методика выявления функциональной асимметрии головного мозга и её влияние на спортивный результат и психологические особенности студентов-пловцов.

Учитывая значимость функциональной асимметрии мозга для достижения высоких результатов в плавании, мы определили целью нашей работы исследование внешних проявлений асимметрии головного мозга и связанных с ней психологических особенностей студентов училища олимпийского резерва, специализирующихся в плавании [8].

В соответствии с поставленной целью работы были определены следующие задачи.

1. Изучить состояние темы работы по литературным источникам.
2. Определить тесты для изучения внешних проявлений функциональной асимметрии.
3. Провести функциональное тестирование для определения функциональной асимметрии.
4. Выявить ведущие полушария для определения перспективности в избранном виде спорта.

В работе были использованы следующие **методы исследования**.

1. Анализ литературных источников.
2. Метод педагогического эксперимента.
3. Метод функционального тестирования.
4. Метод математической статистики [13].

Исследование состояло из нескольких этапов: 1 этап – изучение существующей информации о проблеме исследования, разработка её теоретического обоснования. В результате по этой теме было исследовано 38 источников информации: монографии, веб-сайты, учебные пособия, научные журналы. 2 этап – проведение функционального тестирования с целью выявления внешних проявлений функциональной асимметрии полушарий головного мозга. Функциональное тестирование проводилось на базе училища олимпийского резерва Тульской области среди студентов 1-4 курсов в период с 1 марта по 1 апреля 2017 г. В исследовании приняли участие 20 человек в возрасте 16-20 лет, уровень подготовки которых 1 разряд - МС, 10 человек - юношей, 10 человек – девушек.

Испытуемым было предложено пройти четыре основные пробы по опроснику Аннет: «переплетение пальцев рук», «тип аплодирования», «переплетение рук на груди» и «прицеливание». Это было обусловлено тем, что необходимо обращать особое внимание на вариативность используемых тестов при определении функциональной асимметрии, чтобы выявлять врождённые, а не приобретённые особенности [12, 14]. К испытуемым, имеющим правый профиль асимметрии, мы отнесли тех, кто имел все или преимущественно «правые» выборы. К испытуемым, имеющим левый профиль асимметрии тех, у кого выборы «левые» и преимущественно левые. В смешанный тип доминирования вошли те, у кого наблюдались разные варианты выборов. К праворуким мы отнесли тех, кто имел преобладающие «правые» выборы по «рукости», к леворуким – тех, у кого по «рукости» выборы преимущественно «левые» [5, 6]. Ведущий глаз определялся согласно ответу на тест №2. Механизм прохождения теста заключался в заполнении составленной нами онлайн-анкеты. Она доставлялась до испытуемых с помощью ИКТ. Анкета включала в себя 2 раздела: 1 раздел – персональная информация, 2 раздел – предложенные тесты. 3 этап – сбор, анализ и обработка результатов, формирование выводов и разработка практических рекомендаций на основании полученных данных.

Результаты исследования. В результате анализа различных источников информации по выбранной теме, было выявлено, что теоретическая основа научного исследования асимметрии была заложена в 80-90-х годах, относительно плавания разработанность темы не достаточно высока. Однако это не помешало составить общее теоретическое обоснование проблемы [9, 10, 11].

Таблица 1

Общие данные испытуемых

Девушки				
№ п\п	ФИО	Возраст	Спортивный разряд	Тренировочный стаж
1	Амосова Н. С.	20	КМС	10
2	Барабаш В. В.	19	I разряд	10
3	Волобуева Д. М.	18	МС	10
4	Дружбина М. А.	17	I разряд	6
5	Корытко М. С.	19	II разряд	10
6	Железцова К.	18	КМС	7
7	Моргунова В. Н.	17	КМС	10
8	Фролова Е. С.	19	II разряд	10
9	Шорина Т.	17	КМС	10
10	Шутова Е. В.	18	МС	10
Юноши				
№ п\п	ФИО	Возраст	Спортивный разряд	Тренировочный стаж
1	Астапов А. В.	20	МС	9
2	Бодров Д. Н.	17	III разряд	4
3	Борисенко В. О.	16	II разряд	3
4	Варфоломеев В. В.	18	I разряд	1
5	Мамедов В. Р.	17	КМС	10
6	Миронов И. А.	19	МС	10
7	Преображенский С. А.	17	III разряд	1
8	Филатов Д. С.	16	II разряд	4
9	Спичкин Н.	17	II разряд	4
10	Титов Д.	17	МС	7

Мониторинг прохождения тестов происходил также через онлайн-форму. Результаты тестирования представлены в таблицах №2, 3, 4.

Таблица 2

Результаты тестирования испытуемых

Девушки					
ФИО	T1	T2	T3	T4	Итог
Амосова Н. С.	П	Л	П	П	П
Барабаш В. В.	П	П	П	П	П
Волобуева Д. М.	Л	П	П	П	П.
Дружбина М. А.	П	Л	Л	Л	Л

Железцова К.	П	П	П	П	П
Корытко М. С.	П	П	П	П	П
Моргунова В. Н.	Л	П	П	П	П
Фролова Е.С.	П	П	П	Л	П
Шорина Т.	Л	П	П	Л	Смешанный тип
Шутова Е. В.	П	Л	П	Л	Смешанный тип
Юноши					
Астапов А. В.	П	Л	П	Л	Смешанный тип
Бодров Д. Н.	П	П	П	Л	П.
Борисенко В. О.	Л	Л	Л	П	Л.
Варфоломеев В. В.	Л	П	Л	П	Смешанный тип
Мамедов В. Р.	Л	Л	П	П	Смешанный тип
Миронов И. А.	П	П	П	П	П.
Преображенский С. А.	П	П	П	П	П
Спичкин Н.	Л	Л	П	Л	Л.
Титов Д.	Л	Л	Л	П	Л
Филатов Д. С.	Л	П	Л	П	Смешанный тип

Таблица 3

Особенности латеральных фенотипов в группе спортсменов пловцов

Группа	Латеральные фенотипы		
	Правосторонний профиль асимметрии	Левосторонний профиль асимметрии	Смешанный тип
Девушки	7	1	2
Юноши	3	3	4
Всего	10	4	6

Таблица 4

Ведущая часть тела

Ведущая часть тела	Девушки	Юноши	Всего
Правая рука	8	5	13
Левая рука	2	5	7
Правый глаз	7	5	12
Левый глаз	3	5	8

Анализируя комбинации ответов, были сделаны следующие выводы о психологических особенностях испытуемых (таблица №5).

Таблица 5

Анализ комбинации ответов

Ответы	Кол-во	Характеристика	Испытуемые
ПЛПП	1	Определяет сочетание консервативности человека, позитивного отношения к другим людям и аналитического склада ума.	Амосова Н. С.

ПППП	5	Определяет ориентацию человека на следование общепринятому мнению, избегание конфликтных ситуаций.	Барабаш. В. В., Железцова К., Корытко М. С., Миронов И. А., Преображенский
ЛППП	2	Определяет сочетание высокой эмоциональности с недостаточной настойчивостью в своих стремлениях (приспособление к различным условиям).	Волобуева Д. М., Моргунова В. Н.
ПЛЛЛ	1	Определяет сочетание непостоянства и независимости в сочетании с требовательностью и настойчивостью.	Дружбина М. А.
ПППЛ	2	Определяет сочетание неумеренного консерватизма и нерешительности.	Фролова Е. С., Бодров Д. Н.
ЛППЛ	1	Определяет сочетание мягкости и наивности в поведении человека.	Шорина Т.А.
ПЛПЛ	2	Определяет сочетание нерешительности и конформизма.	Шутова Е. В., Астапов А. В.
ЛПЛП	2	Определяет целеустремлённость человека в сочетании с принципиальностью в отстаивании своего мнения.	Варфоломеев В. В., Филатов Д. С.
ЛЛЛП	2	Определяет эмоциональность и энергичность человека в сочетании с недостаточной способностью обдуманно принимать решения.	Борисенко В. О., Титов Д.Р.
ЛЛПЛ	1	Определяет преобладание мягкости и доверчивости к другим людям, позитивного к ним отношения.	Спичкин Н.С.
ЛЛПП	1	Определяет направленность человека на дружелюбие в сочетании с «разбросанностью» интересов и направленностью к самоанализу.	Мамедов В. Р.

Выводы

1. Анализ монографической и периодической литературы по проблематике темы данного исследования показал, что значение функциональной асимметрии исследовалось достаточно активно, большой вклад в разработанность этой темы касемо спорта внесли: Таймазов В.А., Бакулев С.Е., Степанов В. С., Никольская С, В. Данная проблема также изучалась не в контексте спорта, большой вклад в изучении асимметрии полушарий головного мозга в онтогенезе внесли Поляков В. М., Колесникова Л. И. [3, 7].

2. В процессе анализа литературных источников были найдены необходимые тесты, полностью отвечающие задачам исследования. Наиболее значимыми при определении врожденного доминирования рук являются подобранные нами тесты. Менее значимыми являются пробы с одновременным действием рук и динамометрическими показателями силы кисти, манипулирование предметами, так как они могут быть выучены в процессе жизнедеятельности и спортивной тренировки индивидуума [9, 10].

3. В результате проведенного анализа результатов были выявлены ведущие полушария испытуемых, 10 студентов имеют ведущее правое полушарие (7 девушек, 3 юноши), 4 – левое (1 девушка, 3 юноши), 6 – смешанный профиль доминирования полушарий (2 девушки, 4 юноши). Некоторые полученные данные не совпадают с литературными, например, данные, полученные о ведущей руке, в литературных источниках (Бердичевская Е.М., Гронская А.С., Бугаец Я.Е., Хачатурова И.Э.) указывается на то, что среди пловцов чаще встречаются леворукие спортсмены. В нашем исследовании праворуких спортсменов – 13 (8 девушек, 5 юношей), леворуких – 7 (2 девушки, 5 юношей). Однако эти показатели подтверждают исследование о том, что правши-спортсмены встречаются чаще, чем левши. (Бердичевская Е.М., Гронская А.С., Бугаец Я.Е., Хачатурова И.Э.) Также наши данные не соответствуют известным данным полового диморфизма, которые свидетельствуют о том, что среди мужчин - левши встречаются чаще, чем среди женщин (Raymond, M.; Pontier, D.; Dufour) [14].

4. По данным проведенного исследования удалось получить следующие показатели относительно функциональной асимметрии и спортивных результатов: более высокие показатели в плавании имеют пловцы с ведущим правым полушарием, из 10 человек 3 являются мастерами спорта, 1 - имеет I разряд, 3 – являются кандидатами в мастера спорта, далее по лучшим показателям идет смешанный тип доминирования полушарий, из 6 человек 3 являются мастерами спорта, 2 - кандидатами в мастера спорта, 1 – имеет I разряд. Среди спортсменов с доминирующим левым полушарием из 4 человек - 1 человек имеет I разряд.

Рекомендации. Данные исследования можно использовать в учебно-тренировочном процессе для его индивидуализации.

Список информационных источников:

1. Бердичевская Е.М., Гронская А.С., Бугаец Я.Е., Хачатурова И.Э. Функциональные асимметрии при обеспечении эффективной деятельности в спорте / Асимметрия. №1. 2007. 87 с.
2. Брагина Н.Н., Доброхотова Т. А. Функциональные асимметрии человека: монография. М.: Медицина, 1988. 468 с.
3. Булатовна Г.Х. Антропология учеб.пособ. М.: Изд-во «КноРус», 2017. 232 с.
4. Иванова Г.П., Спиридонов Д.В., Саутина Э.Н. Роль двигательной асимметрии ног в динамике спортивных действий / Теория и практика физ. культуры». №1. 2003. 64 с.
5. Ильин Е.П. Психология спорта: учеб.пособ. М.: Изд-во «Питер», 2012. 352 с.
6. Москвина Н.В., Москвин В.А. Леворукость в спорте высших достижений / Спортивный психолог. №2. 2010. 29 с.
7. Назаренко А. С., Чинкин А. С. Физиология спорта: учебное пособие. М.: Спорт, 2016. 120 с.

8. Поляков В. М., Колесникова Л. И. Функциональная асимметрия мозга в онтогенезе / Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. №5. 2005. 77с.
9. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика: Учебное пособие. М.: Терра-Спорт, 2000. 127 с.
10. Таймазов В.А., Бакулев С.Е. Значение функциональной асимметрии как генетического маркера спортивных способностей / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Том 22. 2006. 105 с.
11. Ерёмин П.Н. Асимметрия мозга и её влияние на профессиональную деятельность / <http://2fj.ru/>
12. Тарасов А.С. Типы асимметрий / <http://velib.com/>
13. Храмов Ю.А. Индексы, критерии и калькуляторы анатомических структур человека / <http://lit.lib.ru/>
14. Raymond M.; Pontier D.; Dufour A. Левша /<https://ru.wikipedia.org/>

Рассмотрение особенностей ряда репродуктивных и морфо-функциональных показателей у спортсменок тхэквондисток юношеского возраста

*Бугаевский К.А., доцент
КПУ ИЗСТ, г. Запорожье*

В последние десятилетия продолжает неуклонно возрастать число женщин разного возраста, занимающихся различными, зачастую считавшимися исконно мужскими, видами спорта [4, 5, 9]. Эти вопросы уже многие годы являются актуальными для исследователей, которые изучают различные аспекты и медико-биологические проблемы работы и адаптации женского организма при интенсивных физических и психо-эмоциональных нагрузках [4, 5, 9].

Не стали исключением и исследования, касающиеся различных медицинских аспектов, происходящих в организме женщин, при их занятиях единоборствами. Тхэквондо – это гармоничный, достаточно молодой вид единоборств, вошедший в программу Олимпийских игр, который имеет свою специфику отбора и подготовки спортсменок [2, 3, 6, 8]. Вопросы и проводимые исследования, посвященные состоянию репродуктивного здоровья женщин спортсменок, являются актуальными уже много лет.

На сегодняшний день вопросы адекватности физических нагрузок, возраста начала занятий спортом и их связи с репродуктивной патологией весьма актуальны. Это также относится и к изучению процессов адаптации у спортсменок, занимающихся исконно мужскими видами спорта, такими как единоборства и восточные виды борьбы [1, 3, 6, 8, 9]. Поднятие тяжестей,

интенсивность силовых нагрузок, особенности построения тренировочно-соревновательного периода в микро-, мезо- и макроциклах, совместимость его с циклическими изменениями женского организма, процессы адаптации к данным нагрузкам – вот тот далеко не полный перечень вопросов, который определяет направления изучения данной проблемы [1, 3, 6, 8, 9]. Знание особенностей половых соматотипов, этапность полового созревания и полового диморфизма у спортсменок, занимающихся единоборствами, могут помочь повысить не только уровень их спортивного мастерства, но и сохранить их соматическое и репродуктивное здоровье.

Написано немало работ, касающихся изменений в женском организме при занятиях вольной борьбой, самбо, дзюдо, карате, тхэквондо и другими видами единоборств, которые с успехом покорили женщины [2, 3, 5, 8]. Вопросами, касающимися особенностей тренировок женщин в тхэквондо, занимались такие авторы, как М. А. Карпов, 2001; М. Михайловская, А. Кошечев, Н. В. Бачинская, 2008; М. А. Вершинин, С. В. Вандышев, 2013; А. М. Симаков, С. Е. Бакулев, В. А. Чистяков, 2014. Медико-биологические проблемы женского организма при занятиях спортом (в том числе и тхэквондо) стали объектом изучения таких отечественных специалистов, как М. С. Терзи, 2003; Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина, 2014; А. С. Мельников, Р. В. Левков, 2014; Д. Б. Никитюк, В. Н., С. В. Ключкова, 2015; К. А. Бугаевский, 2011-2017.

В то же время при исследовании доступных источников нами не были обнаружены работы, касающиеся вопросов изменений в репродуктивной системе спортсменок, занимающихся тхэквондо. Не найдено исследований, касающихся изменений в менструальном цикле у тхэквондисток и у зарубежных исследователей. Поэтому мы считаем, что проведенное нами исследование является попыткой изучения такого важного вопроса, как влияние занятий спортом на процессы адаптации и функционирования женского организма при интенсивных физических и психо-эмоциональных нагрузках.

Данное исследование было проведено в январе-феврале 2017 года на базе спортивного клуба «Хваранг-До» г. Таврийск Херсонской области, специализирующегося на проведении тренировочно-соревновательной деятельности по тхэквондо со спортсменами пубертатного и юношеского возраста.

Объектом исследования являются особенности начала, становления и протекания менструального цикла, полового диморфизма, этапность полового созревания и явлений гиперандрогении у спортсменок пубертатного и юношеского возраста, занимающихся тхэквондо.

Нами были применены такие методы исследования, как анализ доступных литературных источников, анкетирование с применением авторского варианта анкеты (К.А. Бугаевский, 2009) для определения особенностей менструального цикла и этапности полового созревания у спортсменок, педагогическое наблюдение, антропометрия, метод индексов,

шкала Ферримана-Галлвея, интервьюирование, метод математической статистики.

В исследовании приняли участие спортсменки (n=26) как пубертатного (n=12), так и юношеского (n=14) возраста. Средний возраст спортсменок в 1-й группе составил $14,87 \pm 0,87$ лет, во второй – $20,26 \pm 0,35$ лет, что отвечает пубертатному и юношескому периодам возраста [7].

Продолжительность занятий данным видом спорта составили от 2 до 4 лет в группе спортсменок пубертатного возраста и от 5 до 12 лет у тхэквондисток юношеского возраста. Частота занятий – от 4-5 раз в неделю по 1,5-2 часа у спортсменок пубертатного возраста, до 5-7 раз в неделю по 2-3 часа у спортсменок юношеского возраста.

Уровень спортивной квалификации – от I разряда до мастеров спорта. Среди спортсменок есть чемпионки и призёры соревнований разного уровня (кубки, чемпионаты) как в Украине, так и за рубежом.

После проведения необходимых антропометрических измерений (определение размеров ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) [1, 4, 5], нами было проведено соматотипирование в группе спортсменок как пубертатного, так и юношеского возраста. Полученные данные распределения спортсменок обеих групп по половым соматотипам при определении индекса полового диморфизма (ИПД) по Дж. Таннеру и У. Маршаллу [1, 4, 5], представлены в табл. 1:

Таблица 1

Значения показателей половых соматотипов в группах (n=26)

№	Наименование показателя	Андроморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Гинекоморфный половой соматотип
1.	Спортсменки пубертатного возраста (n=12)	нет	3 спортсменки 25,00%	9 спортсменок 75,00%
2.	Спортсменки юношеского возраста (n=14)	3 спортсменки 21,43%	9 спортсменок 64,28%	2 спортсменки 14,29%

Обращает на себя внимание тот факт, что в группе спортсменок пубертатного возраста со стажем занятий тхэквондо от 2 до 4 лет при полном отсутствии спортсменок с андроморфным половым соматотипом и подавляющим количеством спортсменок с гинекоморфным половым соматотипом уже начинает формироваться группа спортсменок с показателями, соответствующими характеристикам мезоморфного полового соматотипа.

Среднее значение показателей ИПД в данной группе спортсменок составило $67,35 \pm 1,12$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям гинекоморфного соматотипа (менее 73,1) [4, 5]. У юных спортсменок с увеличением их возраста, стажем их занятий тхэквондо и повышением спортивной квалификации происходят резкие изменения в значениях показателей ИПД и в наличии не женских половых соматотипов. Общее число спортсменок с

андроморфным и мезоморфным половыми соматотипами составляет 12 (85,71%) всех спортсменок данной группы (n=14). Среднее значение показателей ИПД в данной группе спортсменок составило $81,43 \pm 0,78$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [1, 4, 5].

Достаточно высоким является число спортсменок-мезоморфов, что указывает на интенсивность у них соматических изменений, направленных в стороны андрогенизации их организма, связанную с длительностью и интенсивностью в их спортивной деятельности физических и психо-эмоциональных нагрузок [1, 5, 9].

При изучении этапности полового созревания у спортсменок в обеих группах были выявлены особенности, представленные в табл. 2:

Таблица 2

Изменения этапности полового созревания в группах

№	Наименование показателя	Нормальная этапность	Раннее менархе	Раннее телархе	Сочетанные изменения
1.	Спортсменки пубертатного возраста (n=12)	7 спортсменок 58,33%	3 спортсменки 25,00%	1 спортсменка 8,33%	2 спортсменки 16,67%
2.	Спортсменки юношеского возраста (n=14)	5 спортсменок 35,71%	5 спортсменок 35,71%	4 спортсменки 28,57%	7 спортсменок 50,00%

При анализе полученных данных обращает на себя внимание тот факт, что в обеих группах имеются спортсменки, у которых имеются нарушения в этапности процесса полового созревания, зачастую комбинированные. При проведении направленного интервьюирования было установлено, что все спортсменки в обеих группах, имеющие данные нарушения, начали свои занятия спортом в период препубертата, в возрасте от 7-8 лет. Спортсменки, имеющие нормальную этапность процесса полового созревания в обеих возрастных группах (n=12), или 42,86% девушек, начали занятия спортом после физиологического наступления у них телархе, пубархе и менархе [1, 6].

После проведения анкетирования по особенностям менструального цикла в обеих возрастных группах нами были получены такие данные: наступление менархе – у спортсменок пубертатного возраста (n=12) составил $12,63 \pm 0,63$ года, в группе спортсменок юношеского возраста (n=14) – $13,46 \pm 1,23$ лет. Срок установления менструального цикла у спортсменок пубертатного возраста составил $1,35 \pm 0,57$ года, в группе спортсменок юношеского возраста – $1,52 \pm 1,44$ года. Длительность менструального цикла у спортсменок пубертатного возраста составила $21,12 \pm 1,27$ дней, у спортсменок юношеского возраста – $20,56 \pm 0,47$ дня (пройоменорея) [1].

Длительность менструального кровотечения у девушек-спортсменок пубертатного возраста составила $2,74 \pm 0,42$ дня, в группе спортсменок юношеского возраста – $2,09 \pm 0,24$ дня. Как видно из приведённых данных, в

группе спортсменок пубертатного возраста сроки наступления менархе и установления менструального цикла (МЦ) соответствуют средним украинским показателям наступления [1, 6].

В данной группе спортсменок тхэквондисток идёт формирование явлений гипоменструального синдрома с формированием олиго-опсоменореи и пройоменореи при наличии у большинства спортсменок умеренных и скудных менструальных выделений [1, 6]. Только у 4-х спортсменок данной группы, или у 33,33%, имел место нормальный менструальный цикл.

Кроме того, дополнительно по данным анкетирования и интервьюирования удалось установить, что у 9 (75,00%) девушек первой группы имеет место предменструальный синдром (ПМС) и явления альгодисменореи, у 3 (25,00%) спортсменок менструальный цикл соответствует норме. В группе спортсменок юношеского возраста только у 2-х нормальный менструальный цикл, а у 12 (85,71%) спортсменок имеются комбинированные нарушения менструального цикла, включающие в себя ПМС и альго-дисменорею [1, 6]. В эту группу с разнообразными нарушениями менструального цикла вошли все спортсменки, которые имели различные варианты этапности процесса полового созревания и начали занятия спортом до периода полового созревания, а также имеющие стаж занятий спортом от 5-ти и более лет. Все они отмечают в частых длительных тренировках интенсивные физические и психо-эмоциональные нагрузки в своих тренировочно-соревновательных микро, мезо и макроциклах.

В результате проведённого осмотра и исследования по определению проявлений гиперандрогении с использованием значений шкалы Ферримана-Галлвея в 11 зонах удалось установить, что в группе пубертатного возраста умеренные проявления (менее 8 баллов) гиперандрогении в виде акне, себореи, умеренных проявлений гирсутизма выявлены у 4 (33,33%) спортсменок.

В группе спортсменок юношеского возраста у 5 (35,71%) имели место акне, себорея и оволосение, пограничное между нормальным и избыточным, которое было оценено от 8 до 12 баллов [1]. У 1 (7,14%) спортсменки выявлена выраженная степень проявлений гиперандрогении с явления роста волос на лице и теле по мужскому типу, со значениями индекса Ферримана-Галлвея в диапазоне 12-18 баллов, у 4 (28,57%) спортсменок не было выявлено явлений гиперандрогении.

Выводы: 1. В значениях индекса полового диморфизма и в определённых соматотипах преобладают 57,69% андроморфный и мезоморфный половые соматотипы, определённые у 15 (57,69%), гинекоморфный соматотип определён у 11 (42,31%) спортсменок.

2. Установлено, что у 20 (76,92 %) спортсменок выявлены различные варианты нарушений менструального цикла.

3. У 14 (53,85%) спортсменок выявлены явления нарушений этапности полового созревания, умеренные проявления гиперандрогении выявлены у 4

(15,39%) спортсменок, проявления средней степени у 7 (26,92%) спортсменок, выраженные проявления – у 1 (3,85%) спортсменок.

4. Комбинированные нарушения репродуктивных показателей с сочетанием от 2-3 видов нарушений установлены у 21 (80,77%) спортсменок.

5. Проведённый анализ имеющихся нарушений репродуктивной системы и их комбинаций во взаимосвязи с частотой и интенсивностью тренировочно-соревновательного цикла у спортсменок наглядно свидетельствует о формировании у большинства из них адаптационных процессов к интенсивным физическим и психо-эмоциональным нагрузкам.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в продолжении исследований ряда анатомо-антропометрических и морфологических индексных значений в данной группе спортсменок.

Список информационных источников:

1. Бугаевский К.А. Нарушения менструального цикла, гиперандрогения и занятия спортом / К.А. Бугаевский // Медико-физиологические основы адаптации и спортивной деятельности на Севере: сборник материалов научных трудов Всероссийской международной научно-практической конференции. – Сыктывкар, 6-9 октября 2015 – С. 13-15.

2. Вершинин М.А. Концепция комплексного спортивного отбора в тхэквондо / М.А. Вершинин, С.В. Вандышев // Фундаментальные исследования. – 2013. – №11-4. – С. 751-756.

3. Карпов М.А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации: ДКПН / М. А. Карпов. – Челябинск, 2001. – 162 с.

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

5. Мельников А.С. Морфологические показатели таэквондисток различных лет обучения / А.С. Мельников, Р.В. Левков // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки: II Международная научно-методическая конференция. – Могилёв, 28 ноября 2014 г. – С. 105-110.

6. Михайловская М. Особенности методики развития скоростно-силовых качеств у тхэквондисток 12-15 лет в различных фазах ОМЦ / М. Михайловская, А. Кошечев, Н.В. Бачинская // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 1. – С. 105-107.

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

8. Симаков А.М. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков,

С.Е.Бакулев, В.А.Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – СПб. – 2014. – № 1 (107). – С.148-155.

9. Терзи М.С. Физиологические особенности адаптивных процессов у подростков при занятиях тхэквондо. Автореф. дис...канд. биол. наук : 03.00.13 – «физиология» / ЧГПУ . – Челябинск, 2003. – 24 с.

Рассмотрение особенностей ряда антропометрических показателей и морфологических индексных значений у молодых женщин, занимающихся фитнесом

*Бугаевский К.А., доцент
КПУ ИЗСТ, г. Запорожье*

Приоритетным направлением физической культуры является укрепление здоровья населения. Сегодня это направление характеризуется бурным увеличением разнообразных форм занятий физическими упражнениями [2, 4, 6, 10, 11, 14, 15]. Среди них довольно широкое распространение получил в последние годы, так называемый «оздоровительный фитнес». В переводе с английского языка «фитнесс» (fitness) означает пригодность, соответствие [2, 4, 6, 10, 11, 14, 15]. В современном мире, с его интенсивностью психо-эмоциональных и физических нагрузок, забота о собственном здоровье и его поддержании средствами физической культуры и спорта является весьма актуальной и востребованной.

Сотни тысяч молодых женщин посещают спортивные залы и фитнес-центры в погоне за стройной фигурой, желая укрепить и/или поддержать здоровье, часто без всякого учёта своих исходных показателей уровня физического состояния, подготовленности, имеющихся противопоказаний и целенаправленной, сбалансированной программы занятий [2, 4, 6, 10, 11, 14, 15]. При этом для каждой из них фитнес-инструктор должен подобрать индивидуальный объём нагрузок, создать план занятий на ближайшую и отдалённую перспективу, систематически проводить контроль состояния жизненно важных систем молодых женщин, учитывать их индивидуальные особенности как соматического, так и репродуктивного здоровья, антропометрические параметры, морфотип и имеющийся уровень физического здоровья. А это не всегда проводится в полном объёме и должном уровне [5, 12, 14, 15]. Из сегодняшнего многообразия различных видов фитнеса мы выбрали такой его вид, как «оздоровительный фитнес», который, по мнению Э. Хоули, Б. Дон Френкс и ряда авторов, пропагандирующих его, «направлен на достижение и поддержание физического благополучия и снижения риска развития заболеваний» [2, 4, 6, 10, 11, 14, 15]. Оздоровительный фитнес прежде всего направлен на

поддержание в тонусе физического состояния всего организма и предполагает средний или низкий уровень интенсивности физических нагрузок, применяемых при проведении тренировок [2, 4, 6, 10, 11, 14, 15].

Нами классическим методом проводилось определение ряда антропометрических показателей: длина тела, масса тела, ширина плеч, ширина таза, определение значений индекса массы тела (ИМТ), индекса полового диморфизма (ИПД) с выделением половых соматотипов по классификации Дж. Таннера; определялся ряд морфо-функциональных индексных значений, таких как индекс относительной ширины плеч (ИОШП), или индекс морфии, трохантерный индекс (ТрИ). С целью исследования особенностей конституционального типа возрастной эволюции организма в исследуемых группах определялись значения трохантерного индекса (ТрИ) по методике В.Г. Штефко [1, 8, 13].

Исследование проводилось в феврале-мае 2017 года на базе ряда фитнес-центров в г. Новая Каховка, Херсонской области. Нами были сформированы 2 группы молодых женщин, проявивших добровольное согласие на участие в проводимом исследовании. В первую группу вошли молодые женщины, отнесённые к юношескому возрасту ($n=48$), которые все являются студентками различных ВУЗов города, во вторую – женщины первого зрелого возраста ($n=39$) различного социального статуса.

Средний возраст в группе студенток юношеского возраста составил $19,29 \pm 0,23$ года, в группе женщин первого зрелого возраста - $23,14 \pm 0,73$ года. Сроки занятия оздоровительным фитнесом в группе юношеского возраста варьируют от 1,4 года до 3,5 лет, а в группе молодых женщин первого репродуктивного возраста от 1,7 года до 3,9 лет. Продолжительность занятий составила от 6 до 9 часов в неделю.

При определении ряда морфо-функциональных значений у молодых женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом, нами было применено определение значений такого важного морфологического показателя, как трохантерный индекс (ТрИ) [8, 9, 13]. Этот индекс и его практическое применение вошли в практику ряда медицинских направлений (анатомия, антропология, морфология, спортивная и судебная медицина и пр.), благодаря исследованиям советского учёного В.Г. Штефко (1929, 1933) [8, 9, 13]. Согласно методике, предложенной В.Г. Штефко, трохантерный индекс – это отношение роста (см) к длине ноги (см) от верхнего края большого вертела бедра до поверхности, на которой стоит стопа [8, 9, 13].

Распределение по типам возрастной эволюции было следующее: дисэволютивный тип был определён у 5 (10,42%) студенток, гипозэволютивный тип – у 3 (6,25%) студенток, нормозэволютивный тип – также у 3 (6,25%) студенток, гипеэволютивный тип – у 2 (4,17%) студенток, патологический тип – у 35 (72,92%) студенток. Согласно полученным данным, лишь у 3 (6,25%) был определён нормозэволютивный конституциональный тип их возрастной эволюции, а у 45 (93,75%) студенток имеются различные варианты нарушений индивидуальной эволюции с

формированием соматотипов, не всегда соответствующих их биологическому полу [1, 8, 13].

Длина тела в группе юных спортсменов соответствовала показателям среднего роста и составила $165,56 \pm 0,30$ см [1, 8, 9]. Среднее значение массы тела составило $57,45 \pm 1,18$ кг, а ИМТ – $20,94 \pm 0,42$ кг/см², что соответствует нормальным значениям этого показателя [1, 8, 9]. В процессе проведения исследования в обеих группах было проведено определение индекса морфии, или соматотипирование по методике Б.А. Никитюка – А.И. Козлова, с определением двух значений, сравниваемых и взаимосвязанных в соматотипах между собой – индекса относительной ширины плеч (ИОШП), или индекса морфии для женщин [1, 3, 7, 8]. ИОШП (индекс морфии) определялся нами, как отношении ширины плеч к длине тела, умноженное на 100 [1, 8, 13]. Полученные значения ИОШП в группе, представлены на рис. 1.



Рис. 1. Значения индекса морфии (ИОШП) в исследуемой группе студенток юношеского возраста

Его среднее значение в группе составило $20,27 \pm 1,00$ см, что соответствует значениям долихоморфного телосложения. Среднее значение ширины плеч (ШП) – биакромиальный размер – у студенток составил $31,48 \pm 0,62$ см, ширины таза (ШТ) – межгребневый размер (dis. cristarum) – $26,67 \pm 0,30$ см. Обращает на себя внимание тот факт, что в группе средние размеры ШП значительно превышают значения ШТ. Девушки группы юношеского возраста, занимающиеся оздоровительным фитнесом, имеют широкие плечи и узкий таз – тип фигуры, характерный для мужского типа телосложения [1, 7, 8]. Количество студенток, у которых ШП превысила ШТ во всей исследуемой группе составило 42 (87,5%), а с ШТ больше ШП – лишь 6 (12,5%) студенток.

У юных спортсменок при определении значений индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру были получены следующие показатели: среднее значение ширины плеч (ШП) или биакромиальный размер (см) составил во всей группе $31,48 \pm 0,62$ см ($p < 0,05$), а среднее значение показателей ширины таза (ШТ) – биакромиальный размер (dis. cristarum) (см) составил $26,67 \pm 0,30$ см ($p < 0,05$), что меньше средней физиологической нормы девушек данной возрастной группы, которая соответствует 28-29 см и является косвенным критерием анатомически узкого таза [1, 3, 7, 8]. Данное соотношение

размеров ШП по отношению к ШТ, при котором плечи шире, чем таз, не соответствует (у большого количества исследуемых студенток) критериям феминной конституции [1, 3, 7, 8].

С учётом измерений ШП и ШТ среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $68,00 \pm 1,83$ ($p < 0,05$). Как видно из данных исследования, отражённых на вышеприведенной диаграмме, количество не физиологичных для девушек-студенток половых соматотипов – мезоморфного (переходного) – 8 (16,67%) и андроморфного – 6 (12,50%), вместе определено у 14 (29,17%) студенток.

В группе молодых женщин первого зрелого возраста ($n=39$), занимающихся оздоровительным фитнесом и отнесённых к первому зрелому возрасту, мы также проводили подобные исследования. При определении значений индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру были получены показатели: среднее значение ширины плеч (ШП) или биакромиальный размер (см) составил во всей группе $30,09 \pm 0,85$ см ($p < 0,05$), а среднее значение показателей ширины таза (ШТ) – биакромиальный размер (dis. cristarum) – составил $24,95 \pm 0,39$ см ($p < 0,05$), что меньше средней физиологической нормы девушек данной возрастной группы, которая соответствует 28-29 см и является косвенным критерием анатомически узкого таза [1, 3, 7, 8].

Данное соотношение размеров ШП по отношению к ШТ, при котором плечи шире, чем таз, не соответствует (у большого количества исследуемых студенток) критериям феминной конституции [1, 3, 7, 8]. Однако с учётом измерений ШП и ШТ среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $65,32 \pm 2,61$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям гинекоморфного соматотипа [1, 3, 7, 8]. Данные о выявленных соматотипах в группе следующие: андроморфный половой соматотип был определён у 5 (12,82%) молодых женщин первого зрелого возраста, мезоморфный половой соматотип – у 7 (17,95%) человек, и гинекоморфный половой соматотип был определён у 27 (69,23%) молодых женщин первого репродуктивного возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом.

При определении значений индекса морфии (ИОШП) установлено, что в группе молодых женщин первого зрелого возраста доминируют брахиморфы – 16 (41,03%), мезоморфы – 12 (30,77%), практически столько же женщин-долихоморфов – 11 (28,21%). В современном мире, с его интенсивностью психо-эмоциональных и физических нагрузок, забота о собственном здоровье и его поддержании средствами физической культуры и спорта является весьма актуальной и востребованной. Сотни тысяч молодых женщин посещают спортивные залы и фитнес-центры в погоне за стройной фигурой, желая укрепить и/или поддержать здоровье, часто без всякого учёта своих исходных показателей уровня физического состояния, подготовленности, имеющих противопоказаний и целенаправленной, сбалансированной программы занятий [2, 4, 6, 10, 11, 14, 15]. При этом для каждой с учётом антропометрических параметров, морфотипа и имеющегося

уровня физического здоровья, фитнес-инструктор должен подобрать индивидуальный объём нагрузок, создать план занятий на ближайшую и отдалённую перспективу, систематически проводить контроль состояния жизненно важных систем молодых женщин, учитывать их индивидуальные особенности как соматического, так и репродуктивного здоровья. А это не всегда проводится в полном объёме и должном уровне [5, 12, 14, 15].

Полученные значения ТрИ во всей исследуемой группе составили $1,84 \pm 0,02$ ($p < 0,05$), что соответствует патологическому типу возрастной эволюции в группе молодых женщин первого репродуктивного возраста [1, 8]. Было достоверно установлено ($p < 0,05$), что негативно изменённые типы значений ТрИ (гипоэволютивный, дисэволютивный и патологический типы) в исследуемой группе доминируют и выявлены у подавляющего большинства молодых женщин первого зрелого возраста, принявших участие в проводимом нами исследовании – у 37 (94,87%). И лишь у 2 (5,13%) был зафиксирован нормальный тип возрастной эволюции, характерный для лиц данного возраста.

Полученные значения показателя ТрИ в данной группе представлены на рис. 2.



Рис. 2. Значения трохантерного индекса в группе молодых женщин первого зрелого возраста

Подводя итоги проведённого исследования, можно сделать следующие практические выводы: 1. При определении значений индекса морфии (ИОШП) у юных студенток, занимающихся оздоровительным фитнесом, долихоморфный тип преобладает у 32 (66,67%) девушек, а в группе молодых женщин первого зрелого возраста доминируют брахиморфы – 16 (41,03%), мезоморфы – 12 (30,77%), практически столько же женщин-долихоморфов – 11 (28,21%).

2. Количество не физиологичных для девушек-студенток половых соматотипов – мезоморфного (переходного) – 8 (16,67%) и андроморфного – 6 (12,50%), вместе определено у 14 (29,17%) студенток. В группе женщин первого зрелого возраста андроморфный половой соматотип определён у 5

(12,82%), мезоморфный – у 7 (17,95%), гинекоморфный – у подавляющего большинства женщин – 27 (69,23%) человек.

3. В группе женщин первого зрелого возраста доминируют негативно изменённые типы значений трохантерного индекса (гипоэволютивный, дисэволютивный и патологический типы) – у подавляющего большинства молодых женщин первого зрелого возраста – у 37 (94,87%), а в группе студенток лишь у 3 (6,25%) был определён нормоэволютивный конституциональный тип их возрастной эволюции; у 45 (93,75%) студенток имеются различные варианты нарушений индивидуальной эволюции, с формированием соматотипов, не соответствующих их биологическому полу.

Список информационных источников:

1. Бугаєвський К.А. Морфологічні значення та антропометричні показники у студенток спеціальної медичної групи за класифікацією Дж. Таннера / К. А. Бугаєвський // Молодий вчений. – 2016. – № 12.1 (40). – С. 117-121.

2. Гиптенко А.В. Влияние фитнеса на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста / А. В. Гиптенко // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 1. – С. 13–15.

3. Дарданова Н.А. Характеристики весоростовых показателей женщин 20-25 лет, в зависимости от соматотипа, занимающиеся различными видами фитнеса / Н. А. Дарданова // Дети, спорт, здоровье: межрегион. сб. науч. тр. по проблемам интегративной и спортивной антропологии. Вып. 3 / Смоленская академия физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2007. – С. 77-82.

4. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 198 с.

5. Котов В. Динаміка показників фізичного здоров'я жінок молодого та середнього віку під впливом вправ бодіфітнесу / В'ячеслав Котов, Ірина Масляк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3/4. – С. 21–24.

6. Кукоба Т.Б. Оздоровительная тренировка женщин 21-35 лет на основе упражнений изотонического характера с учётом соматотипа / Т. Б. Кукоба : автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Омск, 2011. – 23 с.

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

8. Мартиросов Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев // – М.: Физическая культура, 2010. – 119 с.

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

10. Оздоровительный фитнес в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов медицинских ВУЗов / В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина, В. О. Аристакесян, И. А. Ушакова. – Волгоград, 2009. – 168 с. : ил.
11. Смирнов Д. И. Фитнес для умных / Д. И. Смирнов. – 2-е изд. – М.: Эскимо. – 2011. – 464 с.
12. Шишкіна О.М. Вплив занять фітнесом на психофізіологічну сферу жінок / О. М. Шишкіна // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5. – С. 111–113.
13. Щанкин А.А. Связь трохантерного индекса с антропометрическими показателями женщин 22 и 30 лет / А. А. Щанкин, О. А. Кошелева // Фундаментальные исследования. – 2010. – № 11. – С. 138-140.
14. Хоули Э. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Хоули, Б. Дон Френкс. – Киев.: Олимпийская литература, 2004. – 184 с.
15. Яружний Н.В. Понятия, содержание и средства фитнеса / Н.В. Яружний // Материалы Международной научной конференции. – Минск, 2008. – С. 427-431.

Проблема травматизма опорно-двигательного аппарата у спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой

*Батянин Г.Е., студент 2курса,
Кутьин И.В., к.п.н., преподаватель СПО,
Мушаков А.А., к.п.н., доцент, зам. директора по УР
ГБПОУ "МССУОР №1" Москомспорта г. Москва*

Методология исследования. У спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, острые травмы опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА) составляют 69,27%. Среди травм на первом месте стоят повреждения менисков коленного сустава, комбинированные травмы коленного сустава (повреждения крестообразных и боковых связок), а также сочетанное повреждение капсульно-связочного аппарата. Около 13% всех травм приходится на переломы и вывихи, 4,3% — на тяжелые ушибы, 5,6%) — на травмы мышц и сухожилий (разрывы мышц надплечья, большой грудной мышцы, сухожилий бицепса и ахиллова сухожилия). На долю хронических заболеваний приходится около 31% всей патологии. Следует отметить, что такие заболевания, как деформирующие артрозы коленного и голеностопного суставов, препателлярные и локтевые бурситы, а также остеохондрозы поясничного отдела позвоночника составляют почти 11% всей патологии опорно-двигательного аппарата [3].

Это обусловлено наличием в этом виде спорта бросков и захватов соперника, частых приземлений спортсменов на твердые татами, борьбе при

удержании и др. В характеристике заболеваний ОДА по локализации (таблица 1) обращают на себя внимание частые патологии нижних конечностей и верхних конечностей – 31 и 22 случая соответственно [5].

Таблица 1

Распределение заболеваний ОДА по локализации у борцов высокой квалификации

Локализация	Поражения, абс. (%)
Нижняя конечность, всего:	31 (52,56)
пальцы	5 (8,46)
стопа (не считая пальцев)	9 (15,24)
коленный сустав	14 (23,72)
тазобедренный сустав	3 (5,08)
Верхняя конечность, всего:	22 (37,28)
локоть	6 (10,16)
предплечье	7 (11,85)
ключица	6 (10,16)
пальцы	3 (5,08)
Лицо, всего:	4 (6,78)
челюсти	1 (1,69)
нос и уши	3 (5,08)
Туловище:	2 (3,38)
Всего	59 (100,0)

Среди всех поражений деструктивно-воспалительные заболевания стоп (не считая пальцев) составляют девять случаев (15,24 %), повреждения правой стопы встречаются в 3,5 раза чаще левой, а именно: семь (11,86 %) против двух (3,38 %) соответственно. Частота поражения пальцев составляет пять (8,46 %) случаев; поражения коленного сустава встречаются также достаточно часто - 14 (23,72%) случаев. Стоит отметить, что коленный сустав является наиболее уязвимым звеном ОДА у борцов, поэтому в нем чаще обнаруживают различные заболевания, а именно бурсит, остеоартроз, тендинит и др. Также к патологиям нижней конечности относят поражение тазобедренных суставов. В данном исследовании они встречаются с частотой три (5,08 %) случая. Далее по распространенности следуют повреждения верхних конечностей – 22 (37,28%) случая [2].

Такое распределение по частоте возникновения совпадает с частотой травмирования того или иного участка ОДА, что дает основания для суждения о предварительном травмировании как об основном факторе следующих поражений локомоторного аппарата спортсменов. Такое же мнение высказано и некоторыми учеными [7].

На рисунке 1 представлена частота встречаемости наиболее распространенных заболеваний ОДА, обобщенных в ходе исследования у борцов: бурсит – 19 (32,2 %) случаев, вторую позицию занимает артрит – 11 (18,7 %), на третьем- четвертом месте почти поровну расположились остеоартроз – девять (15,3 %) и миозит – восемь (13,6%); тендинит установлен в шести случаях (10,2 %); последние позиции распределены

между остеохондрозом позвоночника разных локализаций – четыре (6,7 %) и другими заболеваниями – два (3,4%) случая. Следует отметить, что среди локализаций поражения позвоночника у борцов чаще страдает поясничный отдел, на который осуществляются значительные нагрузки, немного реже повреждаются крестцово-подвздошные сочленения и шейный отдел [4].

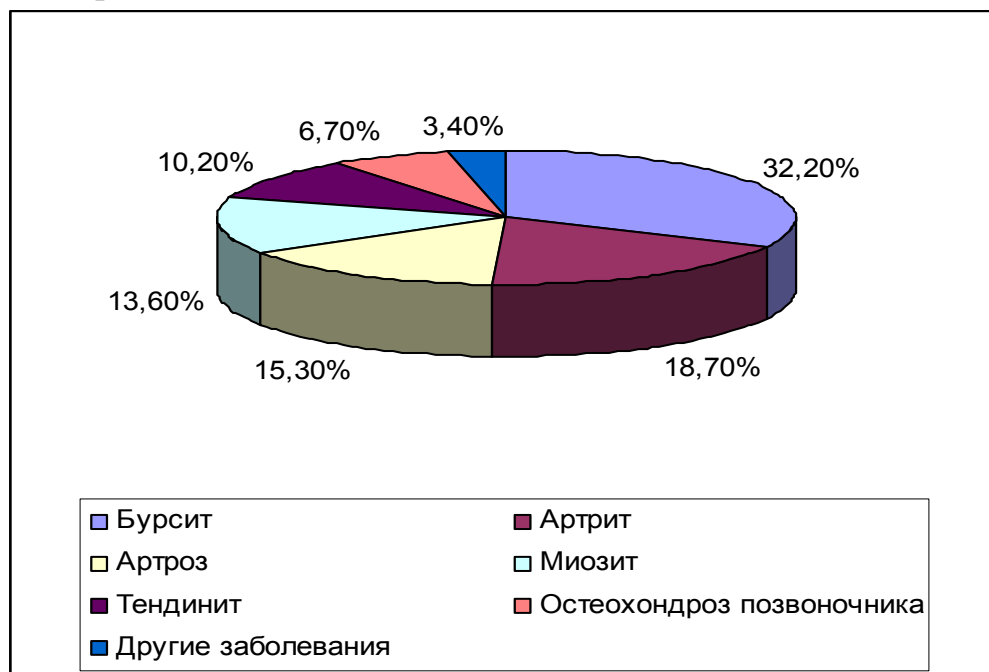


Рис. 1. Наиболее распространенные заболевания опорно-двигательного аппарата у борцов греко-римского стиля

Спортсмены с остеоартрозом, в отличие от обычных пациентов, иногда испытывают артралгии и в состоянии покоя. У них может наблюдаться не усиление, а ослабление болевого синдрома при движении на момент окончания тренировочного занятия с очередным возникновением боли ночью. У 13,6 % заболевание клинически остро дебютирует синовитом, не характерным является «симптом блокады», а часто единственной локализацией становится вовлечение в патологический процесс плечевых и локтевых суставов. Утренняя скованность присуща 2/3 спортсменам. Причинами боли в случае остеоартроза у борцов являются вторичный реактивный синовит, периартрит и спазм близлежащих мышц. Заболевания ОДА у спортсменов в связи с выраженным болевым синдромом сопровождаются внезапным прекращением тренировочных занятий, вызывающих нарушение устоявшегося жизненного стереотипа, что влечет за собой болезненную реакцию всего организма. Это ведет к угасанию и разрушению выработанных в результате многолетних систематических тренировок условно-рефлекторных связей. Снижается функциональная способность организма и всех его систем, происходит физическая и психическая детренированность [1].

Негативные эмоции, связанные с заболеванием, невозможность выступать на соревнованиях, перспектива надолго потерять спортивную форму и работоспособность угнетающе действуют на психику, что еще в

большей степени усиливают процессы детренированности. Особенно неблагоприятно сказывается отстранение от тренировочных занятий. В связи с этим важной задачей реабилитации спортсменов является восстановление психосоматического здоровья, общей и специальной работоспособности после перенесенных заболеваний и травм.. В общем виде особенностями реабилитации спортсменов являются следующие: максимально раннее начало реабилитационных мероприятий; комплексность используемых методов и средств восстановления; своеобразные этапы реабилитации; система долгосрочного планирования, включая реабилитационный прогноз; система точного дозирования, оперативного контроля и коррекции физической нагрузки; экспертная оценка степени клинико-функционального состояния спортсмена и его возможности восстановить нормальный тренировочный процесс [6].

Резюме:

Результаты научно-методических исследований свидетельствует о преобладании у спортсменов заболеваний опорно-двигательного аппарата, частота развития которых составляет в среднем 44,05 %. Основной причиной возникновения заболеваний ОДА наиболее часто являются предшествующие травмы, возникшие на фоне перенапряжения или перетренированности.

Также установлено, что заболевания ОДА у борцов греко-римского стиля занимают первое место в рейтинге среди других заболеваний и составляют 71,09 %. Чаще всего встречаются воспалительные и дегенеративно-воспалительные заболевания нижних и верхних конечностей, что связано с высокой частотой предшествующей травматизации.

Список информационных источников:

1. Епифанов В.А. Реабилитация в травматологии и ортопедии. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2015. – 416 с.
2. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура. — М.: Медицина, 1993.
3. Иванов И.И., Кузнецов А.С., Самургашев Р.В., Шулика Ю.А. Греко-римская борьба. – М.: «Феникс», 2004. – 800 с.
4. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 416 с.
5. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. - Киев, «Олимпийская литература», 2003.
6. Физическая реабилитация: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. С.Н. Попова. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.
7. Харлампиев А.А. Борьба самбо: учебное пособие. – М.: ФКиС, 2013. – 182 с.

Определение тренированности студентов, занимающихся плаванием

*Беднова А.В., студентка III курса
Хорунжий А.Н., преподаватель,
Шляхтин В.А., тренер-преподаватель
ФГБУ ПОО СГУОР г. Смоленск,*

Ключевые слова: Исследования, физико-химические сдвиги в системе крови, анализ крови, тренированность, плавание, морфологические сдвиги в системе крови.

Введение. Исследования, проведенные в группах спортивного совершенствования учащихся СГУОР с применением современных технологий исследований, показали актуальность определения тренированности студентов, занимающихся плаванием. Целью явился анализ физико-химических и морфологических сдвигов в системе крови в динамике тренировки спортсменов СГУОР.

Анализ научной литературы. Известно, что увеличение числа эритроцитов на 10-20% до рабочего уровня отмечено после бега на 300-1000 м (23), однако прирост содержания гемоглобина составляет только 4-10%. Очень напряженные и длительные нагрузки вызывают уменьшение количества гемоглобина в среднем с 02,7 до 71,4%, что повышает интенсивность обмена веществ при мышечной работе и сопровождается определенными физико-химическими и морфологическими сдвигами в системе крови [1,2].

Установлено, что со стороны эритроцитарной картины крови наблюдаются совершенно различные реакции на кратковременную и длительную мышечную работу. Полагают, что кратковременные нагрузки приводят к эритроцитозу, а длительные к эритропении. Это связано со степенью тренированности. Выявлены закономерные фазовые изменения картины белых клеток крови при физических нагрузках. Найдена связь миогенного лейкоцитоза со степенью тренированности: чем ниже тренированность, тем резче выражены изменения в картине белой крови. При этом в зависимости от величины нагрузок имеет место большая или меньшая выраженность миогенного лейкоцитоза [1,2].

Указывают, что большая физическая нагрузка неадекватная функциональным возможностям организма, вызывает состояние перенапряжения или перетренированности. В результате происходит сдвиг иммунобиологической активности, в основе которого лежит угнетение одной из основных клеточных защитных реакций организма - фагоцитоза. Происходят не только количественные, но и качественные изменения форменных элементов крови.

При оценке перспективности спортсмена более информативным является количество лейкоцитов. У спортсменов высокой квалификации сравнительно большое число лейкоцитов удерживается на всем протяжении спортивного пути. У малоперспективных пловцов мы наблюдали сниженное содержание лейкоцитов с тенденцией к уменьшению по мере увеличения спортивного стажа [2, 4].

Доказано, что под влиянием мышечной нагрузки происходит ускорение свертывания крови, повышение количества тромбоцитов и фибринолитической активности крови. Это расценивается как предварительная мобилизация защитного процесса на случай повреждения организма. Ускорение свертывания крови после мышечной работы оказалось независимым от продолжительности работы, а также от пола испытуемых. Это указывает прежде всего на ее стереотипность. Биологический смысл ускорения свертывания крови в том, чтобы предохранить организм от потери крови в случае ранения, повреждения, связанного с двигательной деятельностью.

Была выявлена связь между изменением скорости свертывания крови и ее оксигенацией при стандартных, длительных и кратковременных физических нагрузках. Считается, что тренированность спортсменов уменьшает сдвиги в системе свертывания крови при мышечной деятельности и явление тромбоцитоза протекает у них менее заметно [2,3,4].

Результаты исследования и их обсуждение. Из обзора литературы видно, что нет единого мнения о том, как влияет мышечная работа на состав и свойства периферической крови у спортсменов, имеющих неодинаковую физическую тренированность, и можно ли судить по изменению морфологического состава и свойств периферической крови об уровне тренированности спортсменов. Учитывая это, нами изучались следующие вопросы:

1. Состав и свертываемость крови в условиях относительного покоя у спортсменов с различной спортивной квалификацией.
2. Изменение морфологического состава и свертываемости крови под влиянием мышечной работы большой мощности.
3. Взаимосвязь функциональных сдвигов крови со степенью тренированности.

Состав периферической крови, а также состояние системы коагуляции изучались нами у занимающихся плаванием до и после дистанции 800 м вольным стилем (работа большой интенсивности). Обследовано 40 человек 17-23 лет: мастеров спорта - 20, кандидатов в мастера - 10, мужчин - 30, женщин - 10; спортивный стаж от 5 до 15 лет.

Тематические сдвиги изучались в условиях покоя (с 7 до 9 часов утра) натощак: содержание гемоглобина, количество эритроцитов и лейкоцитов с одновременной записью коагулограмм (аппарата - М - 333). Кровь брали из четвертого пальца левой руки.

После взятия крови в состоянии относительного покоя испытуемые проплывали 800 м и тут же на финише проводилось повторное взятие крови.

Анализ полученного материала показал, что у испытуемых, имеющих неодинаковую спортивную квалификацию, реакция системы крови на физическую нагрузку большой интенсивности в виде плавания была различной. Выделено три группы (табл. 1).

Таблица 1

Показатели периферической крови до и после заплыва на дистанцию 800 метров ($\bar{x} \pm m$)

Показатели	1 группа 11 человек		2 группа 17 человек		3 группа 12 человек	
	до нагрузки	после	до нагрузки	после	до нагрузки	после
Количество лейкоцитов	12010 $\pm$ 884	9420 $\pm$ 1096 P<0,05	9310 $\pm$ 1123	14510 $\pm$ 1794 P<0,05	8375 $\pm$ 745	12210 $\pm$ 1263 P<0,05
Количество эритроцитов, тыс.	9945 $\pm$ 113	8538 $\pm$ 997 P<0,1	9066 $\pm$ 526	9142 $\pm$ 832 P<0,01	8705 $\pm$ 476	9973 $\pm$ 540 P<0,01
Количество гемоглобина	14,3 $\pm$ 0,4	13,5 $\pm$ 0,1 P<0,001	15,0 $\pm$ 0,4	13,9 $\pm$ 0,3 P<0,05	14,2 $\pm$ 0,3	15,2 $\pm$ 0,3 P<0,001
Время свертывания крови	3,08 $\pm$ 0,19	3,08 $\pm$ 0,23 P<0,1	4,38 $\pm$ 0,21	4,23 $\pm$ 0,15 P<0,01	3,36 $\pm$ 0,29	3,20 $\pm$ 0,23 P<0,01

1-я группа. Ее составили спортсмены, у которых после заплыва на 800 м вольным стилем в крови наблюдалось четкое снижение гемоглобина, уменьшение числа эритроцитов и лейкоцитов. Время свертывания крови после нагрузки увеличилось. Эту группу преимущественно составили спортсмены низкой квалификации, которые были плохо тренированы. Отрицательную реакцию крови у них можно объяснить слаборазвитой приспособительной реакцией организма и системы кроветворных органов.

Проведенный опрос в этой группе позволил выявить у некоторых спортсменов жалобы на боли в области печени во время и после интенсивной физической работы. Три человека перенесли болезнь Боткина, один - холецистит, у четырех из одиннадцати наблюдался печеночно-болевой синдром. Эти спортсмены перестали систематически тренироваться. У некоторых отмечалось состояние перетренированности.

2-я группа. У спортсменов этой группы после плавания тоже произошло падение концентрации гемоглобина при относительно стабильном количестве эритроцитов. Однако был сильно выражен лейкоцитоз - первая нейтрофильная реакция, обусловленная усиленной деятельностью кроветворных органов. Время свертывания крови

незначительно сократилось. В целом эти данные тоже указывают на слабую устойчивость организма спортсменов второй группы к большим физическим нагрузкам и характеризуют недостаточный уровень их тренированности.

3-я группа. У спортсменов этой группы содержание гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов в периферической крови изменилось после плавания в сторону умеренного увеличения, а время свертывания крови, наоборот, уменьшилось. Данные таблицы показывают, что реакция крови на физическую нагрузку у этой группы спортсменов свидетельствует о хорошей устойчивости и приспособляемости организма. Это отражает высокий уровень их тренированности.

Заключение: При обследовании спортсменов женского и мужского пола существенных различий не обнаружено. Полученный экспериментальный материал позволяет сделать выводы:

1. Определение состояния тренированности по показателям периферической крови является информативным и объективным методом. В состоянии покоя у спортсменов содержится в среднем: гемоглобина у женщин - 13,7; у мужчин - 15,2; эритроцитов соответственно 8,2 и 8,7 млн в 1 мм³; лейкоцитов - в пределах 5-12 тыс. в 1 мм³. Под влиянием мышечной нагрузки количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов повышается, время свертывания крови укорачивается.

2. При недостаточном уровне тренированности, а также при переутомлении дополнительная нагрузка приводит к неблагоприятным гематологическим сдвигам, или изменения носят незакономерный характер.

3. По показателям периферической крови можно более правильно регламентировать нагрузку, не доводя ее до критических величин, определять состояние хорошей спортивной формы, возможности дальнейшего спортивного совершенствования, вовремя замечать признаки перетренированности и возможные патологические изменения.

Список информационных источников:

1. Фармакология спорта / Горчаков Н.А., Гудивок Я.С., Гунина Л.Н. Олимпийская лит-ра, 2010. с. 631-639.

2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта : учебное пособие для студентов. СПб: СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2000. 216 с.

3. Липунова Е.М. Физиология крови: учебное пособие / Е.А. Липунова. Белгород: изд-во БелГУ, 2007. 324с.

4. Покровский В.М. Физиология человека : уч. пособие / В.М. Покровский. М., 2003. 656 с.

Биологически активные добавки

*Ковалев И., студент 3 курса
Смирнова Н.А., преподаватель
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы Московской обл.»*

В последнее десятилетие произошло бурное развитие сетевого маркетинга и широкое распространение понятия «биологически активные добавки к пище» или БАД. Это связано с очень важной проблемой - дефицитом микронутриентов (витаминов, минеральных веществ, микроэлементов). У детей школьного возраста эта проблема приводит к нарушению роста, снижению работоспособности, снижению устойчивости к инфекциям и нарушению функций целого ряда органов и систем.

Основные тенденции развития медико-биологических и химико-технологических исследований биологически активных пищевых веществ позволяют прогнозировать, что рост потребления микронутриентов в виде пищевых добавок промышленного производства есть неизбежный процесс совершенствования систем первичной профилактики, оздоровления и оптимизации питания как здорового, так и больного человека и воплощения идеи максимально разнообразной диеты и её доступности для каждого человека в любых условиях его деятельности и проживания независимо от региональных климато-географических и экологических ограничений, способствующих обеднению разнообразия, нехватки и малой доступности местных пищевых ресурсов во многих регионах мира.

Сведения о лечебном и оздоровительном действии пищевых веществ сохранились в древневосточной медицине (древнекитайской, древнеиндийской, тибетской), дошедшей до наших дней. Рецептуры лечебно-профилактических средств того времени имеют очень сложный, многокомпонентный состав и естественное, природное происхождение. Одним из следствий этого интегративного процесса стало широкое применение биологически активных добавок к пище, являющихся, как правило, производными современных технологий.

В 1920 году американец К. Ренборг, находящийся в то время в китайском лагере для интернированных граждан, долгое время вынашивал идеи по поводу внедрения в массы пищевых добавок. После возвращения в Америку химик начал работу над разработкой биологически активного препарата, в составе которого были водяной перец, люцерна и петрушка. Затем пользу БАД доказал Лайнус Полинг – дважды лауреат Нобелевской премии. И лишь в 50-х годах ученые-фармакологи смогли синтезировать первые биологически активные препараты. Причем с этого же времени и начались неутихающие споры на тему «польза/вред». Но прошло еще 30 лет, прежде чем был достигнут максимально полезный и наиболее безопасный эффект потребления БАДов.

В данном контексте остановимся на некоторых преимуществах применения биологически активных пищевых добавок, профилактическое назначение которых позволяет:

1. Уменьшить объём потребляемых пищевых продуктов при достаточном поступлении необходимых микронутриентов. Последнее представляется очень важным, поскольку в условиях необходимости сокращения энергозатрат современный человек вынужден сокращать объём потребляемой пищи, что приводит к снижению обеспеченности организма важнейшими микронутриентами.

2. Обеспечивать организм важнейшими микронутриентами, избегая при этом употребления:

- нелюбимых, невкусных, но полезных продуктов и блюд;
- индивидуально плохо переносимых продуктов;
- продуктов, способных вызывать побочные, в т.ч. аллергические реакции;
- экзотических и труднодоступных продуктов;
- дорогостоящих продуктов.

3. Компенсировать неизбежную утрату и снижение активности полезных микронутриентов пищи вследствие кулинарной обработки.

4. Компенсировать снижение активности некоторых микронутриентов в результате возможных антагонистических взаимодействий с некоторыми компонентами пищи.

5. Более эффективно регулировать чрезмерные аппетит и тягу к пище, за счёт обеспечения относительно высокой концентрации микронутриентов в малом объёме съеденной пищи.

6. Обеспечивать научно обоснованную сбалансированность и синергизм лечебно–профилактического действия целых ансамблей микронутриентов, что трудно достижимо в реальных рационах питания.

Наконец, вследствие использования высоких химических технологий, современные пищевые биологически активные добавки помогают решать вечную проблему человечества — длительного хранения незаменимых микронутриентов без утраты их физиологического действия и активности.

Таким образом, современные БАД следует рассматривать как неизбежный элемент пищи человека XXI века. При этом под термином БАД надо понимать биологически активные вещества растительного, животного и минерального происхождения, благоприятно влияющие на жизненно важные регуляторные, метаболические и защитные механизмы организма, производимые с помощью высоких технологий из натуральных пищевых и потенциально пищевых источников в удобной для употребления и длительного хранения форме без утраты полезных свойств в точно дозируемой концентрации.



Рис. 1. Биологически активные пищевые добавки как путь воссоединения древней формулы «пища = лекарство» и объединения основных лечебно–профилактических принципов западной и древневосточной медицины

Можно сказать, что развитие микронутриентологии есть возврат на новом уровне знаний к почти забытым представлениям древней медицины о «лекарственной пище» (рис. 1), что намечает перспективу сближения и интеграции важных достижений современной западной и традиционной древневосточной медицины, долгое время развивавшихся в изоляции друг от друга.

Основными физиологическими функциями, которыми обладают БАДы, считаются следующие:

1. Оздоровительные – в достаточной степени поддерживающие оптимальное функционирование организма человека.
2. Профилактические – для профилактики целого ряда заболеваний и помощи в адаптации к окружающей среде.
3. Восстановительные – помогают восстановить организм после приема антибиотиков и синтетических видов лекарств.
4. Протективные – способствуют смягчению воздействия на организм синтетических препаратов.
5. Подготовительные – помогает организму подготовиться к длительному лечению и приему синтетических лекарств.

В то же время прием БАДов необходимо строго контролировать и по возможности консультироваться с докторами. Неграмотное, неправомерное употребление добавок способно привести к самым грустным и нежелательным последствиям. Крайне осторожно стоит применять биологически активные вещества детям, беременным женщинам (а также кормящим) и людям преклонного возраста.

Но в то же время проверяет на уровень безопасности и регистрирует БАДы Научно-исследовательский институт питания РАМН, а вот фармакологические и многочисленные клинические исследования над добавками не проводятся. Те экспертизы, которые проводятся, оценивают уровень вреда от применения добавок, но не более того. И недобросовестные производители могут запросто включать в состав некачественные, и даже несовместимые компоненты.

Даже указанные показания к применению и противопоказания практически не проверяются официально. Особенно это опасно для спортсменов, так как БАДы могут содержать вещества из запрещенного списка WADA.

В связи с повышенными нагрузками, спортсменам иногда приходится принимать биологически активные добавки для улучшения результатов тренировочного процесса и ускорения восстановления организма после нагрузок.

В училище был проведён опрос среди тренирующихся студентов. В опросе участвовало 12 человек, задавалось 2 вопроса:

1. «Употребляете ли вы БАДы или нет?»

2. «Какой эффект они дали»

Опрошенные спортсмены	Употребляете БАДы или нет	Оказанное влияние
1.	Да	+
2.	Да	+
3.	Да	+
4.	Нет	-
5.	Да	+
6.	Да	-
7.	Да	+
8.	Да	+
9.	Да	+
10.	Да	-
11.	Нет	-
12.	Да	+

Результаты опроса показали, что среди употребляющих биологически активные добавки, четверо из опрошенных, не ощущают видимого эффекта.

Негативный образ БАД сформировался из-за недостатка знания в области микронутриентологии, в том числе и у медицинских специалистов (нет должного отражения вопроса в программах обучения не только в медицинских институтах, но и на факультетах повышения квалификации и переподготовки врачей).

При применении и получении большей эффективности от БАД необходимо соблюдать следующие принципы:

1. Принцип функциональности и системности, то есть воздействие должно иметь комплексный характер, так как в организме работа органов напрямую связана с питанием.

2. Принцип этапности. На разных стадиях заболевания желательно подбирать различные добавки. Например, на первых этапах необходимо срочно устранять симптомы болезни, а в завершение лечения устранять токсический эффект от приема лекарственных препаратов.

3. Принцип адекватности. Назначать БАДы необходимо, учитывая характер заболевания, особенности его протекания. Синдромный принцип. Назначение биологических добавок должно производиться с учетом тех симптомов, которые ярко выражены. Принцип оптимальности. При лечении

или профилактике заболеваний дозировку необходимо подбирать индивидуально.

4. Принцип комбинирования. БАДы могут сочетаться с пищей и другими лекарственными препаратами.

Анализируя все принципы, можно сказать про биологически активные добавки, что это вещества, которые являются дополнением к пищевому рациону, но не являются «волшебной таблеткой», которая решит проблемы со здоровьем и сделает из рядового спортсмена – чемпиона!

Список информационных источников:

1. Биологически активные добавки URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Биологически_активные_добавки (Дата обращения: 20.10.2016)
2. Всемирный антидопинговый кодекс / Запрещенный список 2016 года URL: [http://www.rusada.ru/sites/default/files/content/files/Запрещенный%20список%202016%20года\(1\).pdf](http://www.rusada.ru/sites/default/files/content/files/Запрещенный%20список%202016%20года(1).pdf) (Дата обращения: 20.10.2016)
3. История возникновения БАДов URL: <http://swami48.ru/istoriya-vozniknoveniya-badov/> (Дата обращения: 10.10.2016)
4. Соломонова Л.В. Роль БАД в современном обществе: споры, необходимость, противоречия. /Теория и практика общественного развития – 2014, № 1. – С.124-126.
5. Статистика по применению биологически - активных добавок URL: http://sportwiki.to/Статистика_по_применению_биологически-активных_добавок (Дата обращения: 20.10.2016)
6. Что такое БАД? URL: <http://fb.ru/article/189709/bad---chto-eto-takoe-badyi-vrednyi-ili-net> (Дата обращения: 10.01.2017)
7. Эвалар URL: <https://shop.evalar.ru/> (Дата обращения: 02.11.2016)

Влияние горно-климатических условий среднегорья на подготовку спортсменов высокой квалификации

*Празян А.К., Гелаишвили С.А.,
Батчаев Г.И., Пшеничный Д.А.,
Литвинова А.В.
ФГБУ ПОО «ГУОР г.Кисловодск»*

Поиск путей совершенствования системы подготовки спортсменов высокой квалификации к крупнейшим международным соревнованиям - одно из ведущих направлений развития теории и методики спорта на современном этапе. Последние несколько десятилетий в различных странах при подготовке высококвалифицированных спортсменов широко используется тренировка в сложных климатических условиях среднегорья

(1200-2500 м над уровнем моря), способствующая росту спортивных достижений, что связано с совершенствованием волевых и физических качеств, повышением функциональных возможностей, устойчивости к гипоксии, общей и специальной резистентности организма []. Известно, что рост спортивных результатов в процессе многолетней подготовки связан с непрерывным повышением тренировочных и соревновательных требований. Тренировка в условиях горного климата дает возможность одновременно выполнять оба эти требования, используя суммарное воздействие на организм спортсменов затрудненных климатогеографических факторов, рельефа местности и различных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому тренировка в горных условиях как дополнительное средство повышения спортивной работоспособности более целесообразна, чем другие искусственные способы стимулирования спортивных достижений, что обосновывается в работах Ф. П. Сулова, Е.П. Гиппенрейтер, Ж.К. Холодова, В.Д. Фролова и др. *Актуальность* данного исследования определяется тем фактом, что построение тренировки спортсменов в годичном макроцикле имеет большое значение для получения высокого спортивного результата. Особую значимость и актуальность приобретает анализ подготовки спортсменов в условиях среднегорья, поскольку это дает дополнительный тренировочный и соревновательный эффект. Считаем целесообразным рассмотреть особенности этого эффекта на примере конкретного вида спорта, в частности, бокса на этапе проведения тренировочных сборов в г. Кисловодске.

Цель исследования состоит в изучении влияния климатических особенностей среднегорья на восстановление и изменение функционального состояния спортсменов-боксеров в условиях подготовки на тренировочном сборе. *Объект исследования* - процесс подготовки боксеров высокого класса в условиях тренировочного сбора. *Предмет исследования* - динамика функционального состояния по биохимическим показателям крови (гемоглобину и эритроцитам) боксеров высокой квалификации под воздействием тренировок в условиях среднегорья. Приоритетом детального рассмотрения в данной работе, является анализ показателей крови в процессе пребывания на тренировочном сборе в условиях Кисловодска. Исследования адаптации к условиям среднегорья проводились перед выездом на сбор, на 4-й день пребывания и в конце пребывания на 18 день.

Полностью прошли обследование 12 высококвалифицированных спортсменов из основного состава сборной РФ по боксу. На четвертый день после приезда в г. Кисловодск спортсмены боксеры сборной команды РФ сдали биохимический анализ крови, результаты которого отражены в таблице 1 и диаграмме 1.

Таблица 1

Результаты показателей крови у боксеров сборной команды РФ на 4-й день пребывания в условиях среднегорья (Кисловодск)

№ п/п	Ф. И. О.	Гемоглобин г/л	Эритроциты х 10
1	Ф	145	5,26
2	Д	153	8,84
3	К	161	6,34
4	Н	157	7,39
5	Г	135	4,0
6	Т	145	7,1
7	Н	163	5,52
8	Г	148	5,96
9	В	150	6,88
10	Х	164	7,44
11	Е	150	6,30
12	М	138	7,09

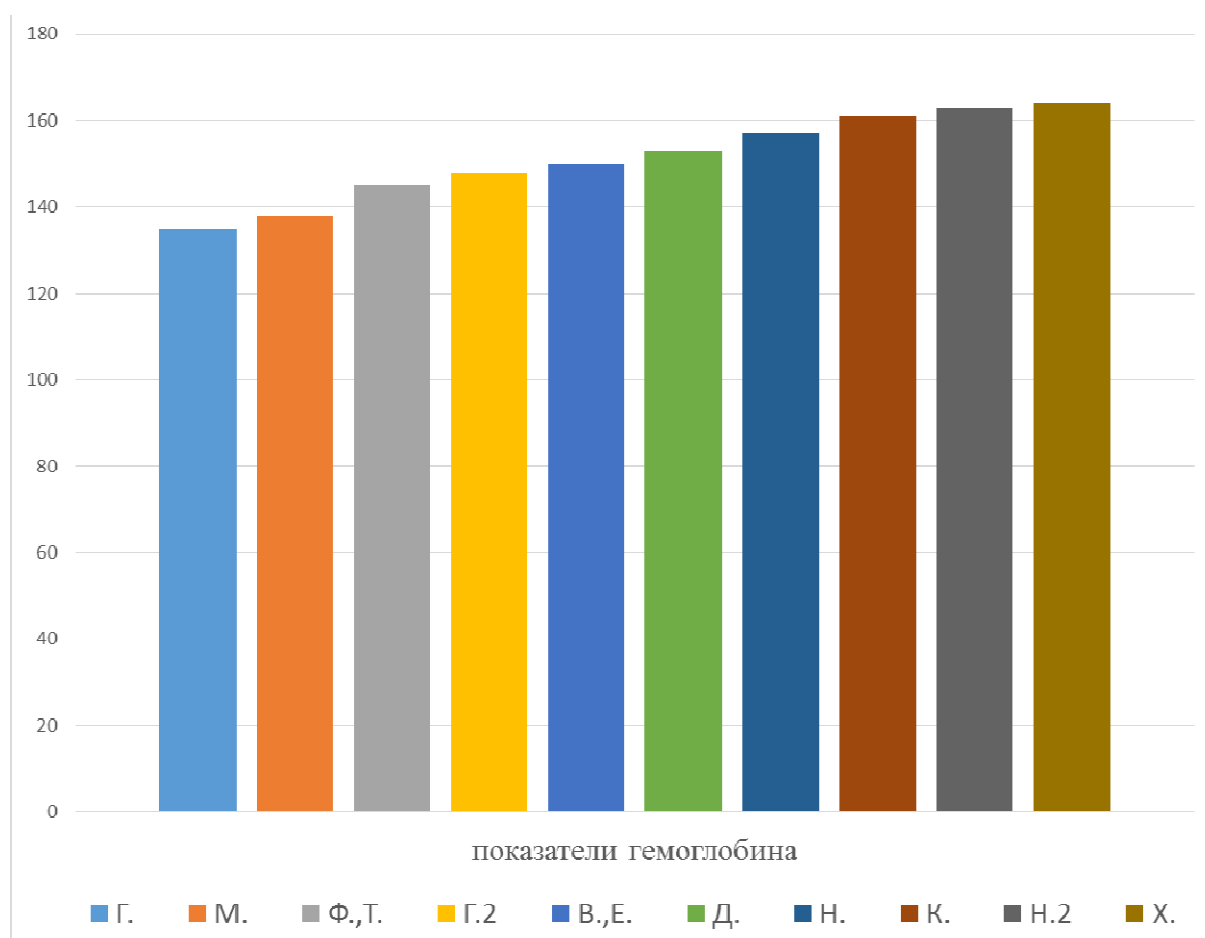


Диаграмма 1. Показатели уровня гемоглобина крови боксеров на 4 день пребывания в условиях среднегорья (г. Кисловодск)

Через две недели тренировочного сбора на базе Филиала ФГБУ «Юг Спорт» в г. Кисловодске спортсмены боксеры сборной команды России сдали повторный биохимический анализ крови, результаты которого отражены в таблице 2 и диаграмме 2.

Таблица 2

Результаты показателей крови боксеров на 18 день пребывания в условиях среднегорья (г. Кисловодск)

№ п/п	Ф. И. О.	Гемоглобин г/л	Эритроциты x 10
1	Ф	148	5.5
2	Д	165	8.14
3	К	169	5.44
4	Н	150	5.58
5	Г	143	3.31
6	Т	142	7.21
7	Н	164	5.14
8	Г	155	4.28
9	В	166	7.33
10	Х	159	5.89
11	Е	137	4.12
12	М	144	6.09

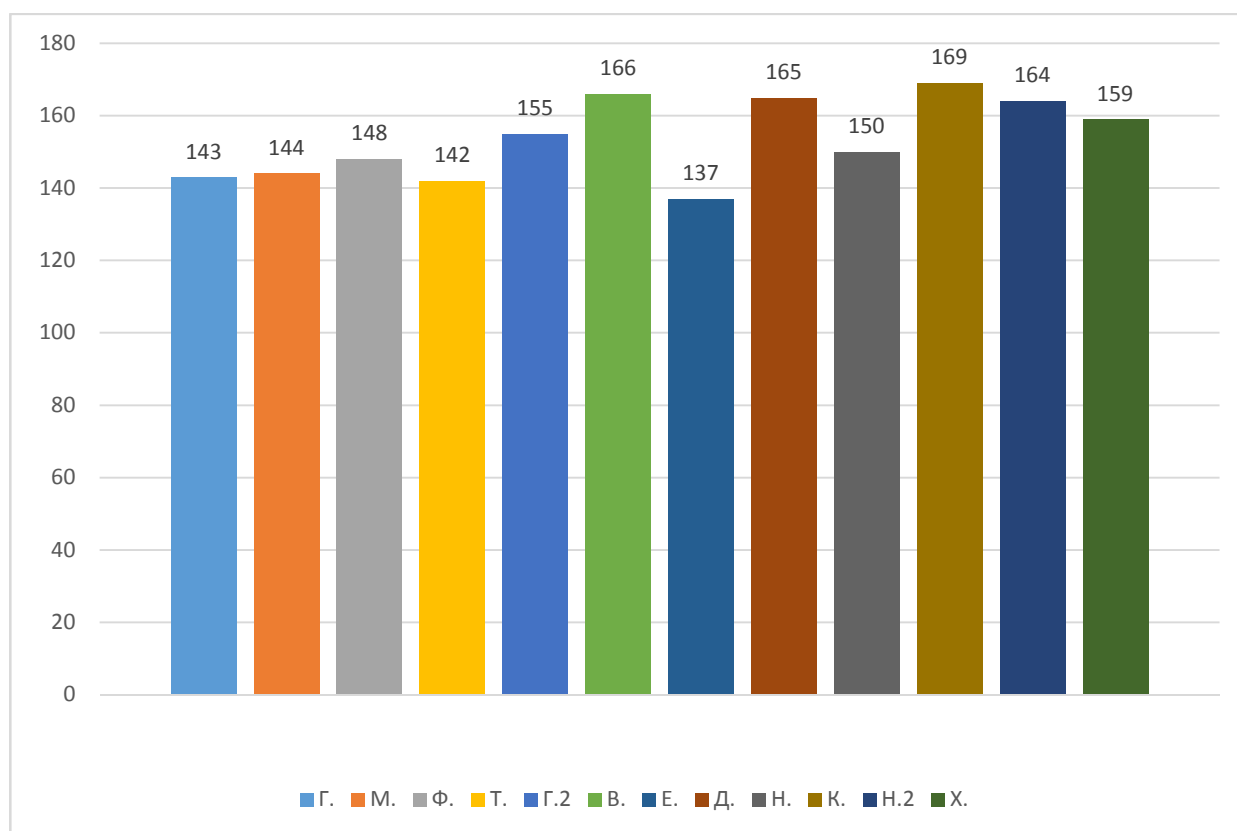


Диаграмма 2. Показатели уровня гемоглобина крови боксеров на 18 день пребывания в условиях среднегорья (г.Кисловодск)

В таблице 3 представлен сравнительный анализ показателей гемоглобина и эритроцитов боксеров на 4-й и 18-й день пребывания на тренировочном сборе в условиях среднегорья - г. Кисловодске.

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей гемоглобина и эритроцитов боксеров на 4-й и 18-й день пребывания на тренировочном сборе в условиях среднегорья

№ п/п	Ф. И. О.	Гемоглобин 4.05.2017 г.	Гемоглобин 18.05.2017 г.	Эритроциты 4.05.2017 г.	Эритроциты 18.05.2017 г.
1	Ф	145	148	5.26	5.5
2	Д	153	165	8,84	8.14
3	К	161	169	6.34	5.44
4	Н	157	150	7.39	5.58
5	Г	135	143	4.0	3.31
6	Т	145	142	7.1	7.21
7	Н	163	164	5.52	5.14
8	Г	148	155	5.96	4.28
9	В	150	166	6.88	7.33
10	Х	164	159	7.44	5.89
11	Е	150	137	6.30	4.12
12	М	138	144	7.09	6.09

Представляют интерес показатели изменений в составе эритроцитов красных кровяных телец в функциональном состоянии организма боксеров. Эти изменения несколько отличались у разных спортсменов. Была отмечена зависимость между объемом и интенсивностью тренировочных занятий с одной стороны, и изменениями в системе крови с другой стороны.

Как видно из таблицы, у 67% спортсменов (у 8 спортсменов из 12) повысился гемоглобин в крови. А эритроциты крови повысились всего у трех спортсменов из 12, т.е. всего у 25% спортсменов. Повышение гемоглобина в крови наиболее важный показатель, поскольку он повышает работоспособность спортсмена. А снижение количества эритроцитов не играет негативную роль, поскольку кровь становится менее вязкой. Спортсмены, которые тренировались с максимальной и субмаксимальной интенсивностью, а также правильно питались, имели большее увеличение количества гемоглобина. А у боксеров, тренировавшихся не с полными нагрузками (те, кто знал, что не будут участвовать в чемпионате Европы), наблюдались значительно меньшие сдвиги в сторону увеличения и даже отмечалось некоторое уменьшение показателей. Снижение гемоглобина у некоторых спортсменов, также было связано и со сгонкой веса.

Как видно из приведенных таблиц, наблюдается совершенно определенное увеличение показателей гемоглобина крови у боксеров

сборной команды России. Известно, что гемоглобин играет роль доставщика кислорода в органы и ткани. Таким образом, тренировочный процесс в условиях среднегорья ведет к увеличению дыхательной поверхности крови и способствует повышению динамики функционального состояния спортсменов боксеров. Среднегорье г. Кисловодска оказывает влияние на организм тренированных спортсменов. Боксерам потребовался период адаптации длительностью в среднем 5 дней. Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Наряду с общими закономерностями выявлены и индивидуальные отличия в процессе адаптации к высоте у разных спортсменов. Эти отличия находятся в зависимости от состояния центральной нервной системы, а также связаны со сгонкой веса спортсменов.

2. Согласно данным исследований (И.П. Байченко, Л.С. Соколова, С.Б. Тихвинского), нервные клетки более чувствительны к недостатку кислорода. Если они находятся в состоянии возбуждения, необходимо снижать интенсивность тренировочной работы в течение первой недели пребывания на высоте.

3. Учитывая, что в условиях среднегорья требуется более длительный период восстановления организма после тренировок в течении первой недели акклиматизации, следует проводить более длительный отдых между тренировками.

5. Пребывание в среднегорье в сочетании с большой тренировочной нагрузкой существенно влияет на увеличение функциональных возможностей организма спортсмена боксера, создает «запас прочности» к гипоксическим и гипоксемическим состояниям во время интенсивных тренировок. Тренировочный процесс в условиях среднегорья ведет к увеличению дыхательной поверхности крови и способствует повышению динамики функционального состояния спортсменов боксеров.

6. Подготовка к ответственным соревнованиям в горных условиях должна занять важнейшее место в тренировке спортсмена, независимо от того, будут ли они проходить в горах или на равнине.

Список информационных источников:

1. Киселев В.А. Оптимизация средств тренировки, направленных на повышение специальной работоспособности боксеров на предсоревновательном этапе. М.: «ФИС», 1982.

2. Котешев В.Е. Оценка специальной подготовленности боксеров по данным функционального профиля // Теория и практика физической культуры. № 2. 1994.

3. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретические пути развития теории спортивной тренировки// Теория и практика физической культуры. № 5. 1998. С.34-38.

4. Суслов Ф.П. Спортивная тренировка в условиях среднегорья. М., 1999.

5. Томпсон П.Д.Л. Планирование тренировочного процесса // Легкая атлетика. № 7. 2012. С.45-58.

6. Филимонов В.И. Специфика силовой подготовленности боксеров высокой квалификации в связи с особенностями их технико-тактического мастерства. М.,1979.

7. Филимонов В.И., Вартанов В.Г., Вебер Ю.Б. Общие основы силовой и функциональной подготовки в боксе. Грозный, 1989.

Современные технологии оценки системы внешнего дыхания при подготовке спортивного резерва

*Сенькин М.А., студент III курса
Хорунжий А.А., преподаватель
ФГБУ ПОО СГУОР г. Смоленск,*

Ключевые слова: Исследования, показатели кривой «поток-объем», спирограмма, респираторная система, резервы мощности системы внешнего дыхания.

Введение. Исследования, проведенные в группах спортивного совершенствования учащихся СГУОР, показали, что разнообразные дыхательные режимы способствуют увеличению резервных возможностей дыхательной системы и, в первую очередь, резервов мощности дыхательной системы. Целью современных технологий исследования явился анализ изменений показателей кривой «поток-объем» в динамике тренировки спортсменов СГУОР.

Организация и методика исследования. В исследовании принимали участие 40 учащихся. Всего обследована группа спортсменов - 40 человек, кандидатов и членов сборной РФ в возрасте 18-21 года. Для оценки изменений состояния функции внешнего дыхания проводилась запись спирограммы с использованием спирографа «Спиро-Спектр» компании Нейрософт.

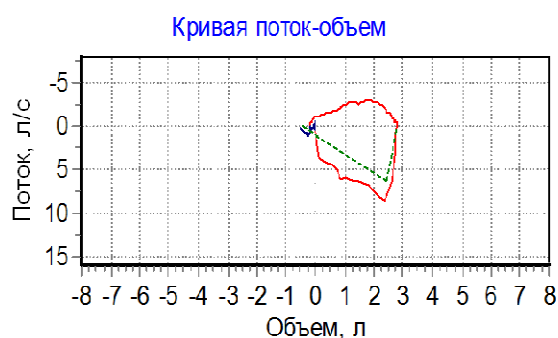


Рис. 1. Показатели функции внешнего «кривая поток-объем»

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 исследования и их обсуждение. На основании проведенного спирографического мониторинга 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.

При нарастании интенсивности физической нагрузки в процессе тренировки отмечалось повышение показателей, характеризующих резервные возможности дыхания (ОФВ1, ФЖЕЛ, МОС50-75) и отражающих мобилизационную готовность дыхательной системы к выполнению дополнительной нагрузки. Данные изменения происходили за счет включения в работу мелких бронхов и бронхиол дистального отдела дыхательной системы. Выявленные возможности свидетельствуют о наличии резервного ресурса работы дыхательной системы в группе обследованных.

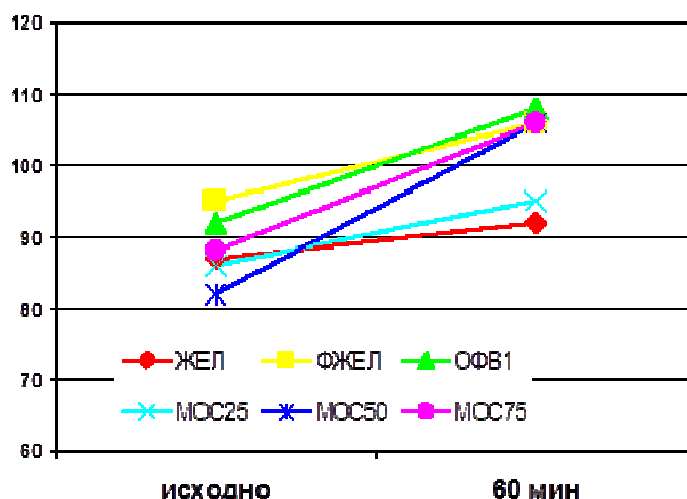


Рис. 2. Показатели функции внешнего дыхания в динамике физической нагрузки

Для приведенной группы спортсменов предполагается высокая переносимость нагрузок на выносливость, возможность роста тренированности и спортивного мастерства.

Заключение: Исследования показали, что на уровне средних для спортсменов величин аэробной производительности (до 60 мл/кг/мин) доминирующее значение в повышении аэробных возможностей имеет повышение резервов мощности дыхательной системы (дальнейшее повышение ЖЕЛ, МВЛ, силы и выносливости дыхательных мышц и т.д.).

Высокий уровень аэробной производительности (до 75 мл/кг.мин) характеризуется включением резервов мобилизационной способности (повышение величин ДО/ЖЕЛ до 50% и выше, величины МОДМПК/МВЛ до 75% и выше). Таким образом, тренированный организм утилизирует в большей степени достигнутые ранее резервы мощности. Безусловно, эти резервы тесно связаны с совершенствованием регуляторных механизмов самой дыхательной системы, так как при этом в первую очередь должны тормозиться рефлексy с рецепторов растяжения, срабатывающих у человека примерно на уровне 1/3 наполненности легких. В качестве конкурирующих механизмов, по-видимому, выступают рефлексy с хеморецепторов мозга и сосудов и проприорецепторов работающих мышц.

Тренировать резервы функции внешнего дыхания следует на этапе промежуточной адаптации, как специальными дыхательными упражнениями, так и произвольными нагрузками с гипервентиляцией при мышечной работе.

Список информационных источников:

1. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр // М.: Советский спорт, 2005. – 230 с.
2. Добронравов О.Н. "Адаптационные изменения сердечной деятельности и внешнего дыхания у спортсменов при нагрузках большой интенсивности". Журнал " Теория и практика физической культуры", 2013, № 8, с. 29-31.
3. Захаров Е.Н., Коралёв А.В., Сафонова А.А. Энциклопедия физической подготовки. / Под ред. А.В. Королёва // М.: 2014, 368с.
4. Карпенко Л.И. "О координации функции внешнего дыхания и кровообращения при различном состоянии тренированности спортсмена". Журнал "Теория и практика физической культуры", 2004, № 3
5. 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.
6. 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.

Вегетарианство – «За» и «Против»

*Тимошенко Д., студент 3 курса
Смирнова Н.А., преподаватель
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы Московской обл.»*

Вегетарианство - это широко обсуждаемая тема в мировой общественности уже около 40 лет. Некоторые исследователи считают, что впервые моду на вегетарианство породили миролюбивые хиппи, другие считают, что просто так совпало, и отказ от мяса связан с боязнью атеросклероза. Так или иначе, раньше понятия “вегетарианство” не было. Люди ели все подряд, то есть все, что съедобно, и в любых сочетаниях. Задумываться о пользе или вреде употребляемой пищи человечество стало лишь тогда, когда продукты питания стали доступны, их производство приобрело массовый характер. Не нужно уже целый день пахать, охотиться, ловить рыбу, чтобы прокормиться. Достаточно сходить в магазин. Кроме того, развитие науки и научных технологий позволили эту самую пищу исследовать в лабораториях на мышах и на людях. Вот тогда-то впервые и прозвучала фраза о том, что питание должно быть здоровым, т.е. сбалансированным, достаточным, вкусным и полезным.

Почему же люди становятся вегетарианцами?

Причин несколько. Европейцы, как правило, отказываются от употребления мяса из чувства сострадания к убиваемым животным. В Америке другое течение - быть вегетарианцем модно, многие звезды шоу-бизнеса стали вегетарианцами и при этом прекрасно выглядят. Некоторые люди хотят сбросить лишний вес, ведь в овощах и фруктах меньше калорий, чем в мясной пище. Затем, по религиозным убеждениям. И, наконец, чтобы поправить здоровье и прожить долгую жизнь.

В чем же польза вегетарианской диеты?

Можно считать доказанным факт, что вегетарианцы гораздо реже болеют раком толстой кишки. Впрочем, даже без специальных исследований, это кажется логичным - в овощах и фруктах много пищевых волокон, которые способствуют перистальтике кишечника, нормальному желчеотделению и отделению сока поджелудочной железы. И, конечно же, своевременному стулу. Поэтому вегетарианцы в целом имеют более здоровый кишечник. Здоровая поджелудочная железа - прекрасная профилактика сахарного диабета. Кроме того, вегетарианское питание действительно приводит к снижению массы тела и уменьшению окружности талии, т.е. снижает риск опасного “абдоминального” ожирения. Напомним, что это тип ожирения, когда основная масса жировой ткани сосредоточена вокруг талии, получается своеобразный “спасательный круг”. Сам же человек может оставаться довольно худощавым. Этот тип ожирения опасен тем, что способствует ожирению внутренних органов. Далее, бытует мнение, что пресловутый атеросклероз встречается у вегетарианцев крайне редко, так

как уровень холестерина в крови у них значительно ниже, чем у мясоедов. Их рацион богат витаминами группы В, фолиевой кислотой, полиненасыщенными жирными кислотами, а вот холестерина они не получают (или почти не получают). Следовательно, имеют более здоровые сосуды.

Здоровые сосуды - меньше риск развития гипертонии. Многие растения содержат в своем составе вещества, снижающие повышенное артериальное давление (например, капуста брокколи, фасоль). Следует учесть факт, что при употреблении мясной пищи, мы употребляем слишком много соли, так как добавляем её в блюдо, где она и так имеется изначально. Соль же задерживает воду, увеличивается нагрузка на сосуды и на почки. Вегетарианцы таких проблем не имеют. (По крайней мере те, кто не пересаливает свои блюда). В растениях содержится много калия и магния, регулирующих водный баланс организма. И этот факт тоже можно отметить знаком “плюс”.

Недавно Оксфордские исследователи обнаружили, что исключение мяса из рациона питания достоверно уменьшает вероятность развития у человека катаракты. Работы велись в течение 15 лет, в них приняли участие 27 тысяч испытуемых-добровольцев. Более того, ученые установили, что у не употреблявших мясо волонтеров крайне редко возникали вообще какие-либо заболевания глаз. У вегетарианцев в целом лучше состояние кожи и хороший цвет лица, и фигура выглядит намного более привлекательной, чем у традиционно питающихся людей. Связано это с употреблением большого количества витаминов, с тем, что (как мы уже выяснили) растительные волокна способствуют продвижению пищи по кишечнику и активно собирают токсины и шлаки. Кроме того, в организм вегетарианцев не попадают гормоны животных (кортикостероиды и половые гормоны), антибиотики, которыми, возможно их лечили на фермах. А также консерванты, стабилизаторы, нитраты, фосфаты и прочая химия, используемая ныне для массового производства мясных полуфабрикатов. Мясо - продукт очень скоропортящийся, даже в современных условиях невозможно обеспечить его сохранность с момента попадания на мясокомбинат, через магазин, всевозможную транспортировку и сортировку до нашей кухни в первозданном виде. Оно, несомненно, испортится. Поэтому городскому жителю не избежать употребления лишней химии. И последний аргумент, для любителей животных очень актуальный, совесть вегетарианцев чиста, животные не пострадали.

В результате исследований склонности людей к вегетарианской диете генетики из Корнельского университета обнаружили в человеческом геноме мутацию, которая может быть связана с адаптацией к употреблению только растительной пищи. Она расположена в области гена, который отвечает за синтез жирных кислот определенного типа. Такие жирные кислоты мясоеды обычно получают из пищи, но те, кто придерживается вегетарианской диеты, полагаются на внутренний синтез, а его эффективность зависит от наличия

обнаруженной мутации. Более того, мутация не только помогает вегетарианцам обходиться без животной пищи, но и более находит распространение в тех человеческих популяциях, где вегетарианство встречается чаще. Исследование опубликовано в *Molecular Biology and Evolution*.

Речь идет о полиморфизме, получившем название Rs66698963 (полиморфизмом называют мутацию, особенность генома, которая встречается только у части популяции). Он представляет собой вставку небольшого (в 22 «буквы») фрагмента ДНК в некодирующую часть гена FADS2. Этот ген кодирует фермент, участвующий в синтезе «длинных» полиненасыщенных жирных кислот из «коротких» предшественников. Тем, кто употребляет животную пищу, работа фермента не слишком важна. Они получают такие жирные кислоты преимущественно из пищи. Идея авторов статьи заключалась в том, что различия в традициях употребления мяса у разных человеческих обществ могут приводить к селективному отбору тех вариантов гена FADS2, которые лучше соответствуют принятой в популяции диете.

Чтобы проверить эту гипотезу, ученые прочитали соответствующий участок генома у трех сотен жителей индийского города Пуна, где вегетарианство поддерживается традиционным индуизмом, и сравнили полученные данные с данными американцев, среди которых вегетарианство встречается значительно реже.

Оказалось, что у индийцев мутантная вставка в ген FADS2 встречается в 68, а у американцев только в 18 процентов случаев. Поскольку было известно, что вставка заставляет клетки активнее синтезировать необходимые вегетарианцам «длинные» жирные кислоты, данные укладывались в логику гипотезы исследователей.

Затем авторы проверили частоту встречаемости данного полиморфизма у других популяций. Эти данные были получены из уже существующей базы проекта «1000 геномов». Оказалось, что вставка распространена не только у индийцев, но и у жителей Южной Азии в целом (70 процентов гомозигот) и Африканцев (53 процента). А вот у европейцев и жителей Дальнего Востока частоты этого полиморфизма существенно ниже (17 и 29 процентов соответственно).

Поскольку различие в частоте встречаемости любого полиморфизма может быть не только следствием адаптации, но и просто случайностью, авторы провели множество разнообразных тестов на наличие в данной области генома следов положительного отбора. Их наличие должно подтвердить, что мутация действительно имела значение для выживаемости в популяции, а не просто досталась своим носителям в комплекте с остальными особенностями генома. По словам ученых, они действительно видят у африканцев, южных азиатов и некоторых жителей Дальнего Востока сильный сигнал положительного отбора в районе полиморфизма. Однако следует учитывать, что пока результаты таких тестов могут противоречить

друг другу, а сама по себе задача поиска положительного отбора далека от тривиальности.

Существует несколько типов вегетарианства:

- веганство – строгое вегетарианство, при котором исключаются любые виды мяса животных, птиц, рыбы, морепродуктов, а также яйца, молоко и молочные продукты, а в некоторых случаях даже мед;
- лактовегетарианство – молочно-растительное вегетарианство, при котором в питании допустимо употребление молока и различных молочных продуктов;
- лактоовоовегетарианство – молочно-яично-растительное вегетарианство, растительная пища сочетается с молочными продуктами и яйцами домашних птиц.

При вегетарианстве человек использует около 300 видов овощей, корнеплодов, около 600 видов фруктов и около 200 видов орехов. Источниками белка служат орехи, бобовые (особенно соя, чечевица, фасоль, горох), а также шпинат, цветная капуста, кольраби и пшеница. Источниками жира являются растительные масла: оливковое, подсолнечное, льняное, конопляное, горчичное, кокосовое, бобовое, кукурузное, ореховое, маковое, миндальное, хлопковое и др.

При вегетарианстве рекомендованы следующие пропорции в питании:

- 25% - сырые листовые и корневые овощи по сезону в форме салатов;
- 25% - сырые свежие фрукты или хорошо размоченные сушеные;
- 25% - зеленые и корневые овощи, приготовленные на огне;
- 10% - белки (орехи, творог, кисломолочные продукты);
- 10% - углеводы (все виды крупяных и хлебных продуктов, сахар);
- 5% - жиры (масло, маргарин, растительные жиры).

Исключается применение приправ и уксуса.

Отношение к вегетарианству неоднозначно даже среди специалистов. Согласно экспертным консультациям ВОЗ (1989) вегетарианская диета признана адекватной. Другие же исследования под эгидой ВОЗ (Young, Pellet, 1990) подтверждают, что в рационе должен в обязательном порядке присутствовать белок животного происхождения (примерно 30% от общей квоты белка).

Плюсами вегетарианства считается то, что в растительной пище мало жира, поэтому она низкокалорийная. В подавляющем большинстве растения содержат сложные "правильные" углеводы с низким гликемическим индексом. Они медленно усваиваются, не провоцируют резких выбросов инсулина в кровь. Организм не испытывает резких перепадов глюкозы в крови, а это значит, что энергия из пищи высвобождается постепенно, обеспечивая работоспособность и отсутствие приступов голода.

Традиционно блюда вегетарианской кухни солят мало, поэтому балластная вода в организме не задерживается. Вес человека, перешедшего

на растительное питание, плавно приходит в норму, артериальное давление снижается.

В желудочно-кишечный тракт в большом количестве попадает клетчатка, активизирующая перистальтику, очищающая кишечник.

Вегетарианская пища богата витаминами и целым рядом микро- и макроэлементов, настраивающих обменные процессы, укрепляющих иммунитет.

В растительной пище отсутствует тирозин - аминокислота, входящая в состав животного белка. Доказано, что в организме на основе тирозина вырабатываются гормоны, провоцирующие гипертонию. Ещё одну аминокислоту - метионин - растения также не синтезируют, тогда как с ней связано сенсационное открытие последнего десятилетия. Дело в том, что метионин в организме превращается в аминокислоту гомоцистеин. И сегодня учёные сделали вывод, что в развитии атеросклероза виноват в большей степени гомоцистеин, а не холестерин, как считалось ранее.

Кровь человека, придерживающегося вегетарианской диеты, обогащается антиоксидантами: витамином С, лютеином, бета-каротином. Они "обезоруживают" свободные радикалы, провоцирующие раннее старение, повышающие риск раковых заболеваний.

Но также можно утверждать, что длительное применение ортодоксального вегетарианства или веганства с годами приводит к резкому дефициту железа, цинка, кальция, витаминов А, В2, В12, D, незаменимых аминокислот, поскольку они отсутствуют в растительной пище или имеются в недостаточном количестве. А это – значительный недостаток данного типа питания.. Хотя содержание кальция, железа, меди, цинка в рационах веганов количественно может быть достаточным, но усвояемость их из растительных продуктов низка.

Даже у здоровых людей, исключивших из своего рациона все продукты животного происхождения, могут развиваться дисбиоз, гиповитаминоз и белковая недостаточность. Следовательно, строгое вегетарианство нельзя считать рациональным питанием для детей, подростков, беременных женщин, кормящих матерей, спортсменов.

Недостаток содержащихся только в мясе, яйцах, молоке, сыре незаменимых аминокислот может привести к снижению мышечной массы, повреждениям костей и проблемам с сердцем.

Жизненно важный витамин В12, а также железо в избытке встречаются лишь в животной пище. Дефицит витамина В12 вызывает изменения практически во всех органах и тканях, особенно в нервной системе. Недостаток железа приводит к развитию анемии.

В силу низкой калорийности вегетарианского меню его приверженцы, как правило, едят объёмными порциями, что может негативно сказаться на здоровье органов ЖКТ.

Те, кто полностью исключил из рациона животные продукты, практически лишили себя витамина Д. И если в летнее время он

вырабатывается в организме под воздействием солнца, то зимой в организме ему взяться неоткуда. Поэтому дети-вегетарианцы часто страдают рахитом, взрослые - остеопорозом.

Медицинская наука совершенно не согласна с вегетарианцами в том, что они исключают из рациона рыбу. Если с возрастом человек, отказавшийся от мяса, принесёт своему здоровью пользу, то отказ от рыбы чреват значительным обеднением рациона. Рыба - источник полноценного белка и полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, защищающих сердце и сосуды от атеросклероза.

Человек априори не является существом травоядным, у него нету пластинчатых зубов, с чьей помощью пища перетирается, а также кишечника с большим количеством желудочков (как у жвачных животных), в котором такая пища хорошо бы переваривалась. Но он и не является хищником, так как желудок не предназначен для переваривания сырого мяса. Человек всеядный, и это качество дает ему возможность получать питательные вещества почти из всех видов продуктов питания.

Само собой разумеющееся, что вегетарианство гораздо полезнее при заболеваниях кишечника и желудка, такая своего рода диета помогает нормализовать естественную микрофлору и избавиться от токсинов. Однако для обычной повседневной жизни мясные, молочные и рыбные продукты, содержащие в себе большое количество здоровых микроэлементов и аминокислот, подходят значительно лучше, так как они насыщают человеческий организм необходимыми белками, жирами и углеводами.

Еще одним существенным достоинством вегетарианства является то, что люди, придерживающиеся такого типа питания, имеют сравнительно низкую массу тела, они не страдают ожирением и, как следствие, у них низкое содержание холестерина в крови. Но и это еще не всё, строгое соблюдение растительного питания практически сводит к нулю развитие такого тяжелого и опаснейшего недуга человека, как рак толстой кишки. А существенным недостатком является то, что, придерживаясь вегетарианства, организм начинает ощущать недостаток кальция, цинка, железа, витаминов B12, A, B2, D, что не самым лучшим образом в итоге может сказаться на здоровье человека.

Во время сбора в г. Краснодар проводился эксперимент «Влияния вегетарианства на организм».

В эксперименте приняли участие 3 человека, которые 2 недели находились на разных вегетарианских диетах:

Участник 1 - ововегетарианство

Участник 2 – лактовегетарианство

Участник 3 – веганство

В ходе эксперимента было выявлено:

1) Влияния вегетарианской диеты не влияет на артериальное давление.

2) участник 1, использующий ововегетарианский рацион, снизил свой вес на 6,5% от массы тела;

3) участник 2, использовавший лактовегетарианство, набрал 2% от массы тела;

4) участник 3, выбравший веганство, потерял 1,5% от массы тела;

5) Самочувствие участника 1: улучшился сон, но постоянно хочется есть;

6) Самочувствие участника 2: появилась легкость в организме, увеличилась работоспособность, хочется есть;

7) Самочувствие участника 3: увеличилась работоспособность, есть не хочется, понравилось, продолжает вегетарианскую диету.

Также в ходе эксперимента было выявлено:

1) Вегетарианская диета, независимо от ее типа, действует на организм положительно.

2) Не выявлено влияние диеты на артериальное давление (возможно из-за краткости эксперимента).

3) Вегетарианская диета больше подходит пожилому организму, чем молодому (участнику №3 57 лет).

4) Вегетарианская диета способствует снижению веса.

5) Вегетарианский образ жизни отвечает высшим идеалам человечества: не приносить вред, не эксплуатировать кого бы то ни было ради собственных нужд.

6) Однозначного вывода о вреде или пользе вегетарианства сделать не удалось, но мы можем утверждать:

- вегетарианство имеет гораздо больше плюсов, чем минусов;
- цели вегетарианства достойны уважения;
- возможно, за вегетарианством будущее.

Список информационных источников:

1. Генетики обнаружили «мутацию вегетарианцев». (Наука. Генетика. 30.03.2016) URL: <https://nplus1.ru/news/2016/03/30/vegan> (Дата обращения: 10.10.2017)

2. Польза и вред вегетарианства. URL: <http://www.npkfarm.ru/nauchno-populyarnie/vegetarianstvo-polza-i-vred-chto-nuzhno-delat-chtobi-ne-est-myasa-i-ne-navredit-sebe.html> (Дата обращения: 11.10.2017)

3. История вегетарианства. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/История_вегетарианства (Дата обращения: 20.10.2017)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Эмоциональное выгорание высококвалифицированных спортсменов как проявление их профессиональных деформаций

*Боровик О.Н., кандидат психол. наук, доцент
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Кисловодск»*

Спортивная деятельность носит экстремальный характер и требует при выполнении максимума физических и психических напряжений, что приводит к развитию целого ряда неблагоприятных психоэмоциональных состояний, вплоть до профессиональных деформаций и деструкций [5].

Описаны пять типов профессионально обусловленных деформаций, являющихся крайне распространенными в профессиональной среде: эмоционального выгорания (Schaufelietal, 2008) перфекционизма (Холмогорова, 2010), прокрастинации (Milgram, 2000), трудоголизма (Schaufeli, 2008), развития поведения типа А (Ryska, 1999)[1].

Поэтому особую значимость для успешной подготовки высококвалифицированных спортсменов приобретает изучение проявлений профессиональных деформаций в спортивной деятельности в контексте профессиональной специфики спорта высших достижений.

Анализ концептуальных подходов в отечественной и зарубежной психологической науке, позволяет обозначить эмоциональное выгорание и поведение типа А как самостоятельные феномены профессиональных деформаций, являющиеся разновидностью профессионального стресса. Среди основных детерминант возникновения - индивидуальные особенности личности, социально- демографические характеристики субъектов труда и профессиональная среда (А.Б. Леонова, В.В. Барабанщикова, О.А. Климова, А.В. Мищенко и др.). Согласно определению В. Шауфели, выгорание - это продолжительная реакция организма на хронические эмоциональные и внутриличностные стрессоры, возникающие в деятельности и сопровождающиеся тремя основными компонентами: неэффективностью, цинизмом и истощением. По определению К. Маслах, выгорание характеризуется тремя составляющими: эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией личных достижений [1].

Выделяют ключевые признаки эмоционального выгорания: истощение (чувство перенапряжения, истощения эмоциональных и физических ресурсов, усталость), личная отстраненность, отсутствие эмоционального отклика, ощущение утраты собственной эффективности, падение самооценки, снижение удовлетворенности профессией, утрата веры в профессиональные возможности и др. [8].

В качестве основных внешних причин развития эмоционального выгорания в спортивной деятельности выделяют физические нагрузки, неблагоприятные условия тренировочного процесса, сложности во взаимоотношениях с тренером, отсутствие поддержки со стороны семьи. К основным негативным последствиям эмоционального выгорания спортсменов относятся снижение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, подверженность болезням, появление травм, уход из спорта [4].

Поведение типа А, по определению А.Б. Леоновой, - выраженная склонность к конкуренции, стремление к достижению целей, быстродействие как проявление стремительности и торопливости, агрессивность, нетерпеливость, беспокойство, экспрессивная речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры, постоянное чувство нехватки времени, повышенное чувство ответственности. Данный вид профессионально обусловленной деформации также может сопровождаться переоценкой конкурентов и переживанием неуверенности в собственных силах, поведенческой гиперактивностью и, как следствие, снижением результативности работы [7].

В поведенческом плане, проявления качеств целеустремленности как залога успешной спортивной карьеры, могут стать и фактором риска развития профессиональных деформаций. Стремясь к поставленной цели, высококвалифицированные спортсмены могут некритично оценивать разумные рекомендации, неграмотно определить баланс «спорт-жизнь», отказывая себе в личном времени, отдыхе, развлечениях, что и способствует в итоге формированию деструктивного паттерна поведения типа А [1].

Цель нашего исследования состояла в выявлении и анализе проявления основных типов профессиональных деформаций, характеризующих профессиональную деятельность высококвалифицированных спортсменов - студентов училищ олимпийского резерва РФ.

Базой экспериментального исследования стало ФГБУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва». В качестве респондентов исследования выступили высококвалифицированные студенты, имеющие спортивный разряд КМС и МС РФ, легкой атлетики и дзюдо в количестве 24 человек.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что признаки эмоционального выгорания у дзюдоистов более выражены, чем у легкоатлетов и данные статистически значимы на уровне $p < 0,05$. Результаты в группе спортсменов-легкоатлетов находятся в диапазоне умеренных значений, а в группе дзюдоистов в диапазоне выраженных и высоких проявлений. Сходная тенденция прослеживается и по проявлениям поведения типа А – у дзюдоистов результаты оказались выше, чем у легкоатлетов. Также показателен факт различий по общему индексу стресса – у дзюдоистов он выше при статистически значимых различиях со спортсменами – легкоатлетами ($p < 0,01$).

В нашем исследовании доказательством деформирующего влияния стрессогенных условий спортивной деятельности выступают тесные корреляционные взаимосвязи между показателями эмоционального выгорания, поведения типа А с показателем общего индекса стресса (по методике ИДИКС). У дзюдоистов они имеют высокий уровень значимости - $r = 0,77$ и $0,79$ соответственно ($p < 0,01$), у легкоатлетов выявлена взаимосвязь одного показателя - эмоционального выгорания и общего индекса стресса – $r = 0,61$ при $p < 0,05$.

Обобщая полученные результаты, необходимо подчеркнуть, что признаки эмоционального выгорания и поведения типа А у высококвалифицированных спортсменов являются отражением негативных деформирующих последствий стрессовых реакций в профессиональной спортивной деятельности. В ходе анализа выявлено, что профессиональные деформации в спортивной деятельности ведут к деструктивным последствиям, вызывающим изменения в личностной и поведенческой сферах спортсмена. Все это детерминирует необходимость создавать индивидуальную систему психологической подготовки и сопровождения, призванных в совместной работе с тренером корректировать указанные негативные эффекты и проявления. Полученные экспериментальные данные не претендуют на исчерпывающее рассмотрение излагаемой проблемы, носят промежуточный характер, требуют расширения объема выборки, в том числе и с включением других видов спорта, что может определить траекторию современной психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Список информационных источников

1. Барабанщикова В.В., Климова О.А. Профессиональные деформации в спорте высших достижений // Национальный психологический журнал. - №2.-2015.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: природа и преодоление.- М.: МГУ, 2006.
3. Большой психологический словарь/ под ред. Б.М. Мещерякова, В.П. Зинченко. - Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
4. Гринь Е.И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: автореферат дис....канд.психол.наук / Гринь Е.И.; Кубанский госуниверситет ФК, спорта и туризма. - Краснодар, 2009.-24с.
5. Кузовкин В.В., Харитонов А.И. Спорт и профессиональная деятельность: психологические особенности профессиональной деятельности спортсменов // Спортивный психолог.- №1.-2016.
6. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. - М.: Изд-во МГУ, 1984.
7. Леонова А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека.- М.: Смысл, 2009.

8. Мищенко А.В. Личностные детерминанты эмоционального выгорания спортивных тренеров: автореферат дис...канд. психол.наук / Мищенко А.В.; Институт образовательных технологий.- Сочи, 2010.-24с.

9. Родыгина Ю.К., Хвацкая Е.Е., Андреев В.В. «Психологический портрет» спортсмена- борца // Спортивный психолог.-№3.-2016.

Рассмотрение уровней проявлений агрессивности и враждебности у молодых спортсменок, занимающихся единоборствами и атлетическими видами спорта

*Бугаевский К.А., доцент
КПУ ИЗСТ, г. Запорожье*

Изучение вопросов поведения людей, их психологической и социальной оценки является весьма актуальным и востребованным в современном обществе и его повседневной жизни. В этом плане не является исключением и пристальное изучение поведения спортсменов, психологические вопросы проявления ими агрессии и агрессивности в тех видах спорта, где они выступают, в особенности во время выступлений и проводимых соревнований [1, 4, 8]. Среди девочек и девушек в почёте единоборства, силовые виды спорта, где женщина спортсменка в полной мере может проявить свою силу, напористость, умение, агрессивность, настойчивость, неуступчивость, всепоглощающую волю к победе, бескомпромиссность [7, 9, 10, 15, 16].

Данное исследование было проведено в марте-июне 2017 года на базе ряда спортивных учреждений г. Новая Каховка Херсонской области с добровольным привлечением к нему тренерских коллективов и спортсменок 5 видов спорта общей численностью 80 человек. Все спортсменки были отнесены к юношескому возрасту. Для проведения данного исследования с целью определения уровня агрессии и враждебности у девушек спортсменок мы выбрали наиболее информативный, по нашему мнению, опросник А. Басса и А. Дарки (адаптация А.К. Осницкого), который предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций личности на воздействие внешнего мира [12, 13]. Авторы предлагают различать две реакции: реакцию, проявляющуюся «внешне», активно по отношению к конкретным лицам, которую они определяют термином агрессивность, и реакцию, состоящую в том, что личность занимает, в общем, негативную позицию по отношению к окружающим – такая реакция определяется авторами как враждебность [12, 13]. Опросник включает в себя 75 утверждений, с которыми респондент должен или согласиться или не согласиться, отметив своё решение [12, 13]. Для проведения исследования было проведено анкетирование 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) [6] для определения гендерной идентичности типа личности (далее ГИТЛ). Применялся анализ доступной научной и методической литературы, интервьюирование, метод статистической обработки полученных данных. После рассмотрения полученных результатов по группам спортсменок результаты показателей ГИТЛ представлены в табл. 1.

Таблица 1

Показатели ГИТЛ в исследуемой группе

№	Наименование показателя	Маскулинный тип	Андрогинный тип	Феминный тип
1.	Тхэквон-до (n=26)	14 спортсменок 53,84%	9 спортсменок 34,62%	3 спортсменки 11,54%
2.	Вольная борьба (n=16)	3 спортсменки 18,75%	9 спортсменок 56,25%	4 спортсменки 25,00%
3.	Кикбоксинг (n=15)	7 спортсменок 46,67%	6 спортсменок 40,00%	2 спортсменки 13,33%
4.	Пауэрлифтинг (n=12)	5 спортсменок 41,67%	5 спортсменок 41,67%	2 спортсменки 16,67%
5.	Тяжёлая атлетика (n=11)	6 спортсменок 54,55%	4 спортсменки 36,36%	1 спортсменка 9,09%

При рассмотрении полученных данных ГИТЛ в группе девушек спортсменок, занимающихся единоборствами и атлетическими видами спорта (n=80), к маскулинному типу ГИТЛ было отнесено 35 (43,75%) спортсменок, к андрогинному типу – 33 (41,25%) и к феминному типу ГИТЛ – 12 (15,00%) спортсменок данной группы. Маскулинный тип ГИТЛ наиболее выражен у спортсменок, занимающихся тхэквон-до и кикбоксингом – 21 (26,25%), андрогинный тип ГИТЛ – у спортсменок в тхэквон-до, вольной борьбе и кикбоксинге – 24 (30,00%), феминный тип ГИТЛ в данных видах спорта был определён у 12 (15,00%) спортсменок в данной группе. Показатели уровней агрессивности у спортсменок, представлены в табл. 2.

Таблица 2

Показатели индекса агрессивности в исследуемой группе

Название показателя	Индекс агрессивности				
	Тхэквондо	Вольная борьба	Кикбоксинг	Тяжёлая атлетика	Пауэрлифтинг
Низкий уровень	6	5	1	5	3
Средний уровень	8	7	3	4	3
Повышенный уровень	8	2	4	2	3
Высокий уровень	1	1	3	1	2
Очень высокий уровень	1	1	4	-	1

Совершенно иная картина выявилась при определении уровней агрессивности у спортсменок второй исследуемой группы – при занятиях единоборствами и атлетическими видами спорта (n=80). Здесь у спортсменок доминирующим оказался средний уровень агрессивности, который был определён у 25 (31,25%) спортсменок. Далее по мере убывания следуют низкий уровень агрессивности – у 20 (25,00) спортсменок, повышенный уровень агрессивности – у 19 (23,75%) спортсменок, высокий – у 8 (10,00%) спортсменок и очень высокий уровень агрессивности, определённый у 7 спортсменок данной группы. Обращает на себя внимание тот факт, что во всей группе преобладает количество спортсменок с повышенным, высоким и очень высоким уровнем агрессивности – у 34 (42,50%). При этом «лидерами» в группе наиболее агрессивных спортсменок являются девушки, занимающиеся единоборствами – тхэквондо – 10 (12,50%) и кикбоксингом – 11 (13,75%). Наименьшее количество «высоких» уровней агрессивности выявлено у спортсменок, занимающихся тяжёлой атлетикой – 3 (3,75%) и пауэрлифтингом – 6 (7,50%). Данные распределения показателей уровней враждебности в группе спортсменок, занимающихся единоборствами и атлетическими видами спорта, представлены в табл. 3.

Таблица 3

Показатели индекса враждебности в исследуемой группе

Название показателя	Индекс враждебности				
	Тхэквондо	Вольная борьба	Кикбоксинг	Тяжёлая атлетика	Пауэрлифтинг
Низкий уровень	3	6	1	6	4
Средний уровень	5	6	3	4	4
Повышенный уровень	12	3	2	1	2
Высокий уровень	3	1	4	-	2
Очень высокий уровень	3	-	5	-	-

Анализируя результаты, полученные после определения индивидуальных показателей уровней враждебности в группе девушек спортсменок, занимающихся единоборствами и атлетическими видами спорта, удалось установить, что повышенный, высокий и очень высокий уровень враждебности был определён у 38 (47,50%) спортсменок. При этом самые высокие показатели уровней враждебности были определены в группе девушек, занимающихся тхэквондо – у 18 спортсменок, что составляет 22,50% от всей группы (n=80).

Самые низкие показатели проявлений враждебности и её уровней, был определён в группе спортсменок, занимающихся тяжёлой атлетикой, у которых самый высокий показатель низкого уровня враждебности, и вообще отсутствуют спортсменки с высоким и очень высоким уровнем враждебности. При этом в целом по группе доминирует средний уровень враждебности, определённый у 20 (27,50%) спортсменок, низкий и

повышенный уровень враждебности был одинаково определён у 20 (25,00%) спортсменов, у 10 (12,50%) девушек был определён повышенный уровень агрессивности, и у 8 (10,00%) – очень высокий уровень агрессивности. Распределение уровней агрессивности в подгруппах ГИТЛ у спортсменов, занимающихся единоборствами и атлетизмом – табл. 4.

Таблица 4

Распределение уровней агрессивности в группах ГИТЛ

Название показателя	Индекс агрессивности		
	Маскулинный тип (n=35)	Андрогинный тип (n=33)	Феминный тип (n=12)
Низкий уровень	1	3	6
Средний уровень	5	8	4
Повышенный уровень	8	7	2
Высокий уровень	12	9	-
Очень высокий уровень	9	6	-

Определено, что «лидером» по высоким уровням враждебности, являются спортсменки с установленным маскулинным типом ГИТЛ – 29 (36,25%), у девушек андрогинного типа ГИТЛ этот показатель определён у 22 (27,50%), с преобладанием спортсменов, занимающихся единоборствами. В группе спортсменов феминного типа ГИТЛ самый высокий показатель у низкого уровня агрессивности, и полностью отсутствуют высокий и очень высокий уровни агрессивности, при самом низком значении повышенного уровня агрессивности во всей исследуемой группе. Показатели распределения уровней враждебности в подгруппах ГИТЛ у спортсменов, занимающихся единоборствами и атлетизмом, представлены в табл. 5.

Таблица 5

Распределение уровней враждебности в группах ГИТЛ

Название показателя	Индекс враждебности		
	Маскулинный тип (n=35)	Андрогинный тип (n=33)	Феминный тип (n=12)
Низкий уровень	3	5	6
Средний уровень	11	12	5
Повышенный уровень	14	9	1
Высокий уровень	5	5	-
Очень высокий уровень	2	2	-

Практически также выглядят показатели уровней враждебности во всех трёх группах ГИТЛ. Наиболее высокими являются «высокие» уровни враждебности в группе спортсменов маскулинного типа ГИТЛ – у 21 (26,25%) и в группе с андрогинным типом ГИТЛ – у 16 (20,00%) спортсменов. При этом вновь в группе с феминным типом ГИТЛ был определён самый высокий показатель «низких» значений уровня враждебности, а также отсутствуют высокий и очень высокий уровень враждебности. И лишь у 1 (1,25%) спортсменки, занимающейся кикбоксингом, был определён повышенный уровень враждебности.

Выводы: 1. В группе девушек спортсменок, занимающихся единоборствами и атлетическими видами спорта (n=80), к маскулинному типу ГИТЛ было отнесено 35 (43,75%) спортсменок, к андрогинному типу – 33 (41,25%), и к феминному типу ГИТЛ – 12 (15,00%) спортсменок данной группы.

2. Маскулинный тип ГИТЛ наиболее выражен у спортсменов, занимающихся тхэквондо и кикбоксингом – 21 (26,25%), андрогинный тип ГИТЛ – у спортсменов в тхэквон-до, вольной борьбе и в кикбоксинге – 24 (30,00%), феминный тип ГИТЛ в данных видах спорта был определён у 12 (15,00%) спортсменов в данной группе.

3. У спортсменов группы единоборств и атлетизма «лидером» по высоким уровням враждебности, являются спортсменки с установленным маскулинным типом ГИТЛ – 29 (36,25%), у девушек андрогинного типа ГИТЛ этот показатель определён у 22 (27,50%) с преобладанием спортсменов, занимающихся единоборствами.

4. Наиболее высокими являются «высокие» уровни враждебности в группе спортсменов маскулинного типа ГИТЛ – у 21 (26,25%) и в группе с андрогинным типом ГИТЛ – у 16 (20,00%) спортсменов. При этом, в группе с феминным типом ГИТЛ – самый высокий показатель низких значений уровня враждебности, отсутствуют высокий и очень высокий уровень враждебности.

5. Показатели проявлений и «высоких» уровней агрессивности и враждебности преобладают в группе девушек спортсменок, занимающихся единоборствами, над группой спортсменов, занимающихся атлетическими видами спорта и имеющими допустимые уровни агрессивности и враждебности, не направленные на соперников в спорте.

Список информационных источников:

1. Байкова Н.И. Преодоление агрессии в спорте / Н.И. Байкова // Проблемы современной науки и образования. – 2017. – № 4 (86). – С. 81-84.

2. Бугаевский К.А. Изучение показателей гендерной идентификации у девушек-спортсменок / К.А. Бугаевский // Наука-2020. – 2017. – № 2 (13). – С. 144-153.

3. Дамадаева А.С. Спортивно-важные качества личности спортсменов разного пола в маскулинных и феминных видах спорта / А.С. Дамадаева //

Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 7 (77). – С. 57–62.

4. Фирсов К.Н. Психологический анализ агрессивности в спортивной деятельности / К.Н. Фирсов // Вестн. Костромского гос. ун-та. им. Н.А. Некрасова. – 2011. – Т.17. – № 5 (6). – С. 223-226.

5. Богданова Д.В. Гендерные аспекты агрессивного поведения спортсменов / Д.В. Богданова, С.И. Матафонова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. – 2015. – № 6 (33). – С. 228-234.

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

7. Сравнительная характеристика агрессии и агрессивности у единоборцев, спортсменов других специализаций и неспортсменов / Ашкинази А.С., Марищук В.Л. и др. // Материалы 8-го Международного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алма-Аты: Мин. обр. и науки Республики Казахстан, казахская академия спорта и туризма, 2004. – Т. 1. – С. 160-162.

8. Сигал Н.С. Агрессия в спортивной деятельности / Н.С. Сигал, В.А. Штых, Ю.В. Александров // Слобожанський науково-практичний вісник. – 2014. – № 3 (41). – С. 86-89.

9. Буряк В.А. Агрессивность подростков, занимающихся различными видами спорта, и способы её регуляции // В.А. Буряк, Ю.Н. Шувалов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. Издательство: Тульский государственный университет (Тула). – 2013. – С. 189-196.

10. Гасанпур А.Г. Влияние спортивной деятельности на степень агрессивности спортсмена / А.Г. Гасанпур // Вектор науки ТГУ. – 2011. – № 4 (7). – С. 70-72.

11. Платонова З.Н. Агрессия как фактор адаптации подростков, занимающихся спортом / З.Н. Платонова // Спортивный психолог. – 2009. – № 3 (28). – С. 26–28.

12. Татаржицкий, С.Е. Методики изучения и коррекция агрессии в спорте: учеб. Пособие / С.Е. Татаржицкий, В.П. Каргаполов, Т.В. Хромина. – Хабаровск: Изд-во Дальневосточ. гос. академии физ. культуры, 2003. – 52 с.

13. Опросник Басса-Дарки. Агрессивность и враждебность. Психологический тест агрессивности URL: <http://www.effecton.ru/101.html> (дата обращения: 25.09.2017).

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

15. Сафонов В.К. Проявления агрессии в поведении спортсменов и неспортсменов // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. – 2012. – № 2.

URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/proyavleniya-agressii-v-povedenii-sportsmenov-i-nesportsmenov> (дата обращения: 25.09.2017).

16. Петрыгин С.Б. Проявление агрессии у подростков, занимающихся контактными видами единоборств // С.Б. Петрыгин // Вестник Рязанского государственного университета им. С.А. Есенина. – 2012. – № 4 (37). – С. 70-72.

Современные технологии психологической подготовки высококвалифицированных боксеров

*Епифанов В.В., Кулешова М.В., Карнаухов Г.З.
г. Самара*

Бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психической. Не о всяком боксере можно сказать что он «боец», даже если он обладает высокой техникой, тактикой и физической подготовкой. Психологические особенности, психические процессы и черты личности наиболее полно проявляются при сильных умственных и физических напряжениях, при постоянно меняющихся условиях окружающей среды, что наблюдается в спорте, в частности в единоборстве.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, вовремя боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если боксер хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он и при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи.

Следовательно, сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Итогом психологической подготовки боксера должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

Объект исследования – процесс психологической подготовки высококвалифицированных боксеров.

Предмет исследования - современные технологии психологической подготовки высококвалифицированных боксеров.

Гипотеза исследования – изучение психотехнологий, применяемых в современном спорте в целом и в боксе в частности, а также использование наиболее эффективных технологий в процессе психологической подготовки высококвалифицированных боксеров приведет к повышению психической готовности к соревновательной деятельности.

Цель исследования – исследование воздействия различных методов диагностики и коррекции на психическую готовность высококвалифицированного боксера.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по исследуемой проблеме.

2. Определить современные технологии психологической подготовки в боксе.

3. Разработать и апробировать методику диагностики и коррекции психических состояний боксеров.

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

- теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Научная новизна исследования:

- представлены современные технологии психологической подготовки боксеров;

- разработана методика диагностики и коррекции психических состояний боксеров.

Исследование проводилось с марта 2016 года по октябрь 2017 года и включало три этапа:

1. Теоретический (март 2016 г. – август 2016 г.)
2. Экспериментальный (сентябрь 2016 – август 2017 г.)
3. Обобщающий (сентябрь 2017 г. – октябрь 2017 г.)

Опытно-экспериментальной базой исследования был Дворец легкой атлетики г. Самара.

Для проведения эксперимента были отобраны 2 группы боксеров по 6 человек, занимающиеся у тренеров Елькина Н.А. и Елькина С.Н. в ГАУ СО «СШОР № 1», имеющих спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» и спортивное звание «Мастер спорта России». Контрольная группа занималась по тренировочному плану в соответствии с программой спортивной подготовки без упора на психологическую подготовку. В экспериментальной группе применялись методы диагностики и коррекции психических состояний.

Условия спортивной деятельности боксера (тренировки, предсоревновательные подготовка и соревнования) по-разному могут

воздействовать на психику спортсмена (или разных спортсменов), вызывать разные проявления психических процессов и даже свойств его личности, вызывать различные психические состояния.

Для диагностики состояний мы использовали методику Спилбергера – Ханина по выявлению личностной и ситуативной тревожности, опросник Гордона-Ямпольского для определения психологической подготовленности и индикатор психоэмоциональных реакций (ИПЭР 1К), действие которого основано на кожно-гальванических реакциях (КГР) (применялся только в экспериментальной группе).

Перед началом эксперимента мы определили психическое состояние боксеров перед соревнованиями (всероссийские соревнования по боксу в октябре 2016 года).

Таблица 1

Ситуативная и личностная тревожность боксеров перед началом эксперимента

Группа	СТ	ЛТ
Контрольная группа		
МС	40	44
МС	35	32
КМС	48	42
КМС	57	54
КМС	48	50
КМС	45	42
Σ	45	44
Экспериментальная группа		
МС	43	45
МС	39	35
КМС	52	50
КМС	47	45
КМС	48	44
КМС	41	37
Σ	45,5	42,67
p	$\geq 0,05$	$\geq 0,05$

Для определения психологической подготовленности боксеров мы использовали опросник Гордона – Ямпольского, который включает в себя показатели устойчивости к стрессорам, способности к саморегуляции, волевые качества.

Таблица 2

Показатели психологической подготовленности боксеров до эксперимента

Группа	Опросник Гордона-Ямпольского		
	Устойчивость к стрессорам	Способность к саморегуляции	Волевые качества

К	9,5	11,33	13,33
Э	9,33	11,67	12,83
t	0,2	0,5	0,7
p	$\geq 0,05$	$\geq 0,05$	$\geq 0,05$

Анализ результатов тестирования показывает, что в начале эксперимента в контрольной и экспериментальной группах различия в показателях тревожности, устойчивости к стрессорам, способности к саморегуляции и волевых качеств незначительны. Группы можно считать однородными. Наблюдается высокая ситуативная тревожность у боксеров и в контрольной, и в экспериментальной группах, также высокая личностная тревожность у боксеров контрольной группы, у боксеров экспериментальной группы – выше среднего уровня. Показатели психологической подготовленности у спортсменов обеих групп находятся на среднем уровне.

Также в экспериментальной группе для психодиагностики и коррекции мы использовали индикатор психоэмоциональных реакций «ИПЭР-1к», с его помощью мы выявляли неосознаваемые самим спортсменом причины его трудностей и проблем, диагностировали ресурсные состояния спортсмена и стресс-факторы, влияющие на его состояние. Во время диагностики исследовались цели, намерения, и мотивы спортсмена, оценивалось его эмоциональное отношение к тренировочному и соревновательному процессу, тренеру, соперникам и товарищам по команде, а также к непосредственно выполняемым двигательным действиям и спортивному оборудованию. Выявлялось наличие помех, блокирующих ресурсы спортсмена. На каждого спортсмена были составлены диагностические карты.

По результатам диагностики спортсменам и их тренерам были даны рекомендации по дальнейшей работе. Рекомендации включали в себя коррекцию психо-эмоциональной сферы спортсмена, индивидуальную коррекцию по устранению негативных установок с тренировочно-соревновательного цикла и тренинг «Управление эмоциями».

В соответствии с рекомендациями нами была разработана методика коррекции и регуляции психоэмоциональных состояний спортсменов.

Специальная соревновательная разминка. Использовалась в соревновательном периоде непосредственно перед соревнованиями.

Идеомоторная тренировка. Использовалась в подготовительном периоде раз в неделю.

Биологическая обратная связь (с помощью ИПЭР-1К). Использовалась в целях контроля и коррекции состояний спортсменов раз в неделю.

Психическая саморегуляция.

На этапе овладения психической саморегуляцией занятия полезно проводить 4-5 раз в неделю по 15-30 мин, в дальнейшем 3-4.

Тренинг «Управление эмоциями». Проводился раз в неделю. Включал в себя следующие техники:

Техника глубокого дыхания.

Техника мышечной разрядки.

Техника создания купола.

Техника рисования.

В конце эксперимента мы снова определили психическое состояние боксеров перед соревнованиями (всероссийские соревнования по боксу сентябрь 2017 года).

Таблица 3

Ситуативная и личностная тревожность боксеров перед началом эксперимента

Группа	СТ	ЛТ
Контрольная группа		
МС	40	42
МС	33	32
КМС	45	40
КМС	53	46
КМС	44	43
КМС	42	39
Σ	42.83	40.33
Экспериментальная группа		
МС	37	35
МС	36	34
КМС	40	37
КМС	35	33
КМС	37	35
КМС	34	34
Σ	36.5	34.67
p	$\leq 0,05$	$\leq 0,05$

Для определения психологической подготовленности боксеров мы использовали опросник Гордона – Ямпольского, который включает в себя показатели устойчивости к стрессорам, способности к саморегуляции, волевые качества.

Таблица 4

Показатели психологической подготовленности боксеров до эксперимента

Группа	Опросник Гордона-Ямпольского			Спилбергер-Ханин	
	Устойчивость к стрессорам	Способность к саморегуляции	Волевые качества	СТ	ЛТ
К	9,5/9,83	11,33/12	13,33/13,5	45/42,83	44/40,33
Э	9,33/11,17	11,67/14	12,83/15	45,5/36,5	42,67/34,67
p	$\geq 0,05/\geq 0,05$	$\geq 0,05/\leq 0,01$	$\geq 0,05//\leq 0,05$	$\geq 0,05/\leq 0,05$	$\geq 0,05/\leq 0,05$

Анализ результатов показывает, что в конце эксперимента в контрольной и экспериментальной группах показатели устойчивости к стрессорам, способности к саморегуляции и волевых качеств увеличились,

причем по показателям саморегуляции и волевых качеств различия достоверно значимы. Ситуативная и личностная тревожность у боксеров и в контрольной, и в экспериментальной группах снизилась до умеренной, причем в экспериментальной группе более значительно. Различия между группами достоверно значимы.

В результате исследования была доказана гипотеза о том, что изучение психотехнологий, применяемых в современном спорте в целом и в боксе в частности, а также использование наиболее эффективных технологий в процессе психологической подготовки высококвалифицированных боксеров приведет к повышению психической готовности к соревновательной деятельности.

Список использованных источников

1. Алексеев А.В. Обучение методам саморегуляции в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Алексеев; ВНИИФК. – М., 1987. – 25 с.
2. Анохин И.А. Аутогенная тренировка / И.А.Анохин – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 169с.
3. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. // А.А. Белкин: - М.: ФиС, 2003. - 128 с.
4. Бехтерев В.М. Психическая саморегуляция / В.М. Бехтерев – М.: Просвещение, 2004. – 19-34с.
5. Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов [и др.]/ Под общей редакцией Ю.А. Шилики, А.А. Лаврова. – Краснодар: Неоглори; М.: Советский спорт, 2009. – 767 с.
6. Марищук К.В. Психодиагностика в спорте / К.В. Марищук – М.: ЭКСМО, 2005. – 318с.
7. Рудик П.А. Психология спорта / П.А. Рудик – М.: Физическая культура, 1962. – 324с.
8. Санников В.А. Теория и методика бокса : учебное пособие / В.А. Санников, В.В. Воропаев. – М.: Физическая культура, 2006. – 272 с.
9. Дыхательная психорегуляция// Энциклопедия бокса: АмВох (сайт аматорского и профессионального бокса): <http://www.ambox.su/673-dykhatel'naja-psikhoreguljacija.html>
10. Индикатор психоэмоциональных реакций ИПЭР: <https://www.iper1k.ru>

Индивидуально-типологические особенности личности легкоатлета как фактор надежности соревновательной деятельности

*Ковтун Н.В., преподаватель
ФГБУ ПОО «БГУОР» г. Брянск*

Ключевые слова: надежность соревновательной деятельности, индивидуально – типологические особенности личности легкоатлета.

На сегодняшний день спорт является разновидностью профессиональной деятельности, характеризующейся длительными и интенсивными физическими и психическими напряжениями, зачастую предельными для спортсмена. Основной формой спортивной деятельности является соревнование, а её результатом - спортивное достижение. В связи с этим проблема повышения результативности и надежности соревновательной деятельности привлекает все большее внимание специалистов. Теоретическое исследование проблемы устойчивости непосредственно связано с изучением особенностей личности, обеспечивающих успешное выполнение деятельности в условиях повышенной напряженности. Исследованию психической устойчивости посвящены работы Е.Н. Гогунова, Б.И. Мартянова, Б.А. Вяткина, Г.Д. Горбунова и др.

Результативность спортивной деятельности в значительной мере определяется стабильностью и надежностью выступлений спортсменов. Генетическая обусловленность, устойчивость проявления и способность типологических особенностей свойств нервной системы оказывать влияние на деятельность и поведение человека являются важными предпосылками для их использования в качестве психофизиологических предсказателей надежности соревновательной деятельности спортсменов.

Являясь ведущими компонентами состязательной деятельности, стабильность и надежность детерминируют уровень физической, технической и психологической подготовленности, обеспечивающей выступление спортсменов без грубых ошибок и срывов, обусловленных стрессовой ситуацией в процессе соперничества с квалифицированными противниками. Степень психологической устойчивости обусловлена многими факторами, что приводит к необходимости исследования особенностей структурного содержания надежности соревновательной деятельности.

Цель исследования: исследовать индивидуально - типологические особенности личности легкоатлета, определяющие надежность его соревновательной деятельности.

Объект исследования: надежность соревновательной деятельности легкоатлетов.

Предмет исследования: индивидуально - типологические особенности личности легкоатлета.

Гипотеза исследования: индивидуально - типологические особенности личности легкоатлета могут являться факторами, определяющими надежность ее соревновательной деятельности.

Для достижения поставленной цели исследования предстояло решить следующие **задачи**:

1. Определить темперамент легкоатлетов.
2. Выявить уровни сформированности компонентов психической надежности легкоатлетов в соревновательной деятельности.
3. Установить наличие связи между психической надежностью легкоатлетов в соревновательной деятельности и их темпераментом.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие **методы исследования**:

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование:
 - а) опросник Б.Н. Смирнова (модификация теста Г. Айзенка) для определения свойств темперамента;
 - б) методика оценки психической надежности спортсменов В.Э. Мильмана.
3. Методы математической обработки данных.

Для проверки рабочей гипотезы в исследовании принимали участие 10 легкоатлетов, занимающихся в СДЮСШОР «Русь» и СДЮСШОР по легкой атлетике, имеющих спортивный разряд КМС. Возраст испытуемых 18-21 лет.

Результаты анкетирования по методике Б.Н. Смирнова показали, что в исследуемой группе легкоатлетов преобладают сангвиники – их 70% от общего количества -, для которых характерна повышенная реактивность и активность, при этом они уравновешены; темп реакции высокий, поведение пластично. Выявленных в группе 20% флегматиков отличает малая реактивность, это проявляется в том, что его трудно рассмешить или рассердить. Высокая активность значительно преобладает над малой реактивностью, что и определяет терпеливость, выдержку, самообладание. Психический темп замедленный, отличается малой пластичностью и малой ригидностью. Для 10% холериков, как и для сангвиников, характерны высокая реактивность и активность, быстрый темп реакции, но реактивность преобладает над активностью, поэтому они так несдержаны и вспыльчивы, легко выходят из себя, нетерпеливы.

Результаты анкетирования по определению компонентов психической надежности показали, что в группе 20% легкоатлетов обладают низким показателем соревновательной эмоциональной устойчивости (СЭУ), 50% - средним показателем СЭУ и 30% - высоким показателем СЭУ, что говорит о преобладании в исследуемой группе эмоционально устойчивых легкоатлетов. Низкий показатель СЭУ - неспособность спортсмена к сохранению устойчивости психомоторных процессов и поддержания профессиональной

эффективности в условиях соревнования. Высокий же уровень данного показателя свидетельствует об устойчивости психики спортсмена к воздействию стрессовых факторов.

Анализ результатов показателя саморегуляции (СР) показал, что у 20% легкоатлетов выявлен уровень СР ниже среднего, а у 80% - уровень выше среднего, т.е. в группе преобладают легкоатлеты, умеющие планировать свои действия, четко следовать намеченному плану и, при необходимости, сосредоточиваться в нужный момент. Уровень показателя СР ниже среднего говорит о недостаточном умении спортсмена настраивать себя и управлять своими эмоциями.

Результаты показателя соревновательной мотивации (СМ) показали, что у 30% легкоатлетов низкий уровень показателя СМ, у 10% - средний уровень и у 60% - высокий уровень показателя СМ. Такие результаты говорят о том, что в нашей группе легкоатлетов преобладают спортсмены, умеющие точно формулировать цели и задачи, выступающие с отдачей, желанием и эмоциональный зарядом. Низкий уровень СМ свидетельствует о неясном осознании собственных целей и задач, что может являться причиной вялого и неэмоционального выступления на соревнованиях. Средний уровень показателя СМ говорит о непостоянности эмоционального фона и настроения на соревнованиях, что может быть причиной нестабильных результатов.

Результаты показателя стабильности – помехоустойчивости (Ст-П) свидетельствуют, что у 60% легкоатлетов выявлен уровень выше среднего этого показателя, т.е. преобладают легкоатлеты, у которых нет спонтанных колебаний спортивной формы и техники. 40% легкоатлетов имеют уровень сформированности показателя Ст-П ниже среднего, что говорит о возможности достаточно резких колебаниях их спортивной формы и техники под влиянием неожиданных раздражителей, существенно влияющих на выступление, неуверенности в себе.

Таким образом, можем сделать вывод, что у легкоатлетов нашей группы хорошо сформированы все четыре показателя соревновательной надежности.

Посмотрим, каковы показатели компонентов соревновательной надежности у легкоатлетов с разными типами темперамента. Анализ данных табл. 1 позволяет нам сделать вывод, что у 100% легкоатлетов - флегматиков выявлен уровень показателя СЭУ выше среднего, у 72% сангвиников - средний уровень, что говорит об устойчивом поведении этих спортсменов в эмоционально напряженных ситуациях.

Таблица 1

Уровни проявления компонентов соревновательной надежности у легкоатлетов с разным типом темперамента

темперамент \ уровень	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Соревновательная эмоциональная устойчивость			
сангвиник	14%	72%	14%
холерик	100%	0%	0%

флегматик	0%	0%	100%
Саморегуляция			
сангвиник	0%	0%	100%
холерик	100%	0%	0%
флегматик	50%	0%	50%
Соревновательная мотивация			
сангвиник	14%	14%	72%
холерик	100%	0%	0%
флегматик	50%	0%	50%
Стабильность-помехоустойчивость			
сангвиник	42%	0%	58%
холерик	100%	0%	0%
флегматик	0%	0%	100%

У 100% легкоатлетов с холерическим типом темперамента и у 14% легкоатлетов с сангвиничным типом темперамента выявлен уровень показателя СЭУ ниже среднего, что говорит о нестабильности их поведения, т.е. не всегда удастся этим спортсменам справиться со своими эмоциями в напряженных условиях соревнований.

У 100% легкоатлетов - сангвиников, а также у 50% легкоатлетов - флегматиков сформированность показателя саморегуляции соответствует уровню выше среднего, что говорит о способности этих спортсменов планировать свои действия и сосредотачиваться в нужный момент, в отличие от легкоатлета с холерическим типом темперамента и 50% легкоатлетов с флегматическим типом темперамента, у которых уровень сформированности показателя саморегуляции - ниже среднего.

У 72% легкоатлетов – сангвиников и у 50% легкоатлетов - флегматиков уровень сформированности показателя соревновательной мотивации соответствует уровню выше среднего, что говорит об их способности четко ставить перед собой цели и задачи, а также выступать на соревнованиях с желанием и эмоциональным зарядом. У 100% легкоатлетов с холерическим типом темперамента, у 50% легкоатлетов с флегматическим типом темперамента и у 14% легкоатлетов - сангвиников выявлен уровень сформированности показателя СМ ниже среднего, что свидетельствует о неустойчивости соревновательной мотивации.

У 100% легкоатлетов - холериков и 42% легкоатлетов - сангвиников показатель стабильности - помехоустойчивости Ст-П сформирован до уровня ниже среднего, что говорит о колебании спортивной формы спортсменов в соревновательной деятельности. У 58% легкоатлетов – сангвиников и 100% флегматиков выявлена сформированность показателя Ст-П до уровня выше среднего, что говорит об уверенности этих спортсменов в своих силах и о низкой подверженности влиянию внешних, отвлекающих факторов во время соревнований.

Анализ результатов соревновательной деятельности легкоатлетов нашей группы показал, что 60% спортсменов имели стабильно высокие результаты на соревнованиях 2016 – 2017 г., а 40% - нестабильные.

**Стабильность соревновательной деятельности
у легкоатлетов с разным типом темперамента**

темперамент \ уровень	Стабильность	Нестабильность
сангвиник	72%	28%
холерик		100%
флегматик	50%	50%

Из данных табл. 2 можно сделать следующий вывод: 72% легкоатлетов - сангвиников и 50% легкоатлетов - флегматиков стабильно выступили на прошедших соревнованиях, в то время как 100% легкоатлетов - холериков и 50% легкоатлетов - флегматиков выступили нестабильно.

Таким образом, полученные результаты исследования позволяют считать гипотезу нашей работы подтвержденной.

Список информационных источников:

1. Алексеев В.Ю. Системная детерминация надёжности юных спортсменов / В.Ю. Алексеев, В.В. Маркелов // Материалы XI всероссийской научно - практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения 2015». - С. 136 - 139.
2. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2001. - 464 с.
3. Комаровская Е.Л. Системная детерминация эффективности соревновательной деятельности в спорте высших достижений / Е.Л. Комаровская // Вестник спортивной науки. - 2010. - №4. - С. 60 - 62.

**Изучение мотивации достижения легкоатлетов высокой
квалификации в соревновательной деятельности**

*Куянов Д., студент 5 курса
Мулендейкина Т.А., к.п.н., преподаватель
ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР»*

В спортивной психологии изучение мотивационной сферы приобрело фундаментальный характер, так как мотивация является основным источником, направляющим деятельность спортсмена на пути к достижениям.

По мнению В.А. Бурцева, «Высокие спортивные достижения теснейшим образом связаны с мотивационной сферой человека. Известно, что полная самоотдача в тренировочной деятельности и достигаемые личностью соревновательные результаты во многом обусловлены уровнем развития спортивной мотивации. В продолжительности и эффективности

занятий спортом существенная роль принадлежит мотивационной сфере личности спортсмена, являющейся, с одной стороны, основанием его действий, поступков, деятельности и поведения, а с другой, побуждением к достижению поставленной им цели. Осознанные мотивы в совокупности образуют внутренний стержень личности спортсмена, определяя его мотивационную направленность, спортивный характер и в конечном итоге – спортивную культуру личности» [1].

Знание тренером особенностей мотивации каждого из своих воспитанников представляет особую значимость, так она является пусковым механизмом деятельности, способствует поддержанию необходимого уровня активности как в соревновательной деятельности, так и в продолжительном нагрузочном тренировочном процессе. Особенно важно поддерживать мотивацию достижения у спортсменов высокого класса, поскольку уровень Российских и мировых спортивных результатов растет, а без высокого уровня мотивации, рассчитывать на достижения в каком-либо виде спорта не имеет смысла.

Однако, каким уровнем мотивации достижения обладают спортсмены, не всегда известно тренеру, да и самому спортсмену. Таким образом, *проблема* исследования – каким уровнем мотивации достижения обладают легкоатлеты высокой квалификации?

Цель – исследовать уровень мотивации достижения у легкоатлетов высокой квалификации.

Приступая к исследованию, мы *предполагали*, что мотивация достижения у кандидатов в мастера спорта (далее – КМС) выше, чем у мастеров спорта (далее – МС).

Задачи исследования:

1. Анализ специальной литературы по проблеме исследования с целью выявления содержания понятия «мотивация достижения в спорте»;
2. Тестирование (тест Т. Элерса);
3. Математическая обработка данных тестирования.

При анализе специальной литературы нам удалось выявить определение, данное Р.А. Пилюном термину «спортивная мотивация», который определяет ее как «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» [цит. по 3].

Что же касается понятия «мотивация достижения», то Г. Мюррей, выделивший данный вид мотивации, отмечал под ней «способность справляться с физическими объектами, людьми или идеями, манипулировать ими или организовывать их. Делать это настолько быстро и независимо, насколько это возможно. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить

их. Увеличивать самоуважение благодаря успешному применению своих способностей» [2].

Согласно Х. Хекхаузену, мотивация достижения – «попытка увеличить или сохранить максимально высокими способности человека ко всем видам деятельности, к которым могут быть применены критерии успешности и где выполнение подобной деятельности может, следовательно, привести или к успеху, или к неудаче» [там же].

Отечественный ученый Т.О. Гордеева под мотивацией достижения понимает мотивацию, направленную на возможно лучшее выполнение любого вида деятельности, ориентированной на достижение некоторого результата (так называемой продуктивной деятельности), к которому может быть применен критерий успешности, т.е. при использовании некоторых стандартов оценки он может быть сопоставлен с другими результатами [там же].

Учитывая высказывание А.Ц. Пуни о том, что на этапе спортивного мастерства (в рамках современной интерпретации – это этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) «доминирующим, определяющим поведение спортсмена становится мотив достижения успеха» [там же], а также мнение Ю. И. Портных, согласно которому сердцевину спорта составляет мотивация достижения успеха, рассмотрим данное понятие, являющееся предметом нашего исследования.

Информация относительно *мотивации достижения в спорте* нами была найдена в книге Р.С. Уэйнберга и Д.Гоулда, где Гилл под мотивацией достижения понимает «ориентацию человека на стремление к успешному выполнению задания, настойчивость перед лицом неудач и испытывание чувства гордости за выполнение поставленной цели» [4].

Мотивация достижения высокого результата в спорте имеет структурные компоненты, которые выделил Р.А. Пилюн:

- побудительные основания, сюда входят мотивы следующего содержания: ориентированность спортсмена на удовлетворение самоактуализации, самоутверждения, самовыражения, исполнения долга; ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей;

- базисные основания, мотивы данного основания имеют следующее содержание: отражают степень заинтересованности спортсмена в благоприятных условиях социально-бытовой деятельности; отражают степень заинтересованности спортсмена в накоплении специальных знаний и навыков; отражают степень заинтересованности спортсмена в отсутствии болевых ощущений;

- процессуальные основания: отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении сведений о своих противниках; отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных

влияний, отрицательно сказывающихся на процессе соревновательной борьбы.

При решении второй задачи исследования нами проводилось тестирование спортсменов, которое осуществлялось дважды: перед соревнованиями Первенство Сибирского федерального округа, а также перед соревнованием Первенство России.

В исследовании приняли участие 9 спортсменов-легкоатлетов. Среди них 6 – КМС и 3 – МС. Результаты исследования представлены на рисунках 1 и 2.

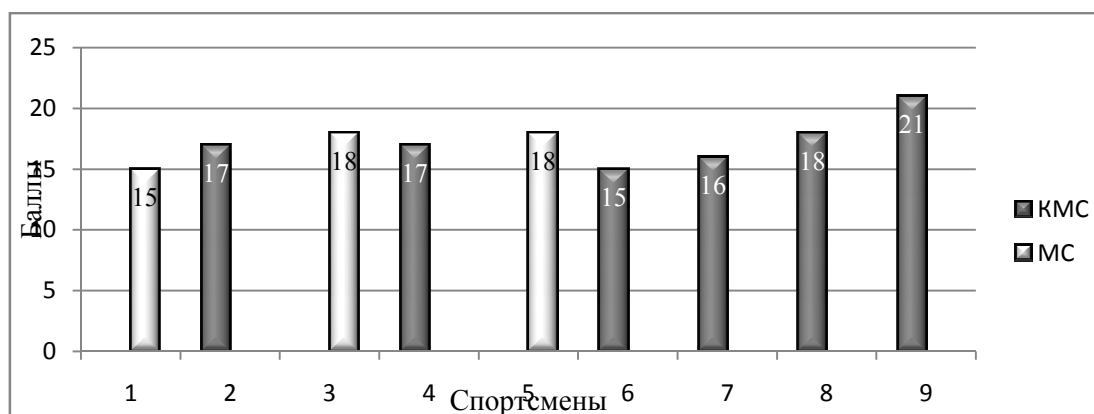


Рис.1. Мотивация достижения успеха у мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта по легкой атлетике на первенстве Сибирского федерального округа

Как видно из графика среди КМС максимальный уровень мотивации достижения проявил лишь один спортсмен под номером 9 (21 балл, слишком высокий уровень мотивации к успеху), умеренно высокий уровень мотивации наблюдается у 3х спортсменов под номерами 2,4,8. Средний уровень мотивации достижения проявили два спортсмена под номерами 6,7.

Что касается МС, то средний уровень мотивации проявил спортсмен под номером 1, умеренно высокий уровень проявили спортсмены под номерами 3 и 5.

Чтобы сравнить мотивацию достижения среди КМС и МС мы высчитали среднее арифметическое значение, и получили 17,1 балла у КМС и 16,3 балла у МС на первенстве Сибирского федерального округа. Округлив баллы по ключу к тесту, получаем, что уровень мотивации к достижению у КМС соответствует «умеренно высокому» уровню, а у МС – «среднему» уровню.

Представим результаты изучения уровня мотивации достижения на рисунке 2, которые были получены нами в ходе тестирования перед Первенством России, у этих же спортсменов.

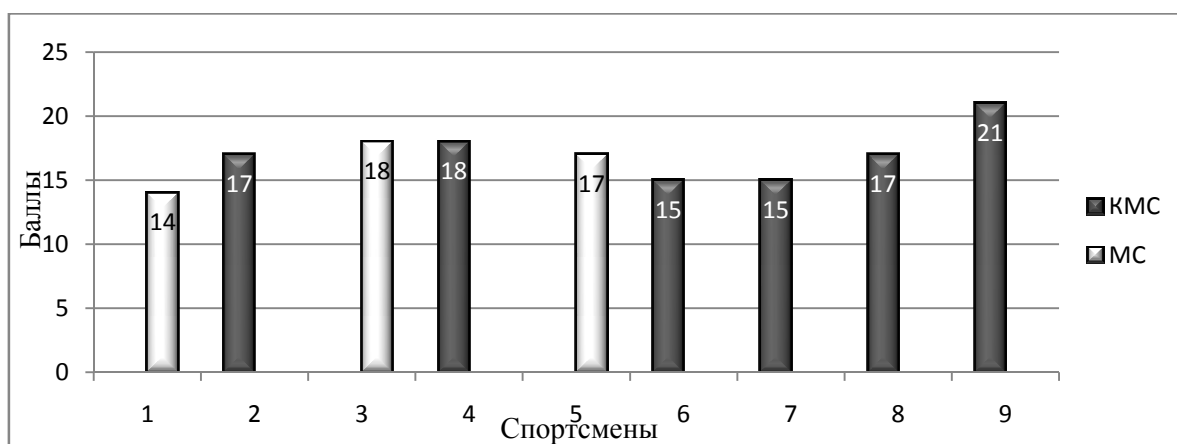


Рис. 2. Мотивация достижения успеха у мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта по легкой атлетике на первенстве России

Как видно из рисунка 2 среди КМС максимальный уровень мотивации достижения проявил лишь один спортсмен под номером 9 (слишком высокий уровень мотивации к успеху), умеренно высокий уровень мотивации наблюдается у 3х спортсменов под номерами 2,4,8. Средний уровень мотивации достижения проявили два спортсмена под номерами 6 и 7.

Что касается МС, то средний уровень мотивации проявил спортсмен под номером 1, умеренно высокий уровень проявили спортсмены под номерами 3 и 5.

Чтобы сравнить мотивацию достижения среди КМС и МС мы так же высчитали среднее арифметическое значение, и получили 17,3 балла у КМС и 17 баллов у МС перед первенством России.

Из полученных данных можно сделать вывод, что спортсмены со званием КМС имеют «умеренно высокий» уровень мотивации, что касается спортсменов со званием МС, то они также имеют «умеренно высокий» уровень мотивации достижения, но уровень мотивации достижения у спортсменов со званием КМС на 0,3 балла выше, чем у МС.

Итак, исходя из данных, полученных в ходе двукратного тестирования спортсменов-легкоатлетов, наше предположение о том, что мотивация достижения у спортсменов со званием КМС выше, чем у МС подтвердилось.

Список информационных источников

1. Бурцев В.А., Бурцева Е.В., Евграфов И.Е. Исследование спортивной мотивации студентов физкультурно-спортивного вуза в процессе формирования спортивной культуры личности // Фундаментальные исследования. Педагогические науки № 2, 2015.
2. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения.— М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2006. — 336 с.
3. Кузьмин Е.Б., Денисенко Ю.П., Драндров Г.Л. / Формирование спортивной мотивации как психолого - педагогическая проблема // Электронный ресурс <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-sportivnoy-motivatsii-kak-psiologo-pedagogicheskaya-problema>

4. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры / Учебник для студентов, преподавателей, работников физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998, - 336 с.

Формирование лидеров в сфере спорта

*Морозова О.Н., педагог-психолог
ГБПОУ СК «СУОР (техникум)» г. Ставрополь*

Спортивный лидер – это социальный субъект, который благодаря своим ярко выраженным личностным качествам и ценностным ориентациям, авторитету и стремлению быть полезным с точки зрения группового интереса, отношению к членам команды и тренировочной деятельности, оказывает постоянное и эффективное влияние на деятельность спортивного коллектива, пользуется активной поддержкой его членов, признается ими в качестве ведущего и при помощи различных мотивационных факторов способен повести команду за собой в наиболее сложных спортивных и жизненных ситуациях.

Спорт в современных условиях давно перестал играть роль просто развлечения и превратился в реальную силу, влияющую на формирование человека как личности, на менталитет не только отдельных людей, но и целых государств. Спорт сегодня представляет собой комплекс материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются современным обществом для обеспечения активной физической деятельности людей, направленной на максимальное проявление способностей путем соревнования. Его общественные функции чрезвычайно многочисленны и разнообразны. Спорт обладает особым социальным статусом в пересечении общественных реалий. Он является критерием моральных и физических возможностей спортсменов как лучших представителей нации и государства. Однако социальное значение спорта определяются не только тем, что он позволяет выяснить, кто сильнее, быстрее, выносливее. Победитель воплощает в спортивном результате не только личные физические возможности, но знания и опыт тренеров, интеллект, волю и уровень развития общества. Огромный исследовательский интерес в современных условиях вызывает лидерство. В настоящее время, когда физические нагрузки спортсменов постоянно повышаются, особое значение приобретают лидерские качества спортсменов. Рассчитывать только на природные данные спортсменов в современных условиях уже нельзя.

Постоянная потребность в лидерах приводит к необходимости целенаправленного их формирования, развития творческого потенциала личностей, формирования лидерских профессиональных, эмоциональных, социальных, функциональных качеств, параметров и характеристик. Методику формирования определенных личностных лидерских качеств

можно успешно использовать как при работе со спортивными командами, так и со спортсменами, занимающимися индивидуальными видами спорта, а также при формировании лидеров в других сферах общественной жизни.

В настоящее время, когда физические нагрузки спортсменов оказываются запредельными, а в напряженной борьбе за спортивные результаты счет идет на сотые доли секунды или граммы, особое значение приобретают лидерские качества спортсменов, та психологическая, эмоциональная атмосфера, в которой они действуют и живут. Поэтому так важно сформировать у спортсмена свою философию, так называемую «лидерскую концепцию», лидерскую модель, которая будет способна направить стремление, движения спортсменов к великим победам в спортивных состязаниях.

В процессе физического воспитания формирование свойств лидера происходит путем моделирования жизненных ситуаций, которые проигрываются посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов. Во время учебно-тренировочных занятий наиболее радикальное средство формирования волевых черт характера - нагрузка. Упражнение рассматривается не только как метод, направленный на совершенствование в технике и тактике, обеспечение физической подготовленности, но и как средство развития воли. В ходе учебно-тренировочного процесса у студентов возникают определенные трудности, способствующие развитию волевых черт характера. Это - необходимость овладевать сложной техникой спортивных упражнений, проявлять волевые усилия, преодолевать усталость, сохранять самообладание и работоспособность в неблагоприятных условиях внешней среды, регулировать эмоциональное состояние, сохранять и соблюдать установленный режим дня. Все эти трудности в наибольшей мере проявляются во время спортивных соревнований, которые и служат одним из основных средств формирования волевых качеств молодого человека. Естественно, что различные физические упражнения и виды спорта в разной степени воспитывают и формируют психические качества молодежи.

Таким образом, становится понятно, что в процессе физической подготовки ненавязчиво, естественно происходит воспитание и самовоспитание не только отдельных физических качеств, но и целого ряда необходимых человеку в жизни психических качеств, в том числе и лидерских.

Помимо лидеров, иерархическую структуру спортивного коллектива составляют люди, которых можно отнести к категории занимающих низкий статус – аутсайдеры. Аутсайдеры отличаются от лидеров не только чисто спортивными, но и психологическими качествами. Так, лидеры пытаются постоянно и во всем быть с группой, стремятся к согласию. Аутсайдерам свойственны такие качества, как независимость, склонность к агрессии, пренебрежение к советам и помощи товарищей, нежелание пользоваться поддержкой членов коллектива.

Целенаправленное выделение лидеров из массы спортсменов, может помочь тренеру добиться значительных спортивных результатов. Невозможно стать успешным, оставаясь пассивным, поэтому единственный путь к успеху лежит через лидерство. Спортивный лидер – это социальный субъект, который благодаря своим личностным качествам и авторитету оказывает постоянное и эффективное влияние на деятельность спортивного коллектива, пользуется активной поддержкой его членов, признается ими в качестве ведущего и при помощи различных мотивационных факторов способен повести команду за собой в наиболее сложных спортивных ситуациях.

Спорт в современных условиях давно перестал играть роль просто развлечения и превратился в реальную силу, которая влияет на формирование личности человека, на менталитет людей и государств. Спорт сегодня представляет собой комплекс материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются современным обществом для обеспечения активной физической деятельности людей, направленной на максимальное проявление способностей путем соревнования. Его общественные функции чрезвычайно многочисленны и разнообразны. Спорт обладает особым социальным статусом. Он является критерием моральных и физических возможностей спортсменов как лучших представителей нации и государства. Однако социальное значение спорта определяются не только тем, что он позволяет выяснить, кто сильнее, быстрее, выносливее. Победитель воплощает в спортивном результате не только личные физические возможности, но знания и опыт тренеров, интеллект, волю и уровень развития общества. Огромный исследовательский интерес в современных условиях вызывает лидерство в спорте. В настоящее время, когда физические нагрузки спортсменов постоянно повышаются, особое значение приобретают лидерские качества спортсменов. Рассчитывать только на природные данные спортсменов в современных условиях уже нельзя.

В настоящее время, когда физические нагрузки спортсменов оказываются запредельными, а в напряженной борьбе за спортивные результаты счет идет на сотые доли секунды или граммы, особое значение приобретают лидерские качества спортсменов, та психологическая, эмоциональная атмосфера, в которой они действуют и живут. Поэтому так важно сформировать у спортсмена свою философию, так называемую «лидерскую концепцию», лидерскую модель, которая будет способна направить стремление, движения спортсменов к великим победам в спортивных состязаниях.

В процессе физического воспитания формирование свойств лидера происходит путем моделирования жизненных ситуаций, которые проигрываются посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов. Во время тренировочных занятий наиболее эффективным для формирования волевых черт характера спортсмена является нагрузка. Во время нагрузки можно оценить психологическую

устойчивость. Для её оценки обычно сопоставляют результаты каких-либо упражнений до и сразу после больших физических нагрузок. Например, выполняется 5 бросков теннисного мяча в цель с расстояния 3-5 метров, затем спортсмены выполняют кроссовую работу и, после её окончания, вновь повторяют броски теннисного мяча в цель. Снижение результатов будет свидетельствовать о низком уровне психологической устойчивости. То же самое можно проделать на фоне вестибулярных нагрузок. Для этого вместо кросса используется следующее упражнение: из исходного положения – наклон вперёд, пальцы рук касаются носков ног, 1) произвести быстрое выпрямление и откинуть голову назад, в течение 1 секунды повернуться переступанием на 360°, 2) наклониться в исходное положение. Повторить 10 раз. Упражнение рассматривается не только как метод, направленный на совершенствование в технике и тактике, обеспечение физической подготовленности, но и как средство развития воли и психологической устойчивости. Оценить общую психологическую устойчивость и надёжность спортсмена можно посредством анкеты В.Э. Мильмана. Под психической надёжностью понимают устойчивость функционирования ведущих психических механизмов подчас сложных соревнований. Анкета состоит из 22 вопросов, на каждый из них даётся по 3 варианта ответа (за исключением 17-го). При анализе полученных результатов каждый ответ соотносится с одним из компонентов психической надёжности: 1) соревновательная эмоциональная устойчивость; 2) саморегуляция; 3) мотивационно-энергетический компонент; 4) стабильность и помехоустойчивость.

Для определения влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на эмоциональное состояние спортсмена и его успешность можно использовать опросник «Стресс-симптом-тест» Р. Фрестера. Данный тест включает в себя 21 стресс-фактор, которые наиболее часто встречаются в ходе соревнований. Задача испытуемого – оценить по 9-балльной шкале силу воздействия каждого из них на его психику. По итогам теста выводится общая оценка, а также отдельная по каждому стресс-фактору.

Опросник: «Соревновательные ситуации, выступающие в роли стресс-факторов»

1. Неудача на старте.
2. Предшествующие плохие тренировки и низкие соревновательные результаты.
3. Конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье.
4. Плохое физическое самочувствие.
5. Необъективное судейство.
6. Отсрочка старта, начала соревнования.
7. Положение фаворита перед соревнованием.
8. Упрёки тренера, товарищей во время выступления.
9. Чрезмерная напряженность на старте.
10. Повышенное волнение, плохой сон за день или несколько дней до соревнования.

11. Плохое материальное оснащение соревнований.
12. Предшествующая неудача на соревновании.
13. Значительное превосходство соперника.
14. Неожиданно высокие результаты соперника.
15. Незнакомый соперник, отсутствие сведений о нем.
16. Завышенные требования тренера.
17. Длительный переезд к месту соревнования.
18. Постоянно преследующая мысль о необходимости успешно выполнить поставленные задачи.
19. Зрительные, акустические и тактильные помехи.
20. Предшествующее поражение от предстоящего противника.
21. Негативные реакции зрителей.

Таким образом, становится понятно, что в процессе физической подготовки ненавязчиво, естественно происходит воспитание и самовоспитание не только отдельных физических качеств, но и целого ряда необходимых человеку в жизни психических качеств, в том числе и лидерских. Целенаправленное выделение лидеров из массы спортсменов может помочь тренеру добиться значительных спортивных результатов. Невозможно стать успешным, оставаясь пассивным, поэтому единственный путь к успеху лежит через лидерство.

Список информационных источников:

1. Андронов О.П. Физическая культура как средство влияния на формирование личности. М.: Мир, 1992.
2. Батаршев А. В. Психология индивидуальных различий, 2000.
3. Берн Э. Лидер и группа. О структуре и динамике организаций и групп. Екатеринбург: Литур, 2008. 320 с.
4. Галкина Т.П. Социология управления: от группы к команде. М.: Финансы и статистика. 2004. 224 с.
5. Диагностика лидерских способностей // Е.Жариков, Е.Крушельницкий www.vsetesti.ru
6. Котляров И.В. Политическое лидерство: традиции и современность// Проблемы управления. 2006 – №1. – С. 78 – 84.
7. Матвеев Л.П. Влияние спорта на формирование воли. М.: 1987.
8. Панкрухин А.П. Диагностика и развитие лидерских способностей www.elitarium.ru

Приемы саморегуляции

*Орлова В.Н.,
преподаватель ГБПОУ УОР г. Оренбург
Короткова Л.С.,
преподаватель ГБПОУ УОР г. Оренбург*

В наше напряженное время на человека постоянно воздействуют потоки информации, которая порой оказывает негативное влияние на психику и нервную систему. В сутках не хватает часов, чтобы по-настоящему разобраться во всем, что врывается к нам в мозг по каналам органов восприятия

На данный момент мы не всегда можем быть уверенными в завтрашнем дне. Наша жизнь отличается нестабильностью. Поэтому многие находятся в состоянии психофизического и эмоционального напряжения. За что и приходится расплачиваться, в первую очередь здоровьем.

Современная жизнь требует способностей в самоконтроле, самообладании, в управлении поведением и эмоциями, нужно быстро и правильно принять решение по ситуации.

Обучению приемам саморегуляции уделяется очень мало внимания или совсем не уделяется. Хотя проблема является важной и имеет большое социальное и моральное значение. Строгое семейное воспитание, дисциплина во время учебы, напряженные спортивные тренировки, конечно, формируют навыки саморегуляции, которые связаны прежде всего с умением активизировать внутренние резервы. Но все же требуется обучение приемам саморегуляции, значение которых трудно переоценить. Это относится и к спорту - одному из сложнейших видов человеческой деятельности.

Поэтому с будущими специалистами в сфере физической культуры и спорта необходимо проводить соответствующую работу. Студенты должны овладеть доступными способами психологической саморегуляции.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Существует много способов регуляции организма. Это длительный сон, рефлексологический метод, организация режима питания, фармакология, функциональная музыка и светомузыкальные воздействия, библиотерапия, методы активного воздействия, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, психомышечная тренировка и другие способы.

Рассмотрим некоторые способы саморегуляции.

Дыхательные упражнения являются самым доступным способом регуляции эмоционального возбуждения. В основе упражнений лежат 2 типа дыхания: брюшное и грудное (ключичное, верхнее)

Брюшное дыхание способствует сбросу нервно-психического напряжения, восстанавливается психическое равновесие. В ходе обучения

нужно, чтобы вдох и выдох происходил за счет наполнения нижней трети легких движением брюшной стенки, а грудная клетка и плечи при этом остаются без движения. Цикл дыхания следует проводить по формуле "4-2-4", т.е. на 4 счета вдох, 2 счета пауза и на 4 счета выдох. Дыхание должно быть медленное, через нос, все внимание направлено на процесс дыхания. Следует правильно усвоить данный тип дыхания и применять его при появлении первых признаков психической напряженности, приступов раздражительности или испуга. 2-3 минуты такого дыхания, восстанавливают психическое равновесие и значительно ослабляют негативные эмоции.

Ключичное (верхнее) дыхание осуществляется верхней третью легких с поднятием плеч. Вдох-выдох производится через нос глубокими и быстрыми движениями. Этот способ дыхания используют при возникновении признаков усталости, апатии или сонливости, чтобы активизировать психические процессы.

Аутогенная тренировка является методом расслабления, психологической разгрузки и снятия нервного напряжения. Тренировка включает в себя ежедневные занятия, которые длятся от 15 минут и более. В течение каждого занятия нужно повторять определенные слова (например, «Молодец! Я спокоен. Я уравновешен. Я владею своими мыслями»). Формулировки должны быть построены в виде простых и кратких утверждений в позитивной форме (без частицы не). Словесное воздействие запускает сознательный механизм самовнушения, воздействие оказывается на психофизиологические функции организма. Этот способ облегчает или полностью избавляет от многих психосоматических нарушений.

В психомышечной тренировке есть не только успокаивающая, но и возбуждающая часть. Мышечная система очень хорошо стимулирует головной мозг, что и является физиологической основой данной тренировки. Психологической основой этого метода является расслабление скелетных мышц. Но, следует учитывать, что если произвольно напрягать мышцы умеют уже и маленькие дети, то с произвольным расслаблением мышц дело обстоит хуже.

Любая негативная эмоция отражается в мышцах тела. Неоднократное переживание отрицательных эмоций приводит к перенапряжению мышц и возникновению мышечных зажимов. Между психикой и телом существует тесная взаимосвязь, поэтому и психическая напряженность вызывает повышение мышечного тонуса. В свою очередь мышечное расслабление приводит, наоборот, к снижению нервно-психической возбужденности. Снижать мышечный тонус можно посредством самомассажа.

В целях профилактики утомления можно использовать антистрессовую гимнастику «7 ганзейцев». Этот комплекс состоит из 7 упражнений, на его выполнение требуется 2 минуты. Только гибкое тело в состоянии адекватно реагировать на перегрузки нашего времени.

Можно также использовать идеомоторную тренировку. Так как мысленное движение сопровождается микродвижениями мышц, то

появляется возможность совершенствования навыков действий без их реального выполнения. Идеомоторная тренировка это мысленное проигрывание предстоящей деятельности. Такая тренировка, конечно, экономит силы, материальные средства и время. Но требует от занимающегося серьезного отношения, способности к сосредоточению, воображению, умения не отвлекаться на протяжении всей тренировки.

В начале тренировки нужно расслабить мышцы, дыхание должно быть спокойное. При проведении идеомоторной тренировки рекомендуется соблюдать следующие принципы: создавать предельно точный образ отрабатываемых движений; мысленный образ движения должен быть обязательно связан с его мышечно-суставным чувством; представляя мысленно движения, нужно сопровождать его словесным описанием, произносимым шепотом или мысленно; приступая к тренировке нового движения, нужно мысленно его видеть в замедленном темпе, который можно ускорять в процессе дальнейших тренировок; если во время тренировки тело само начинает производить какие-то движения, этому не следует препятствовать; непосредственно перед выполнением реального действия не нужно думать о его результате, так как результат вытесняет из сознания представление о том, как нужно выполнять действие.

Систематическая идеомоторная тренировка снижает фактор новизны, приводит к более быстрому овладению новыми навыками, формируя образ предстоящих действий, тем самым повышая уровень психологической готовности к ним.

Механизм воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Успешное овладение приемами психорегуляции зависит, прежде всего, от стремления к развитию своих навыков и умения найти время для систематических тренировок

Эффективность саморегуляции осуществляется в трех основных направлениях: успокоение, восстановление, активизация

Своевременная саморегуляция является своеобразным психогигиеническим средством, которая предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения. Ее регулярное применение восстанавливает силы, усиливает мобилизацию ресурсов организма, что в дальнейшем влияет на повышении качества обучения и на результативности в спортивной деятельности.

Для проведения комплексов саморегуляции не требуется специальных условий, что является преимуществом.

Как показал опрос, проводимый среди студентов, все помнят только один комплекс – это «физминутка» в начальной школе «Наши пальчики устали». Более того, многие из опрошенных студентов слышали, но не помнят или не знают таких понятий как саморегуляция, аутогенная

тренировка, антистрессовая гимнастика и ничего не могут сказать об их пользе.

Из всего вышеизложенного следует, что есть необходимость научить студентов самоконтролю и саморегуляции; воспитать умение управлять собой; настроить на преодоление любых трудностей и неудач, связанных, прежде всего, с профессиональной деятельностью, имеющей многочисленные интенсивные контакты с людьми и прежде всего детьми. Приемы саморегуляции могут привести к положительным результатам лишь только тогда, когда они будут использоваться систематически, и для их применения будет правильно определено место в учебно-тренировочном процессе.

Дальнейшей перспективой должна стать разработка и обоснование эффективности практических рекомендаций саморегуляции для предупреждения травм психики и сохранения психического здоровья.

«Здоровье это еще не все, но без здоровья все - ничто», - гласит известный афоризм.

Список информационных источников:

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.-224с.

2. Психология: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования; под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2017.-496с.

Роль методиста в воспитании морально-волевых качеств у спортсменов

*Путилова Е.В, ст. инструктор-методист
ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара*

Важность волевых качеств в современном спорте трудно переоценить. От того, сможет ли спортсмен преодолеть многочисленные трудности и неудачи, напрямую зависят его результаты и его спортивная карьера. Раньше во многих учебниках рассматривалась очень важная характеристика спортсмена: морально-волевые качества. Сейчас этот термин употребляется редко, но суть его не изменилась - без воли спортсменов не бывает. Разумеется, что те, кто выступает на высоком профессиональном уровне и имеет какие-то достижения, стопроцентно обладают мощной волей. Из самого определения воли уже понятно, что без нее невозможно достичь цели.

Давайте предположим, что на одной чаше весов находится физический потенциал спортсмена, а на другой – его воля. По Вашему мнению, какое в

реальной практике необходимо соотношение этих двух качеств для успеха в спорте? Какая чаша обычно перевешивает?

Обладая потенциалом и не обладая волей, спортсмен просто не в состоянии реализовать себя как спортсмен. Потенциал есть у многих. Вообще мой опыт работы со спортсменами показывает, что даже если человек обладает значительными ресурсами, но при этом не обладает волей и целеустремленностью, то эти ресурсы просто остаются нераскрытыми. Поэтому, безусловно, воля имеет такой же вес, как и потенциал, которым обладает спортсмен. Если не больше. С другой стороны, предположим такую ситуацию – если потенциал у спортсмена очень маленький, то вряд ли можно надеяться на большой успех в спорте высоких достижений. Поэтому потенциал и воля должны уравновешивать друг друга.

Воля проявляется как инициативность и решительность в тех случаях, когда необходимо преодолевать ряд препятствий и не спасовать перед трудностями, и как дисциплинированность, выносливость и выдержка, когда для достижения цели необходимо подавить нежелание делать что-то необходимое, нежелание терпеть лишения и долго ждать результата. То есть воля проявляет себя еще и как терпение. Для спортсмена это очень важные качества. Если говорить о спорте высших достижений, то он подразумевает огромные нагрузки, соблюдение гигиенического режима, в том числе и полный отказ от курения и алкогольных напитков. И если спортсмен достигает высокого уровня – это вовсе не означает, что он на каждую тренировку идет как на праздник. Ведь у каждого человека, не важно, на каком уровне он выступает, бывают как спады, так и подъемы в плане энергетики и эмоционального состояния. И задача спортсмена вне зависимости от того как он себя чувствует и в каком состоянии находится – идти и тренироваться. Здесь нужны и выносливость, и решительность, и инициативность, и выдержка, и самостоятельность, и терпение. Это все проявление воли.

Возникает закономерный вопрос: а можно ли развить волевые качества, и какую роль в этом играет методист?

Волю, безусловно, нужно развивать. И для этого в спортивных школах и в училищах олимпийского резерва обязательно со спортсменами работает инструктор-методист, который помогает в развитии этого качества, потому что волевая подготовка имеет серьезнейшее значение для любого спортсмена – и для новичка, и для мастера спорта, и для рекордсмена. Она должна быть неразрывно связана с другими видами подготовки – технической, тактической и физической.

Основной метод воспитания у спортсмена морально-волевых качеств – метод убеждения, разъяснения. В чем человек убежден, тому он следует без принуждения, с глубокой верой в правильность, необходимость этого. Значительную помощь в воспитании морально-волевых качеств оказывает присутствие методиста на тренировочных занятиях и соревнованиях. Когда у спортсмена случаются падения или взлеты. Когда спортсмен не может о чем-

то поговорить с тренером из-за боязни непонимания. И нередко, когда методист присутствует на тренировках или соревнованиях, спортсмен обращается к нему с просьбой подойти к тренеру и обсудить всем вместе, что же произошло, в чем ошибка, и что сделать для того, чтобы ее исправить. И даже если тренер сначала может и не прислушаться, то потом через какое-то время он все равно, пусть и частично, выполняет рекомендации методиста.

Так же в воспитании морально-волевых качеств значение придается доброжелательным отношениям между методистом и спортсменом, основанным на уважении и требовательности. Поэтому просьба методиста – не опаздывать на занятия, являться в опрятной и чистой форме и так далее – выполняется спортсменами безоговорочно.

Одно из главных мест в воспитании спортсмена занимает самостоятельное решение им задач тренировки и соревнований: умение принимать решения на «поле боя» без колебания, не рассчитывать на подсказку тренера, умение самому научиться составлять план тренировки. Этому можно научиться, самостоятельно выполняя различные задания тренера и методиста. Начиная с первого курса, методист привлекает спортсменов участвовать в написании индивидуальных планов и заполнять протоколы по сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП.

В воспитании морально-волевых качеств любой метод и любое средство воспитания воли и характера должны использоваться неоднократно. Что же касается моральных качеств спортсменов, то здесь нет каких-то специфических спортивных черт. Моральный облик спортсмена – это облик воспитанного человека. В процессе организации и проведении тренировочных занятий и соревнований, в организации и непосредственном судействе соревнований, в привлечении студентов к различной помощи осуществляется воспитательная работа, способствующая формированию мировоззрения, морали и любви к Родине. Важно, чтобы спортсмен понимал основные линии воспитания морали, чтобы он осознавал большое значение моральной подготовки для учебы, спорта и для всей своей жизни. Отношения спортсмена с окружающими людьми, в том числе с другими спортсменами, должны быть глубоко нравственными, выдержанными в духе морали. Случается, что в связи с успехом некоторые спортсмены зазнаются, начинают относиться к товарищам свысока, игнорируя их замечания, ставят личные интересы выше общественных. Такие случаи являются обычно следствием плохо поставленной воспитательной работы, чрезмерного перехваливания способного спортсмена, прощения ему проступков. Важно воспитывать у спортсменов правильное отношение к своим противникам по соревнованиям. Боевой задор и спортивная «злость» в спортивной борьбе не должны нарушать дружеские отношения. В этом большую помощь оказывает методист, разговаривая со спортсменом и опуская его с высот на землю, объясняя, что сегодня он «звезда», а завтра может стать никем, например, из-за получения травмы. И что все окружающие в этом случае отвернуться от него, потому что в свое время он их обидел. И наоборот, если спортсмен по

отношению к окружающим вел себя соответственно, то что бы с ним не случилось хорошее или плохое, он всегда найдет поддержку у окружающих. А почему этим занимается именно методист? Да все просто. Единицы тренеров могут сказать своему звездному спортсмену, что он не прав, потому что сами боятся того, что он на них обидится и уйдет к другому тренеру. Поэтому большую роль в воспитании моральных качеств играет педагогическая деятельность как тренеров и методистов, так и самих спортсменов. Поэтому с моральными качествами органически связаны волевые качества. Высокий патриотизм, стремление прославлять свою Родину, желание подготовиться к труду и обороне, сознание долга перед коллективом – вот что обеспечивает целеустремленность спортсменов, укрепляет их волю к победе, помогает развивать предельные усилия, проявлять настойчивость и упорство.

Благодаря всей этой работе методист выполняет огромную роль в воспитании морально-волевых качеств у спортсменов и развитии у него дисциплинированности, воли к преодолению трудностей, уверенности в себе, настойчивости, умении проявлять максимальные усилия в работе и воли к победе.

Исследование психологической надежности у спортсменов-стрелков на этапе совершенствования спортивного мастерства

*Плющ Ю.В., Кулешова М.В.
г. Самара*

Мировой стрелковый спорт постоянно развивается. В ряде упражнений пулевой стрельбы результаты достигли предельного уровня или близки к нему. Переход на более высокий уровень подготовленности требует совершенствования тренировочного процесса, новые задачи требуют новых решений. Всё большее значение приобретает надёжность владения техникой прицельного выстрела. Владение различными психотехниками для восстановления работоспособности, расслабления, концентрации становится одной из центральных задач подготовки.

Противоречие, возникающее сегодня между требованиями к показанию высоких результатов во время соревнований и психической надёжностью спортсменов стрелков, и обусловило проблемный характер нашей работы.

Объект исследования – психологическая подготовка спортсменов стрелков.

Предмет исследования - психологическая надёжность спортсменов-стрелков на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Гипотеза исследования – использование в тренировочном процессе спортсменов стрелков на этапе совершенствования спортивного мастерства

программы психологической подготовки, включающей в себя психотехники на развитие концентрации, помехоустойчивости, стабильности, а также приемы саморегуляции, приведет к повышению психической надежности и улучшению и стабильности спортивного результата.

Цель исследования – исследование психологической надежности спортсмена стрелка в результате применения программы психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по исследуемой проблеме.

2. Определить особенности психологической подготовки спортсменов-стрелков в России,

3. Сравнить показатели психологической подготовленности спортсменов стрелков различной квалификации.

4. Разработать и апробировать программу психологической подготовки спортсменов-стрелков на этапе совершенствования спортивного мастерства, обосновать ее эффективность.

Апробация программы психологической подготовки проводилась на базе универсального спортивного комплекса «Стара Загора» филиала ФАУ МО РФ ЦСКА (ЦСК ВВС г. Самара) с октября 2016 года по август 2017 года.

По результатам первенства России, прошедшего в октябре 2016 года, было отобрано 12 человек (6 юношей и 6 девушек), имеющих спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», и распределено по 2 группам – экспериментальной и контрольной – по 6 человек (3 юноши и 3 девушки в каждой). Перед соревнованиями проводилось тестирование, и оценивалась результативность стрельбы на соревнованиях.

Таблица 1

Результаты тестирования по анкете Мильмана перед первенством России (октябрь 2016 года)

	Соревновательная эмоциональная устойчивость (СЭУ)	Саморегуляция (СР)	Мотивационно-энергетический компонент (МЭ)	Стабильность-Помехоустойчивость (Ст-П)
Среднее значение				
КМС (К)	-2,17	-1,17	2,67	-1,17
КМС (Э)	-2,00	-1	2,5 0	-1,33
t-критерий Стьюдента и p				
К/Э	t	0,3	0,2	0,3
	p	≥0,05	≥0,05	≥0,05

Таблица 2

Показатели психологической подготовленности спортсменов стрелков
в октябре 2016 года

Группа	Опросник Гордона-Ямпольского			НПН	НПУ
	Устойчивость к стрессорам	Способность к саморегуляции	Волевые качества		
К	8,17	9,83	13,67	56	16,33
Э	8	8,67	13,5	53	17,33
t	0,3	1,1	0,4	0,6	0,5
p	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05

Анализ таблиц показывает, что в начале эксперимента в контрольной и экспериментальной группах различия в показателях психологической устойчивости, надежности незначительны. Показатели соревновательной устойчивости и помехоустойчивости в обеих группах снижены, показатели психологической подготовленности находятся на среднем уровне, нервно-психической напряженности перед соревнованием у обеих групп средней степени выраженности, возможны срывы на соревнованиях, нервно-психическая устойчивость средней степени выраженности.

Таблица 3

Результаты первенства и чемпионата России по стрельбе из пневматического оружия (октябрь 2016 года) перед началом эксперимента

№ п/п	Разряд, звание	Пол	ПР (октябрь)
Экспериментальная группа			
1	КМС	ж	402,9
2	КМС	ж	401,1
3	КМС	ж	402,3
4	КМС	м	601,2
5	КМС	м	602,8
6	КМС	м	600,9
	Σ		501.87
Контрольная группа			
1	КМС	ж	402,2
2	КМС	ж	400,5
3	КМС	ж	401,3
4	КМС	м	604,7
5	КМС	м	602,6

6	КМС	м	603,3
	Σ		502.43
	t		p$\geq$0,05

Для повышения стрессоустойчивости и психологической надежности спортсменов стрелков была разработана программа психологической подготовки спортсменов, в которую входили психологические техники по повышению внимания, самоконтроля, саморегуляции, аутотренинг. После соревнований были организованы сборы (с 22 октября по 11 ноября 2016 года) для обучения экспериментальной группы психологическим техникам. После успешного обучения группа приступила непосредственно к выполнению программы психологической подготовки.

Таблица 4

Программа психологической подготовки спортсменов стрелков на этапе совершенствования спортивного мастерства

Подготовительный период			
Понедельник:	Среда	Пятница	Суббота
Упражнение «Пальцы» Упражнение «Муха» Упражнение «Акробат» Аутотренинг	Упражнение «Хромая обезьяна» Упражнение «Дыхание» Упражнение «Лентяй и труженик» Аутотренинг	Упражнение «Фокусировка» Упражнение «Инфракрасные лучи» Аутотренинг	Аутотренинг
Предсоревновательный период			
Упражнение «Волшебный карандаш» Упражнение «Карусель» Аутотренинг	Упражнение «Пульс» Упражнение «Лабиринт» Аутотренинг	Упражнение «Фокусировка» Упражнение «Термометр» Аутотренинг	Идеомоторная тренировка Аутотренинг
Соревновательный период			
Аутотренинг	Упражнение «Фокусировка» Аутотренинг	Аутотренинг	Аутотренинг

Программа психологической подготовки рассчитана на применение в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Психотехники применялись в первой половине дня три раза в неделю по понедельникам, средам и пятницам.

Программа психологической подготовки в подготовительном периоде включала в себя упражнения на выработку умений концентрироваться.

Также ежедневно перед сном применялся аутотренинг для расслабления мышц.

Программа психологической подготовки на этапе ранних стартов включала в себя упражнения на совершенствование умения концентрироваться, в том числе в условиях, мешающих концентрации

внимания, которые применялись три раза в неделю по понедельникам, средам и пятницам.

Во вторник и четверг проводилось по 2 тренировки. Перед второй тренировкой применялся аутогенный комплекс, направленный на восстановление спортивной работоспособности. К комплексу были добавлены дыхательные упражнения для расслабления организма и приведения спортсмена к состоянию готовности ко второй тренировке.

В субботу вместо обычной тренировки применялась идеомоторная тренировка, в ходе которой спортсмены применяли умение концентрироваться и мысленно проводили всю тренировку, выполненную накануне, но с исправлением ошибок, допущенных на тренировке.

На этапе непосредственной подготовки к главному старту психологическая подготовка была направлена на поддержание умения концентрироваться, на расслабление и восстановление работоспособности, на коррекцию предстартовых состояний.

С этой целью раз в неделю применялось упражнение «фокусировка». Ежедневно перед сном применялся аутогенный комплекс на расслабление.

Через пять месяцев после внедрения в процесс подготовки спортсменов экспериментальной группы программы психологической подготовки мы проверили темп прироста спортивных результатов на первенстве России в марте 2017 года для определения эффективности внедренной программы и целесообразности ее дальнейшего применения.

Результаты первенства и чемпионата России (март 2017 года) по стрельбе из пневматического оружия и темп прироста результатов указаны в таблице.

Таблица 5

Темп прироста результатов в марте 2017 года в экспериментальной группе

№ п/п	Разряд, звание	Пол	ПР (октябрь)	ПР (март)	Темп прироста
1	КМС	ж	400,2	402,9	0,672
2	КМС	ж	401,1	404,4	0,819
3	КМС	ж	402,3	405,1	0,693
жен	t		p≤0,01		Σ=0,728
4	КМС	м	601,2	602,9	0,282
5	КМС	м	602,8	604,8	0,331
6	КМС	м	600,9	605,3	0,729
муж	t		p≥0,05		Σ=0,447
общ.	t		p≤0,01		Σ=0,5875

Средний темп прироста результата у девушек выше, чем у юношей, что связано с разницей в итоговых очках (в среднем 400 очков у девушек, против

600 очков у юношей), а также с тем, что девушки более восприимчивы к психологическому воздействию, чем юноши. Различия в показателях у девушек значимы, у юношей они незначительны. По группе в целом различия в показателях спортивного результата являются значимыми.

На основании проведенного анализа мы сделали вывод об эффективности внедренной программы и целесообразности ее дальнейшего применения.

Еще через пять месяцев эксперимента мы снова провели тестирование уровня психологической надежности и устойчивости и проверили темп прироста спортивных результатов в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 6

Результаты тестирования по анкете Мильмана перед всероссийским соревнованиями (август 2017 года)

соревнованиями (август 2017 года)						
		Соревновательная эмоциональная устойчивость (СЭУ)	Саморегуляция (СР)	Мотивационно-энергетический компонент (МЭ)	Стабильность-Помехоустойчивость (Ст-П)	
Среднее значение						
КМС (К)		-2,17 /-1,17	-1,17/0,33	2,67/2,83	-1,17 /0,67	
КМС (Э)		-2,00/-0,17	-1/0,83	2,50/3,00	-1,33/1,17	
t-критерий Стьюдента и p						
К/Э	t	0,3/1,6	0,2 /1,1	0,3 /1,1	0,2/1,4	
	p	≥0,05/≥0,05	≥0,05/≥0,05	≥0,05/≥0,05	≥0,05/≥0,05	
К	t	2,9	4,1	0,6	5	
	p	≤0,05	≤0,01	≥0,05	≤0,01	
Э	t	3,4	4,6	2,3	9,6	
	p	<0,01	<0,01	<0,05	<0,01	

Таблица 7

Динамика показателей психологической подготовленности спортсменов-стрелков

Группа	Опросник Гордона-Ямпольского			НПН было/стало	НПУ было/стало
	Устойчивость к стрессорам было/стало	Способность к саморегуляции было/стало	Волевые качества было/стало		
К	8,17/9	9,83/11,33	13,67/14,33	56/51,83	16,33/
Э	8/10,67	8,67/13,83	13,5/15,33	53/40,67	17,33
t	0,3/2,7	1,1/2,6	0,4/2,1	0,6/2,6	0,5/3,8
p	$\geq 0,05/\leq 0,05$	$\geq 0,05/\leq 0,05$	$\geq 0,05/\geq 0,05$	$\geq 0,05/\leq 0,05$	$\geq 0,05/\leq 0,01$
t (э)	5,4	6,4	6,1	3,1	7,7
p(э)	$\leq 0,01$	$\leq 0,01$	$\leq 0,01$	$\leq 0,05$	$\leq 0,01$
t(к)	1,2	1,3	1,2	0,8	3,9
p(к)	$\geq 0,05$	$\geq 0,05$	$\geq 0,05$	$\geq 0,05$	$\geq 0,05$

Анализ таблиц показывает, что в конце эксперимента в контрольной и экспериментальной группах различия в показателях психологической устойчивости, надежности стали достоверно значимы. Показатели соревновательной устойчивости и помехоустойчивости в обеих группах увеличились, но не достигли среднего уровня, показатели психологической подготовленности выше среднего уровня, причем в экспериментальной группе их увеличение достоверно значимо, нервно-психическая напряженность перед соревнованием у экспериментальной группы стала существенно ниже (слабая степень), у контрольной группы напряженность также снизилась, но еще находится на среднем уровне. Нервно-психическая устойчивость также повысилась в обеих группах, но в экспериментальной группе это увеличение достоверно, в контрольной недостоверно.

Также в августе 2017 года прошли Всероссийские соревнования по стрельбе из пневматического оружия. Мы вычислили темп прироста результатов в контрольной и экспериментальной группах, а также по девушкам и юношам в пределах своей группы.

Таблица 8

Темп прироста результатов в августе 2017 года в экспериментальной и контрольной группах

№ п/п	Разряд, звание	Пол	ПР (октябрь)	ПР (август)	Темп прироста
Экспериментальная группа					
1	КМС	ж	400,2	405,3	1,266
2	КМС	ж	401,1	406,5	1,337
3	КМС	ж	402,3	410,3 (МС)	1,968
жен	t		p≤0,05		Σ=1,523
4	КМС	м	601,2	605,2	0,663
5	КМС	м	602,8	606,7	0,644
6	КМС	м	600,9	611,9 (МС)	1,813
муж	t		p≥0,05		Σ=1,04
общ	t		p≤0,01		Σ=1,2815
Контрольная группа					
1	КМС	ж	402,2	403,3	0,273
2	КМС	ж	400,5	402,3	0,448
3	КМС	ж	401,3	402,1	0,199
жен	t		p≤0,05		Σ=0,306
1	КМС	м	604,7	605,5	0,132
2	КМС	м	602,6	604,6	0,331
3	КМС	м	603,3	606,3	0,496
муж	t		p≥0,05		Σ=0,319
общ	t		p≤0,05		Σ=0,3125

Анализ таблицы показывает, что средний темп прироста результата в экспериментальной группе за 10 месяцев эксперимента у девушек выше, чем у юношей. Средний темп прироста по группе составляет 1,3. Различия в показателях у девушек находятся в зоне значимости, у юношей они

незначительны. По группе в целом различия в показателях спортивного результата являются значимыми.

В контрольной группе средний темп прироста результата за 10 месяцев эксперимента у девушек практически не отличается от темпа прироста у юношей. Средний темп прироста по группе составляет 0,3. Различия в показателях у девушек значимы, у юношей они незначительны. По группе в целом различия в показателях спортивного результата находятся в зоне значимости

Средний темп прироста спортивного результата в экспериментальной группе выше, чем в контрольной, но различия недостоверны.

В экспериментальной группе 2 человека выполнили норматив мастера спорта (1 девушка и 1 юноша).

Результаты эксперимента подтверждают гипотезу, выдвинутую в начале исследования, что использование в тренировочном процессе спортсменов стрелков на этапе совершенствования спортивного мастерства программы психологической подготовки, включающей в себя психотехники на развитие концентрации, помехоустойчивости, стабильности, а также приемы саморегуляции, приведет к повышению психической надежности и улучшению и стабильности спортивного результата.

Список использованных источников

1. Алексеев А.В. Обучение методам саморегуляции в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Алексеев; ВНИИФК. – М., 1987. – 25 с.
2. Бехтерев В.М. Психическая саморегуляция / В.М. Бехтерев – М.: Просвещение, 2004. – 19-34с.
3. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М. Вайнштейн - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 198с.
4. Вайцеховский С.М. Пулевая стрельба / С.М. Вайцеховский – М.: ДОСААФ, 1981. – 239с.
5. Данилина Л.Н. Проблема психической надежности в спорте: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.Н. Данилина, В.А. Плахтиенко; гос. центральный и-т физ. культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 56 с.
6. Зайцева Т.М. Теория психологического тренинга / Т.М Зайцева – М.: Физическая культура и спорт, 2006. – 356с.
7. Марищук К.В. Психодиагностика в спорте / К.В. Марищук – М.: ЭКСМО, 2005. – 318с.
8. Мюнстерберг Г.В. Волевые свойства личности / Г.В. Мюнстерберг – М.: Физическая культура, 1997. – 187с.
9. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов – М.: Физическая культура, 2005. – 205с.
10. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 432 с.

Психологический портрет спортсменов-борцов ГПОУ «Училища олимпийского резерва Тульской области»

*Тарновская Н.В., преподаватель
ГПОУ «УОРТО» г. Новомосковск*

Актуальность. В настоящее время достаточно широко обсуждается вопрос о «личностном профиле» спортсмена, занимающегося определенным видом спорта. Однако анализ личностных особенностей спортсменов международного класса по видам спорта не подтвердил гипотезу «личностного профиля». Более продуктивным оказался подход поиска общих проявлений личности, обуславливающих успех в спорте. К числу таких черт следует отнести: мотивацию, эмоциональную устойчивость, акцентуацию характера, активность в преодолении препятствий.

Спорт занимает большое место в жизни современного общества. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и содействует воспитанию различных свойств личности [3,4].

Виды спорта многообразны, но все они требуют участия в спортивных соревнованиях и систематической тренировки. Разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения, с одной стороны характерных особенностей и закономерностей спортивной деятельности, а с другой личности спортсмена, как субъекта этой деятельности.

Высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов, долговременный и творческий процесс их подготовки с привлечением различных специалистов, все нарастающий накал спортивной борьбы и экстремальность ее условий порождают новые задачи и связанные с ними трудности психологической подготовки.

Завоевание спортивных рекордов требует от спортсмена наивысшего напряжения физических и психических сил. Само это требование предполагает развитие определенных индивидуальных способностей, которые, в свою очередь, зависят от определенных структур личности. Именно от содержательных характеристик личности спортсмена зависит успешность его выступлений на соревнованиях и уровень подготовки к ним. Но отсутствие представления о роли личности в общей профессиональной «картине видения» у специалистов приводит к тому, что упор при подготовке спортсменов делается на эффективность функционирования, а не на формирование необходимых личностных качеств [6].

По данным спортивных психологов, к наиболее часто встречающимся личностным чертам спортсменов относятся: высокий уровень агрессивности (который почти всегда находится под контролем у спортсмена высокого класса), высокий уровень мотивации достижения, экстраверсия и твердость характера, авторитарность, эмоциональная устойчивость и самоконтроль [5].

Целью исследования явилось составление психологического портрета спортсмена - борца ГПОУ «УОРТО», что позволило бы тренеру в дальнейшем использовать его в спортивной тренировке.

В соответствии с целью исследования были определены следующие **задачи**:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по теме исследования;
2. Подобрать диагностические методики для исследования личности спортсменов - борцов;
3. Обобщить и систематизировать полученные результаты диагностики личности спортсмена – борца ГПОУ «УОРТО».

Организация исследования. Наше исследование происходило в два этапа. На первом этапе были изучены и проанализированы литературные источники по различным аспектам исследуемой проблемы, определялись методики исследования.

Второй этап проходил с сентября 2016 по апрель 2017 года – были отобраны методики для изучения различных аспектов личности спортсменов борцов. В апреле – мае 2017 года полученные результаты были систематизированы и обобщены.

Исследование личности спортсменов – борцов проходило на базе ГПОУ «Училища олимпийского резерва Тульской области». В исследовании принимали участие студенты 1-го и 2-го курсов ГПОУ «УОРТО» в количестве 14 человек, имеющие специализацию – единоборства. Исследуемые имели стаж занятия борьбой 3-10 лет. 10 человек имели звание кандидат в мастера спорта, 2 человека имели 1 взрослый разряд, и 2 человека не имели разряда. Возраст исследуемых составлял 16-18 лет.

Для исследования личностных характеристик спортсменов были отобраны следующие методики, позволяющие изучить разные стороны развития личности представителей спортивных единоборств (бокс, греко-римская борьба, кикбоксинг):

1. Тест на определение типа темперамент (автор А. Белов);
2. Тест «Исследование психологической структуры темперамента» (автор Б.Н. Смирнов);
3. Тест акцентуации характера (автор Леонгард-Шмишек);
4. Тест характеристики эмоциональности (автор Е. П. Ильин);
5. Тест мотивации на достижение успеха и избегания неудач (автор Т. Элерс) [1,7,8,9].

Результаты исследования. В результате исследования типов и структуры темперамента получилось, что 50% исследуемых спортсменов имеют сангвинический тип темперамента. У обладателей данного типа темперамента как правило высокий уровень экстравертированности, нормальное соотношение процессов возбуждения и торможения, быстрая реакция на меняющиеся обстоятельства (рис.1).

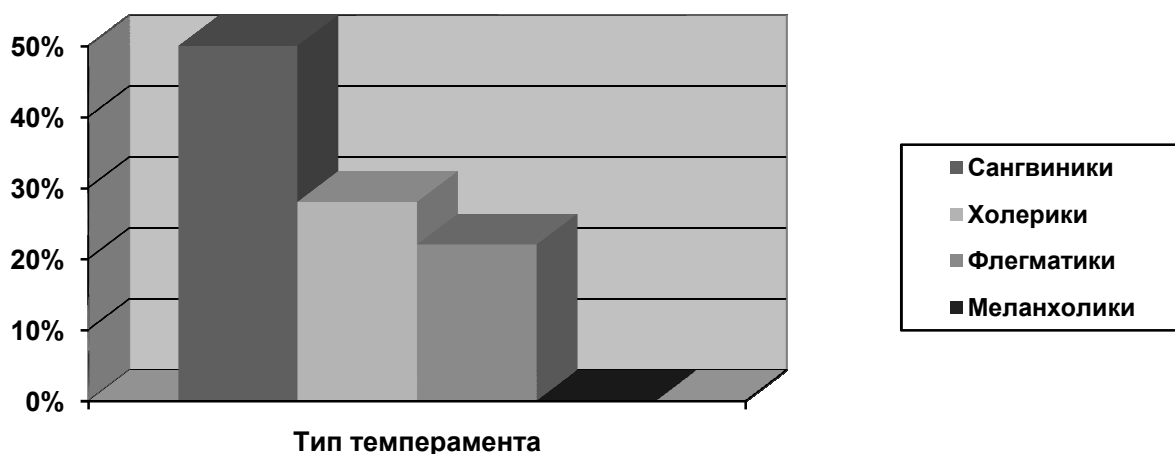


Рис.1. Результаты исследования типа темперамента

28% спортсменов из опрашиваемых обладают холеричным типом темперамента. Они достаточно эмоциональны, что зачастую мешает им в результативности деятельности. Однако они импульсивны и обладают быстрой реакцией. 22% спортсменов оказались флегматиками, что не совсем свойственно данному виду спорта (рис.1).

Исследование акцентуации характера показали, что 43% исследуемых борцов обладают гипертимическим типом характера. Таких людей отличает большая болтливость, подвижность, что так же подтверждается тем фактом, что все 6 человек являются сангвиниками по типу темперамента. Лишь только один сангвиник имеет экзальтированный тип характера [1]. Этот тип характеризуется повышенной эмоциональностью, умением восхищаться, но в то же время повышенной возбудимостью, что не совсем соответствует сангвинику (рис.2).

Исследуемые спортсмены с холеричным типом темперамента обладают демонстративным типом характера. Для них характерна подвижность, легкость в установлении контактов, они склонны к притворству, приукрашиванию, повышенной возбудимости, что так же соответствует данному типу темперамента [1].

Двое из флегматиков обладают педантичным типом характера. Им присуща некоторая инертность, тяжесть на подъём, но при этом они достаточно спокойны и рассудительны. И у одного флегматика получился застревающий тип характера. Его характеризует замкнутость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость.

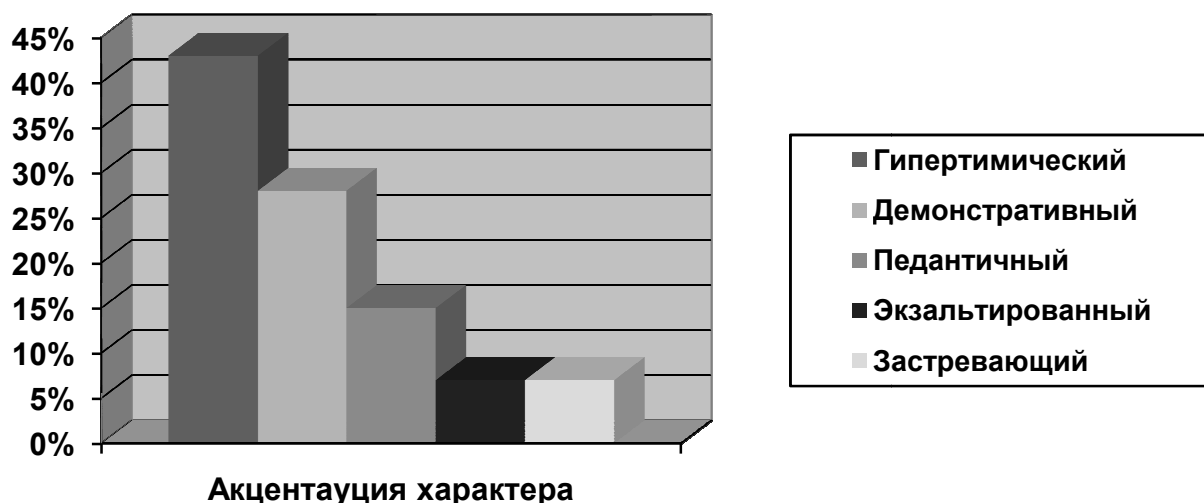


Рис.2. Результаты исследования акцентуации характера

Исследования показали, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху [7].

Результаты исследования мотивации на достижение успеха и избегания неудач показали, что почти все опрошиваемые борцы имеют высокий уровень мотивации достижения успеха и низкий или средний уровень мотивации избегания неудач. Только три спортсмена имеют средний уровень мотивации достижения успеха и высокий уровень избегания неудач, два из которых обладают флегматичным типом темперамента и один сангвиник. Анализ результативности спортивной деятельности исследуемых спортсменов за последний год также подтвердил, что спортсмены, обладающие высоким уровнем мотивации достижения успеха и низким уровнем избегания неудач, показывают лучшие результаты выступления на соревнованиях, чем спортсмены, обладающие средним уровнем мотивации достижения успеха [7,8].

Обобщив и проанализировав результаты исследования, был получен следующий **личностный профиль спортсмена – борца УОРТО:**

Общительный, имеет много друзей, не любит долго читать и заниматься систематической учебой, стремление к различного рода возбуждениям (как положительным, так и отрицательным), склонен к риску и приключениям, действует под влиянием момента, импульсивен, беззаботен и добродушно весел, оптимистичен, в жизни предпочитает действие и движение. Из положительных черт: энергичность, инициативность, энтузиазм, стремление к новым сторонам жизни, при реализации своих замыслов бойкий и пробивной, деятельный, с кипучей энергией. Хороший организатор, целеустремленный и предприимчивый. С окружающими

жизнерадостный, неунывающий. Обладает высокой пластичностью. Пластичность (лабильность) - одно из свойств нервной системы, характеризующее скорость возникновения и прекращения нервных процессов. Эмоционально уравновешен. Хорошо адаптируется к социальной среде. Обладает быстрой реакцией. Имеет склонность к озорству, иногда присущ недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняется от первоначальной темы в разговоре. Везде вносит много шума, любит компании сверстников, стремится ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и, вместе с тем, деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

Выводы:

1. Многие авторы утверждают [3,4,5,6], что завоевание спортивных рекордов требует от спортсмена наивысшего напряжения физических и психических сил. Само это требование предполагает развитие определенных индивидуальных способностей, которые, в свою очередь, зависят от определенных структур личности. Изучение личности как условия деятельности и её продукта составляет специальную, хотя и не «отдельную» психологическую проблему. Проблема эта является одной из самых сложных.

2. Для изучения личности спортсменов используются различные методики и тестирования. Самые распространенные из них направлены на изучение характера, структуры темперамента, мотивацию достижения успеха [1,7,8,9].

3. Результаты исследования позволили вывести личностный профиль спортсмена – борца УОРТО: это человек общительный, целеустремленный, обладающий сильными процессами торможения и возбуждения, обладающий гипертимическим типом характера и высоким уровнем достижения успеха.

Список информационных источников:

1. Батаршев А.В. Темперамент и свойства высшей нервной деятельности: Психологическая диагностика. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 88 с.

2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
3. Дубровина И.В. Психология: учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан; под ред. И.В. Дубровиной. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
5. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2009. – 208 с.
6. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
7. Психологические тесты. В 2 т. / под ред. А.А. Карелина. – М.: гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – Т.2. – 247 с.
8. Сизанов А. Тесты и психологические игры. Ваш психологический портрет. – Мн.: Харвест, 2003. – 576 с.
9. Шапарь В.Б. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов: учеб. пособие / В.Б. Шапарь. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 448 с.

Система награды и ее роль в организме человека

*Титаренко Р.В., преподаватель
ГБПОУ РО «РОУОР» г. Ростов-на-Дону*

В головном мозге имеются системы, которые возникли для руководства и управления поведением, обусловленным стимулами, имеющими первостепенное значение для выживания. Например, стимулы, связанные с пищей, физкультурно-спортивной деятельностью, водой и друзьями, возбуждают конкретные участки и активизируют формы поведения, ведущие к достижению соответствующих целей. Наркотические вещества искусственно возбуждают те же самые участки достаточно сильно, что ведет к повышению мотивации продолжения этой формы поведения. Таким образом, зависимость является результатом сложного взаимодействия физиологического воздействия веществ на области мозга, связанные с мотивацией и эмоцией, в сочетании с «изменением поведения» в результате взаимосвязи между веществами и связанными с веществами раздражителями.

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. 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 [1,10].

Важную роль в реализации действия наркотиков играют эндогенные опиаты. Они оказывают седативное и антистрессовое действие, а также положительно подкрепляющее и эйфоризирующее действия, имитируя тем самым действия наркотических веществ [2, 74-81].

Помимо этого, опиоидные пептиды способствуют стимуляции восстановления поврежденных тканей [3,11].

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 симпатoadреналовой и гипоталамо-гипофизарно-адреналовой систем, что усиливает защитные ресурсы стресс-реакции [4,20].

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 [5,20-23].

Эндогенная опиоидная система активируется при различных стрессовых воздействиях, в том числе и при физической нагрузке.

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.

Вовлечение молодых людей в спортивную деятельность даст возможность активно противостоять распространению вредных привычек среди подростков. Занятия спортом - это реальная альтернатива миру наркотиков. В.В. Нелюбин утверждает, что если молодого человека в возрасте 10 лет до 21 года удерживать от курения, спиртного или наркотиков,

то вероятность того, что этот человек окажется в числе наркоманов, почти равна нулю [6,12-13].

Физкультурно-спортивный стиль жизни личности складывается в рамках определенного образа жизни и зависит от субъективного жизненного выбора, представляя собой способ самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности средствами физической культуры и массового спорта.

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 [8,17].

С.П. Евсеев отмечает важную направленность личностно ориентированных технологий оздоровительной физической подготовки школьников - доставляющую удовольствие [7,5].

Данная направленность заключается в осознании пользы физической активности за счет получения удовольствия от занятий и выбора вида физических упражнений, но традиционная система физического воспитания использует обучение и игры без учета интересов учащихся и возможности выбора.

Список информационных источников:

1. Цой-Подосенин М.В. Комплексная оценка функционирования мозговой «системы награды» при зависимости от алкоголя и опиатов: автореф. дис ...канд. мед.наук // Цой-Подосенин М.В. – Санкт-Петербург, 2008, – с. 23
2. Анохина И.П., Веретинская А.Г., Васильева Г.Н., Овчинников И.В. О единстве биологических механизмов индивидуальной предрасположенности к злоупотреблению различными психоактивными веществами // Физиология человека.-2000. -Т. 26. -№ 6.- С. 74-81.
3. Баркова С.В. Эффективность применения транскраниальной электростимуляции в комплексном лечении больных красным плоским лишаем слизистой оболочки полости рта: автореферат дис. ... кан.мед. наук // С.В. Баркова. – Волгоград, 2007. – с. 24.
4. Парин С.Б. Роль эндогенной опиоидной системы в формировании экстремальных состояний: автореферат дис. ... док. биол. наук / С.Б. Парин. - Нижний Новгород, 2010. -С. -40.
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. 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.

7. Евсеев С.П., Комков А.Г., Шелков О.М. Реализация личностно ориентированного подхода в процессе использования инновационных технологий физического воспитания школьников // Физическая культура.- 2006. - №2.,<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2006N2/p24-26,39-41.htm>

8. Kohl, Christopher C. (2002). Youth sport participation influenced by goal orientation, perceived motivational climate and enjoyment / PhD Dissertation in Physical Education Springfield College.

Индивидуальные особенности личности как фактор, обуславливающий эффективность деятельности в условиях соревнований

*Тушкова Е.С., к.п.н., преподаватель
ГБОУ СПО УОР №2 (техникум) г. Санкт-Петербург*

Эффективность деятельности спортсмена в условиях соревнований зависит не только от его функциональной готовности, но от особенностей возникшего у него эмоционального состояния [1,3]. Эмоциональное состояние спортсмена определяется в значительной степени оценкой спортсмена ситуации соревнований, прогнозом результатов своего выступления. В свою очередь, оценка ситуации соревнований, как и особенности адаптации к вызванному ими психическому напряжению, зависит от системы индивидуальных особенностей спортсмена (психофизиологических, личностных, социально-психологических), связанных между собой сложными многоуровневыми зависимостями [2, 4, 5].

Задача настоящего исследования состояла в следующем:

1. Определить структуру и оценить устойчивость симптомокомплекса свойств личности, определяющих отношение спортсменов к соревновательной ситуации, характеризующегося уровнем ситуативной тревоги.

2. Проверить справедливость предположения о том, что в зависимости от индивидуальных особенностей личности приспособление к напряженным ситуациям может осуществляться либо за счет экстренной мобилизации энергетических ресурсов, либо за счет постоянного достаточно высокого уровня активации.

Исследование проводилось на группе фристайлистов – студентов УОР №2, включающей членов сборной команды (8 человек), и группе хоккеистов на траве, далее хоккеистов (12 человек).

Исследование индивидуальных особенностей личности проводилось с помощью 16-ти факторного личностного опросника Кэттелла. Уровень ситуативной тревоги определялся по шкале Спилберга.

Оценка устойчивости симптомокомплекса личностных качеств, определяющих уровень эмоционального напряжения к стрессовой ситуации, проводилась путем сопоставления соотношения уровня ситуативной тревоги и индивидуальных особенностей личности у фристайлистов и хоккеистов, т.е. представителей двух различных видов спорта.

С целью проверки предположения о различном характере приспособления к напряженным ситуациям у спортсменов, отличающихся по индивидуальным особенностям личности, и оценки «продуктивности» уровня тревоги у спортсменов с её высоким и низким уровнем в группе хоккеистов было проведено социометрическое исследование, выявившее статус каждого спортсмена в системе инструментальных взаимоотношений. Социометрический опрос проводился по двум критериям: 1. «Кого бы Вы, прежде всего, включили в стартовый состав команды?», 2. «С кем Вы лучше всего взаимодействуете?».

Обработка результатов проводилась с использованием корреляционного анализа (ранговая корреляция Спирмена), достоверность различий между изучаемыми показателями оценивалась с помощью непараметрического критерия Вилкоксона-Манна-Уитни, социометрические индексы спортсменов определялись по стандартным формулам.

Данные об уровне ситуационной тревоги и показатели, характеризующие свойства личности, были подвергнуты корреляционному анализу. Исходя из которого видно, что в группе фристайлистов с уровнем ситуативной тревоги значимо коррелируют такие показатели свойства личности, как тревожность и низкая самооценка, достаточно высокий коэффициент корреляции между уровнем ситуативной тревоги и эмоциональной неустойчивостью. Такие свойства личности, как чувствительность к угрозе, робость, интроверсия прямо не коррелируют с уровнем ситуативной тревоги, но имеют значимые корреляционные связи с показателями эмоциональной неустойчивости, тревожности, самооценки. Следовательно, и робость, и чувствительность к угрозе, и интроверсия могут определять наряду с эмоциональной неустойчивостью, тревожностью и самооценкой отношение спортсмена к напряженной ситуации, отражением которого является ситуативная тревога.

В выборке хоккеистов это проявилось достаточно отчетливо. Все показатели свойств личности, перечисленные выше, достоверно коррелируют с показателями ситуативной тревоги. Вместе с тем в группе хоккеистов, в отличие от фристайлистов, ситуативная тревога значимо коррелирует с таким свойством личности, как групповая независимость. Как и в группе фристайлистов, в группе хоккеистов свойства личности, определяющие уровень ситуативной тревоги, достаточно тесно коррелируют между собой.

Между группами фристайлистов и хоккеистов имеется и различие в структуре корреляционных связей между свойствами личности, отражающее специфику этих видов спорта. В группе фристайлистов отсутствуют значимые корреляционные связи между групповой независимостью и

другими свойствами личности, а такой показатель как самооценка, достоверно коррелируют с эмоциональной неустойчивостью, тревожностью, робостью; достаточно высок коэффициент корреляции самооценки и чувствительность к угрозе. В группе хоккеистов наблюдается противоположная картина - самооценка не коррелирует с остальными свойствами личности, в то время как показатель групповой независимости достоверно коррелирует со всеми остальными показателями свойств личности.

Смысл достоверных корреляционных связей и других свойств личности, от которых зависит уровень ситуационной тревоги, выявляется из сопоставления показателей ситуационной тревоги и групповой независимости с социальным статусом хоккеистов по инструментальным критериям, выявленным в социометрическом исследовании. Высокий социальный статус достоверно коррелирует с уровнем ситуационной тревоги ($r = 0,535$; $p < 0,05$) и достаточно высоко с групповой независимостью ($r = 0,406$). Иными словами, высокая ответственность ведущих игроков за результаты выступлений команды и необходимость принимать ответственные решения усиливают ситуационную тревогу, проявление таких свойств личности как интроверсия, тревожность, эмоциональная неустойчивость. У фристайлистов фактор повышения ситуационной тревоги не выявляется. Для них более существенной оказывается оценка собственных возможностей.

Установление соотношения уровня ситуационной тревоги и показателей свойств личности говорит о необходимости при прогнозе эффективности деятельности в напряженных условиях исходить из не одного свойства личности, а из их симптомокомплекса, поскольку проявления одного качества могут маскироваться, компенсироваться за счет других. Подтверждением этого является сопоставление коэффициентов корреляции уровня ситуационной тревоги и каждого исследуемого свойства личности с коэффициентами корреляции уровня ситуационной тревоги и суммарным показателем проявления симптомокомплекса этих свойств в целом. Для вычисления последнего коэффициента в обеих группах испытуемых определялась сумма ранговых мест показателей всех свойств личности у каждого спортсмена группы, а затем группа ранжировалась по индивидуальным суммам ранговых мест.

Коэффициенты корреляции ситуационной тревоги и суммарного показателя симптомокомплекса свойств личности в группе фристайлистов составляет 0,400 ($p < 0,05$), в группе хоккеистов он равен 0,787 ($p < 0,01$). В группе хоккеистов коэффициент корреляции уровня ситуационной тревоги и суммарного показателя симптомокомплекса свойств личности выше, чем значение коэффициентов корреляции показателей каждого свойства личности и ситуационной тревоги; в группе фристайлистов – несколько ниже. Это различие объясняется особенностями соотношения свойств личности у спортсменов каждой группы. В группе хоккеистов повышению

уровня ситуативной тревоги соответствует более полное проявление всех признаков симптомокомплекса свойств, определяющих ее возникновение.

В группе фристайлистов соотношение свойств личности и уровня ситуационной тревоги является более сложным. Например, эмоциональная неустойчивость и высокая тревожность наблюдается среди фристайлистов и с высоким и с низким уровнем ситуационной тревоги перед ответственными соревнованиями, но у последних, как правило, более высоки показатели самооценки, снижена чувствительность к угрозе. Следовательно, как можно более полный учет соотношения свойств личности, влияющих на ситуационную тревогу, отражающую отношение спортсмена к напряженной ситуации, является более продуктивным для прогноза реакции на стрессовое воздействие спортсмена, чем ориентация на одно или два свойства, даже высоко коррелирующие, с показателями реакции на такое воздействие. Вместе с тем, анализ соотношения свойств личности, влияющих на отношение спортсмена к напряженным ситуациям, указывает пути целесообразного изменения уровня ситуационной тревоги в направлении его оптимизации.

Анализ каждого элемента изучаемого симптомокомплекса свойств личности у исследуемых спортсменов выявил следующие закономерности.

Группы с высокой и низкой ситуационной тревогой достоверно отличаются друг от друга по своим свойствам, за исключением интроверсии в выборке фристайлистов. Основываясь на результаты наших исследований, можно сделать вывод, что более высокий уровень ситуационной тревоги у спортсменов эмоциональной неустойчивых, тревожных, интровертированных, чувствительных к угрозе, с невысокой самооценкой отражает соответствующий этим особенностям способ приспособления к напряженным ситуациям, основанный на поддержании постоянного достаточно высокого уровня активизации на случай возможного осложнения ситуации. Целесообразность повышения уровня ситуативной тревоги поддерживается приведенным фактом положительной корреляции уровня ситуационной тревоги и социального статуса в системе инструментальных межличностных отношений в группе хоккеистов.

Выводы:

1. Результаты исследования показали, что отношение к стрессовой ситуации, выражающееся в уровне ситуативной тревоги, зависит от таких особенностей личности, как эмоциональная неустойчивость, тревожность, робость, чувствительность к угрозе, низкая самооценка, групповая независимость, интроверсия; ситуативная тревога оказывается тем выше, чем более ярко выражены у спортсмена перечисленные свойства.

2. Значимость отдельных элементов комплекса названных качеств зависит от специфики деятельности спортсменов. Это подтверждается различием между группами хоккеистов на траве и фристайлистами по влиянию на возникновение ситуативной тревоги таких факторов, как групповая независимость и самооценка.

3. Наличие индивидуальных вариаций выраженности отдельных свойств личности указывает на необходимость при прогнозировании реакции спортсмена на стрессовое воздействие исходить из соотношения всех свойств, влияющих на формирование субъективной оценки стрессовой ситуации, а не из признаний одного какого-либо свойства, даже если оно устойчиво коррелирует с показанием реакции на стрессовые воздействия.

4. Более высокий уровень ситуативной тревоги у спортсменов с такими свойствами личности как эмоциональная неустойчивость, тревожность, чувствительность к угрозе, интроверсия, низкая самооценка является, по-видимому, показателем того, что названные свойства так же, как и слабость нервных процессов, обуславливают формирование способа приспособления к стрессовым воздействиям, основанного на поддержании постоянного повышенного уровня мобилизации, в отличие от экстренной мобилизации непосредственно в момент действия стрессового фактора, характерной для спортсменов с сильной нервной системой.

Список информационных источников:

1. Бодров В.А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса // Психические состояния. Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2000. – С. 135 – 157.
2. Гобалкова О.Е. Проявление факторов стресса в различных видах спорта // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания. – 2009. – С. 25-28.
3. Ильин Е.П. Психология спорта – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
4. Немчин Т.А. Состояния нервно–психического напряжения. – Л.; ЛГУ, 1983. – С.20-93.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса - М.:Эксмо, 2005. – С.45-70.

ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

Применение новых форм организации в системе олимпийского образования

*Беляев М.С., преподаватель
ГБПОУ «МССУОР № 2» Москомспорта
Тараканова Т.В., педагог-организатор
ГБПОУ «МССУОР № 2» Москомспорта
Подгребельная Н.И., преподаватель
ГБПОУ «МССУОР № 2» Москомспорта*

В России, начиная с 1980 года, формируется система олимпийского образования и воспитания детей и учащейся молодежи. Благодаря совместному приказу Министерства образования Российской Федерации и Олимпийского комитета России от 5 марта 1994 «Об организации изучения вопросов олимпийского движения и олимпийских игр» был определён комплекс мер, направленных на интеграцию идей олимпизма в российскую систему образования и воспитания, что способствовало введению олимпийского образования прежде всего в учебные заведения.

Олимпизм, согласно Олимпийской Хартии, представляет собой «жизненную философию, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума» (Олимпийская Хартия, 1996). Французский гуманист и основатель олимпийского движения современности Пьер де Кубертен усматривал важную задачу олимпизма в предотвращении разрыва между физическим и духовным развитием человека, в содействии его разностороннему и гармоничному развитию. Генеральная социально-педагогическая цель олимпийского образования заключается в формировании в сознании молодых людей образа олимпийского движения, олимпизма и Олимпийских игр как яркой, наглядной, запоминающейся модели современного общества с его организационными, нравственными, эстетическими и правовыми нормами и атрибутами (Родниченко В.С., 2005).

К основным особенностям олимпийской культуры личности относятся:

- наличие олимпийской образованности;
- позитивная оценка олимпийского спорта и движения, идеалов олимпизма, их роли и значения в современном спорте и обществе в целом;
- умение обосновать и объяснить эту оценку;

- стремление (желание) ориентироваться в спортивной деятельности на идеалы олимпизма, активно участвовать в олимпийском движении, содействовать реализации его целей;

- знания, качества и способности (умения и навыки), которые позволяют успешно участвовать в олимпийском спорте и движении;

- реальная ориентация в спорте и олимпийском движении на идеалы олимпизма, проявляющаяся в качествах разносторонне и гармонично развитой личности;

- негативное отношение к лицам, поведение которых противоречит олимпийским ценностям.

В практике работы по олимпийскому образованию детей и молодежи в настоящее время применяется довольно широкий круг разнообразных форм и методов работы. Центральное место среди них занимает работа по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения во время учебного процесса в учебных заведениях, и в первую очередь в рамках тех учебных дисциплин, которые непосредственно связаны с областью физической культуры и спорта.

Общепризнанно, что для разъяснения и пропаганды идей олимпизма должно использоваться не только учебное, но и внеучебное время.

Комплексный подход к реализации целей и задач олимпийского образования и воспитания становится более эффективным при использовании самых разнообразных методов и средств, современных технологий, в том числе компьютерных.

В настоящее время в нашей стране широкую популярность приобретает Спартианское движение. Спартианское движение рассматривается специалистами, как одна из форм Олимпийского образования. Главная задача Спартианского движения - достижение гармонии между духовным и физическим развитием каждого человека. В основу концепции спартианского движения, определяющей его цели и задачи, положено, разработанное В.И. Столяровым, автором проекта «СпАрт», такое понимание, согласно которому разностороннее и гармоничное развитие личности предусматривает:

- а) постоянную ориентацию на самосовершенствование, самопреодоление, саморазвитие;

- б) единство физического (телесного), психического и духовного, гармоничное развитие телесности, психических способностей (воли, интеллекта и др.) и духовно-нравственных качеств человека;

- в) разностороннее развитие и проявление своих способностей в различных сферах творческой деятельности, в том числе в спорте и искусстве;

- г) достижение гармонии личности в отношениях с другими людьми, с природой и с самим собой, приоритет человечности, духовно-нравственных ценностей в этих отношениях.

В рамках проекта «Олимпийское образование» активно идет процесс

поиска новых инновационных форм социокультурного развития обучающихся. Продолжает формироваться система информационно-коммуникационного обеспечения проекта. В настоящее время в училище олимпийского резерва №2 города Москвы она включает в себя и такие компоненты, как:

- музей - методический кабинет «Истории московского спорта»;
- информационно-библиотечный центр;
- досуговый центр «Клуб молодых спортивных журналистов».

Музей - методический кабинет «Истории московского спорта» предполагает решение следующих основных задач:

- создание наглядных условий для формирования знаний об истории развития спорта в городе Москве;
- создание основы мотивации и ценностной ориентации на олимпийские идеалы;
- формирование бережного отношения к культурно-историческому наследию города Москвы и России;
- воспитание у обучающихся культурно-просветительских компетенций, патриотизма и гражданской позиции.

Ежегодно в музее 1 сентября проводится «Олимпийский урок» с участием выпускников Училища – призеров и победителей Олимпийских игр (более 150 выпускников стали чемпионами мира, Европы и Олимпийских игр).

Использование мультимедийных и интерактивных технологий в музее позволяет проводить обзорные и тематические экскурсии с просмотром различных видеоматериалов, посвященных олимпийскому движению и истории московского спорта.

Обучающиеся спортсмены училища выступают в качестве экскурсоводов, что существенно помогает их социальной адаптации в городе Москва.

Специально для экспозиции музея разработано календарно-тематическое планирование в объеме 35 часов по подготовке обучающихся экскурсоводов по спортивным объектам Москвы.

Преподаватели проводят уроки, тематические занятия и внеурочные мероприятия по графику занятий в музее-методическом кабинете. Музейная педагогика, таким образом, гармонично встраивается в образовательный процесс и способствует формированию понимания ценности олимпийских идеалов и повышению мотивации к получению знаний, улучшению спортивных результатов. Становится хорошей традицией проведение церемонии награждения спортсменов, тренеров, сотрудников Училища в зале музея.

Информационно-библиотечный центр обеспечивает доступность для участников образовательного процесса ко всем ресурсам библиотеки, а также к ресурсам других информационно-библиотечных центров.

Реализация проекта «Олимпийское образование» с использованием формата досугового центра «Клуб молодых спортивных журналистов» позволяет решать в работе с обучающимися спортсменами Училища следующие задачи:

- расширение профессионального кругозора, получение новых знаний в смежных со спортом отраслях человеческой деятельности, развитие творческих способностей;
- непосредственное знакомство и получение базовых практических навыков профессиональной деятельности спортивного журналиста;
- создание возможности для живого общения обучающихся с выдающимися спортсменами, журналистами, общественными деятелями, личностями творческих профессий;
- возможность получения навыков этикета и поведения в различных ситуациях спортивной деятельности;
- осознание роли спорта и личности самого спортсмена, как носителя олимпийских идеалов в современном обществе.

Внедрение проекта «Олимпийское образование» на базе Клуба молодых спортивных журналистов позволяет регулярно проводить пресс-конференции со спортсменами Училища - победителями и призерами крупных соревнований, мастер-классы. Активные члены Клуба готовят выпуски новостного телевизионного журнала «О спорте и не только». В «Клубе молодых спортивных журналистов» проводится обучение навыкам фото- и видеосъемок (систематически проводятся практические занятия по основам фотографии).

Клуб дает возможность обучающимся взглянуть на спорт под углом разных социальных групп населения, познакомиться с новой гранью спортивной индустрии и значительно расширить свой социальный кругозор. За сравнительно небольшой период Клуб стал частью культурной жизни училища.

Опыт работы по реализации проекта «Олимпийское образование» в училище, позволяет сделать некоторые обобщающие выводы:

1. При построении модели олимпийского образования следует придерживаться принципов системного подхода к реализации задач олимпийского образования, позволяющих объединить в рамках единого проекта спортивную подготовку, образование на различных его уровнях (школьное и среднее профессиональное) и социокультурное развитие обучающихся;

2. Вовлечение обучающихся спортсменов в проект «Олимпийское образование» существенно повышает уровень мотивации к общеобразовательной и профессионально ориентированной деятельности и достижению в спорте высших результатов;

3. Приобщение подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма должно быть неразрывно связано с различными направлениями

социокультурного развития и социальной адаптации обучающихся спортсменов.

4. Опыт реализации проекта «Олимпийское образование» выявил высокую образовательную эффективность интеграции музейной педагогики (на примере музея-методического кабинета «Истории московского спорта») в учебно-образовательное пространство Училища олимпийского резерва.

5. С целью вовлечения и повышения уровня активности обучающихся, привлечения новых средств воспитательного воздействия рамках реализации проекта «Олимпийское образование» необходимо использование современных обучающих, мультимедийных и информационно-коммуникационных технологий;

6. Формирование личности юного спортсмена на основе ценностей олимпизма создает существенные морально-нравственные предпосылки в противодействии применения допинга в спорте;

7. Практический опыт работы «Клуба молодых спортивных журналистов» позволил найти социально привлекательный формат работы с обучающимися спортсменами, позволяющий активно содействовать их социальной адаптации и развитию коммуникационных способностей, и существенно расширить круг их профессиональных компетенций;

8. Проект «Олимпийское образование» следует рассматривать как эффективную форму реализации задач профильного обучения, формирования готовности обучающихся общеобразовательной школы к компетентному решению практических задач, в том числе и связанных с выбором профессии;

9. Опыт реализации проекта «Олимпийское образование» может быть рекомендован к внедрению в образовательных учреждениях спортивной направленности.

Социокультурное воспитание и развитие – целенаправленное педагогическое воздействие с учетом создания условий для развития эстетических, коммуникативных, организаторских, экологических, экономических, нравственных и иных социальных способностей. Социокультурное развитие человека в значительной степени определяет его поведение в обществе, порядок принятия решений и в результате определяет степень его успешной социальной интеграции. Проект «Олимпийское образование» позволяет найти новые эффективные формы педагогического воздействия на обучающихся спортсменов в формате, выходящем за рамки традиционного образовательного процесса и спортивной тренировки.

Список информационных источников:

1. Барина И.В. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи. М., 1994.

2. Зуев В.Н. Олимпийское образование и олимпийцы Тюменской области / Учебное пособие. Москва: Издательство «Физическая культура», 2013. – 231 с.

3. Родниченко В.С. Олимпийское образование в новой России. – М., 2005.
4. Кубертен П. Де. Олимпийские мемуары. Киев: Олимпийская литература, 1997.
5. Столяров В.И. Об актуальных проблемах и серьёзных ошибках в теории и практике олимпийского образования // «Практика олимпийского образования» авт.-сост. В.С. Родиченко, А.Т. Контанистов. М., 2002. С. 139-144;
6. Столяров В.И., Максимов А.С. Олимпийское образование и воспитание спортсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры. 2008. № 5. С. 53-54
7. Столяров В.И. Олимпийское воспитание: теория и практика/В.И. Столяров. – М.: ООО «Изд-во «Национальное образование». 2014. – 416 с. Твой олимпийский учебник. М., 2003. С. 16.
8. Твой олимпийский учебник. М., 2003. С. 16.

**Коучинг как форма успешной сдачи демонстрационного экзамена
и дальнейшего самоопределения учащихся профессиональных
образовательных организаций спортивной направленности**

*Буковский А., студент 4 курса
Корсакова Т.С., преподаватель
Крошева Е.А., директор
ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» г. Ярославль*

Обучающиеся профессиональных образовательных организаций в качестве выпускной квалификационной работы будут сдавать в 2018 году демонстрационный экзамен по стандартам WorldSkills. Соответствующие изменения внесены Министерством образования и науки Российской Федерации в Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования. **Целью проведения демонстрационного экзамена** является определение соответствия результатов освоения образовательных программ среднего профессионального образования (далее — СПО) требованиям стандартов WorldSkills и федеральных государственных образовательных стандартов СПО (далее — ФГОС СПО) по соответствующим компетенциям. Выпускники, прошедшие аттестационные испытания в формате демонстрационного экзамена, получают возможность:

- одновременно с подтверждением уровня освоения образовательной программы в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами подтвердить свою квалификацию в

соответствии с требованиями международных стандартов WorldSkills без прохождения дополнительных аттестационных испытаний;

- подтвердить свою квалификацию по отдельным профессиональным модулям, востребованным предприятиями-работодателями и получить предложение о трудоустройстве на этапе выпуска из образовательной организации;

- одновременно с получением диплома о среднем профессиональном образовании получить документ, подтверждающий уровень профессиональных компетенций в соответствии со стандартами WorldSkillsRussia – Паспорт компетенций (SkillsPassport).

Демонстрационный экзамен позволит показать успешное овладение не только общими, но и профессиональными компетенциями, такими как:

- разработка и методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;

- разработка и методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;

- систематизация педагогического опыта в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

Все выпускники, прошедшие демонстрационный экзамен и получившие Паспорт компетенций, вносятся в базу данных молодых профессионалов, доступ к которому предоставляется всем ведущим предприятиям-работодателям, признавшим формат демонстрационного экзамена, для осуществления поиска и подбора персонала.[5]

В училищах олимпийского резерва зачастую учатся не только состоявшиеся спортсмены, но и ребята, которые не смогли реализовать свой спортивный потенциал, закончив свою спортивную карьеру. Как правило, эти студенты не находят мотивацию продолжать учебную деятельность в спортивном училище. Многие закончили со спортом из-за травмы, у некоторых просто не сложилась спортивная карьера. Не воплотив свою мечту, студенты находятся на моральном спаде, не желая связывать свою жизнь со спортом. Что делать педагогам в таком случае? Как замотивировать таких ребят на учебную деятельность?

Все популярнее в наше время становится направление, в основе которого лежит не просто индивидуализированный подход и умение слушать, слышать, но и раскрытие потенциала человека – это ключевая его задача и основной результат. Речь идет о коучинге.

Коучинг – это работа, как с отдельным человеком, так и с коллективом по постановке собственных целей и максимально быстрому достижению этих целей путем мобилизации внутреннего потенциала и освоения определенных стратегий для получения результата. Коучинг больше помогает учиться, нежели учит. Концепции современного образования максимально

соответствует коучинговый подход как эффективная, апробированная на практике система развивающего взаимодействия, а коучинговые навыки органично встраиваются в профиль компетенций современного учителя.[2]

Педагогический коучинг – это специальная система, которая помогает, используя знания и опыт самого ученика, решить его определенные проблемы, задачи и поставленные цели, эта технология помогает, используя собственный потенциал, повысить производительность и эффективность учебы, повысить самооценку. Педагогический коучинг – это целенаправленный процесс, который может проводиться как в форме индивидуальных занятий, так и в рамках организационного консультирования.

Педагогический коучинг призван:

1. Повысить эффективность педагогической деятельности.
2. Психологически грамотно сопровождать учеников по жизненному и образовательному пути.
3. Ставить перед собой и учениками реальные и релевантные цели.
4. Определить жизненные цели на краткосрочную и долгосрочную перспективу.
5. Развивать навыки управления личным временем.
6. Улучшить отношения в семье и с другими людьми.
7. Преодолеть стресс.
8. Повысить уверенность в себе.
9. Эффективно и быстро преодолеть неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Применение коучинга в спортивных образовательных организациях поможет студентам встать на правильный жизненный путь, даст уверенность в себе и будет способствовать успешной подготовке к сдаче экзаменов. Очень важно, чтобы студент в совместной работе с коучем смог определить свои личные цели, прийти к пониманию того, для чего ему необходима учебная деятельность.

Определение целей, к которым ученик будет стремиться, очень серьезная задача. Многим учащимся трудно увидеть связь своего будущего с сегодняшним днем. Они зачастую всячески избегают двигаться в направлении своих целей, ставить их и подчинять им свою жизнь. Эта необязательность, в свою очередь, приводит к снижению его самооценки и самоуважения. Поэтому необходима специальная работа с учениками, обучающая их целеполаганию, планированию и навыкам достижения поставленных целей, т.е. именно то, что умеет профессионально делать педагог-коуч.

Особое внимание при реализации коучинга в системе профессионального образования следует уделять определению частных целей (промежуточных результатов) и составлению плана их достижения. Коуч вместе со студентом должен осуществлять постоянный мониторинг процесса достижения промежуточных целей и оценку достигнутого, которая

проводится после каждого этапа. На этой стадии учащийся должен найти для себя ответы на следующие ключевые вопросы: «Достигнуты ли поставленные цели?», «Какие изменения были внесены в планы и почему?», «Чему научил данный опыт?», «Что я сделаю теперь по-другому?».

В результате обучающийся должен рассматривать свои ошибки и неудачи не как проигрыш или провал, а как ценный опыт, который позволит более эффективно продвигаться вперед.[1]

Учебная деятельность будет являться эффективной лишь в том случае, когда учащийся примет на себя ответственность за ее результаты. Полезным здесь является совместное с коучем планирование процесса достижения цели и составление его плана. В этот план должны быть включены ответы на основные вопросы коучинга:

- Что именно мне необходимо достигнуть?
- Как это конкретно будет выглядеть?
- Зачем мне это нужно?
- Как я узнаю о том, что достиг желаемого?
- Когда я готов начать этот процесс?
- Когда этот процесс завершится?
- Что конкретно мне следует делать?
- Какие возможны препятствия на моем пути?

Действующей техникой коучинга, которая позволяет грамотно подвести студентов к успешной сдаче демонстрационного экзамена является «Колесо жизненного баланса». Колесо баланса строится на определенный период, как правило год.

Техника состоит в построении так называемых «Областей жизни» (Какие области жизни важны для Вас в этот временной период?). Шкала удовлетворенности каждой областью жизни, где 1 – минимальная удовлетворенность, 10 – максимальная. По каждой области – что для Вас «10» на этот временной период? Какая степень удовлетворенности сейчас по шкале от 1 до 10?. И что Вы замечаете, глядя на это колесо? Найдите ключевую область, изменив которую на 1 пункт, начнут изменяться и другие области. Если сдвинуть ее на один пункт, то что изменится в каждой из областей (Если выбранная область не двигает остальные – попробовать другую)? И какие будут первые, самые легкие шаги для изменения? Найдите эту область, и тогда начнут изменяться и другие области.

Есть уверенность, что при использовании данной техники коучингового подхода обучающиеся смогут морально подготовиться к демонстрационному экзамену, а самое главное, сделать это правильно, понять свои перспективы, выстроить маршрут после окончания учебного заведения, ведь демонстрационный экзамен это не только способ показать овладение определенными компетенциями, но и возможность проявить себя с лучшей стороны.

«Коуч» – человек, который настроен на Вас и способен услышать самое лучшее в Вас, даже когда Вы сами этого не слышите; помогает прояснить

цели и снабжает средствами для их достижения; помогает осуществить изменения в жизни и деятельности; постоянно побуждает двигаться к мечтам и цели. Коучинг - это о смелости желать, ставить перед собой «безумные» цели и достигать их. Коучинг - это о принятии себя, об осознании своего величия, красоты, неповторимости. Коучинг - это о том, что возможно все, во что вы верите. Коучинг - это о том, что жизнь - лучше, чем мы о ней думаем». [4]

Таким образом, благодаря технологии коучинга осуществляется процесс самостоятельного пошагового осмысления проблемных учебно-познавательных, учебно-профессиональных и профессионально-личностных ситуаций, а благодаря владению специальными техниками, специфическим инструментарием, коуч создает особое пространство тьюторского сопровождения студентов. Данная технология способствует формированию умений самостоятельного поиска нового знания, выявления знания о «незнании», следовательно, влияет на процесс досамоопределения будущих специалистов и их учебно-профессиональную самореализацию. Тьютор в спортивном училище может быть востребованным при условии максимального подчинения своей деятельности профессиональным интересам и жизненным стратегиям студента, его учебно-профессиональной самореализации [3].

Список информационных источников:

1. Гордон Эд., Гордон Эл. Столетия тьюторства: история альтернативного образования в Америке и Западной Европе. Ижевск: ERGO, 2008. 296 с.
2. Ковалева Т.М. Основы тьюторского сопровождения в общем образовании: учеб.-метод. пособие. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010. 56 с.
3. Кормакова В.Н., Ерошенкова Е.И. Тьюторское сопровождение профессионального самоопределения личности в системе взаимодействия «школа-вуз» // Вестник высшей школы. № 8. 2011. С. 40-44.
4. Уитворт Л., Кимси-Хаус Г., Сэндал Ф. Коактивный коучинг. М.: Изд-во «Центр поддержки корпоративного управления и бизнеса», 2013. 360 с.
5. <http://worldskills.ru/nashi-proektyi/demonstraczionnyij-ekzamen/obshhaya-informacziya.html>

Особенности преподавания химии при реализации ОПОП СПО с учетом гуманитарного профиля профессионального образования

Землячёва Н.В.

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

Профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО, разрабатывают рабочие программы по общеобразовательным дисциплинам на основе требований, предъявляемых федеральными государственными образовательными стандартами среднего общего к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины и среднего профессионального образования с учётом получаемой специальности.[2]

Обучение общеобразовательным предметам в рамках отведённых учебным планом часов часто вызывает у преподавателей вопрос: как успеть качественно научить дисциплине в ограниченное время? При освоении специальности 49.02.01 Физическая культура гуманитарного профиля дисциплина «Естествознание» изучается на базовом уровне ФГОС среднего общего образования с учётом специфики осваиваемого профиля. В примерной программе общеобразовательной учебной дисциплины «Естествознание» для профессиональных образовательных организаций, работающих по гуманитарному профилю, на раздел «Химия» выделено всего 30 часов.

С учётом одной из целей, обозначенных в примерной программе дисциплины, педагог должен научить применять полученные знания для объяснения явлений окружающего мира, воспринимать информацию естественнонаучного и профессионально значимого содержания, развивать интеллектуальные, творческие способности и критическое мышление в ходе проведения простейших исследований, анализа явлений, восприятия и интерпретации естественнонаучной информации. [2]

Цели преподавания дисциплины необходимо связать с личностными, метапредметными, предметными результатами освоения, с содержанием и ещё одним показателем – характеристикой основных видов учебной деятельности студентов.

Хотелось бы рассмотреть возможности преподавания дисциплины «Естествознание» через раздел «Химия». Задачей преподавателя является мотивирование студентов на осуществление учебной деятельности через предметные, практико-ориентированные и личностно-ориентированные

задачи. Одним из подходов для осуществления всех поставленных задач является деятельностный подход.

Опыт работы с ограниченным количеством часов на дисциплину и частое отсутствие студентов (сборы, соревнования) привёл к применению кратких опорных конспектов, направленных на самостоятельное изучение нового материала. Приведу пример обучения органической химии, используя деятельностный подход на уроке по теме «Основные понятия органической химии и теория строения органических веществ». Задачами занятия являются овладение понятийным аппаратом, формирование целостной картины предмета органической химии; овладение умениями и навыками различных видов познавательной деятельности, умение использовать различные источники для получения информации; формирование готовности самостоятельно добывать новые для себя знания с использованием доступных источников информации.

Студентам для изучения предлагаются опорные конспекты с основными определениями и понятиями темы; таблицы: «Гомологический ряд алканов», «Классификация органических веществ», «Виды изомерии»; учебник (в соответствии с программой); задания к теме.

Важным в деятельностном подходе является подбор упражнений, которые должны быть направлены на обучение восприятия новой информации, её использования, поиска решения сформированных заданий. Форма самих заданий влияет на активность студентов на занятии, поэтому очень важным в подготовке является их продумывание. [1] Первое занятие направлено не только на получение предметных знаний, но и на обучение работе в деятельностном подходе. Преподаватель является только направляющим в действиях студентов, он учит их анализировать представленную информацию, сравнивать, через упражнения обобщать знания и применять их на практике. Представляю ряд упражнений к теме. [3]

1. На примере следующих веществ определите, какие из них являются изомерами, а какие гомологами. Распределите их в таблице и дайте им сравнительную характеристику.

а) $\text{CH}_2=\text{CH}-\text{COOH}$; б) CH_3COOH ; в) HCOOH ; г) $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{CH}_2\text{COOH}$;
 д) $(\text{CH}_3)_2\text{CH}_2\text{COOH}$; е) $\text{C}_3\text{H}_5\text{CHO}$; ж) $\text{C}_{17}\text{H}_{35}\text{COOH}$; з) $\text{C}_6\text{H}_5\text{COOH}$.

Понятие	Качественный состав	Количественный состав	Химическое строение	Химические свойства
Изомеры				
Гомологи				

2. Распределите предложенные вещества в таблице в соответствии с классификацией органических соединений.

1) $\text{CH}_3-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{CH}_3$; 2) $\text{CH}\equiv\text{CH}$; 3) $\text{CH}_3-\underset{\text{CH}_3}{\text{CH}}-\text{CH}_3$; 4) $\text{CH}_3-\underset{\text{CH}_3}{\text{C}}=\text{CH}_2$; 5) $\text{H}_2\text{C}=\text{O}$;

6) $\text{CH}_3-\text{CH}(\text{OH})-\text{CH}_2-\text{CH}_3$; 7) $\text{CH}_2=\text{CH}_2$; 8) CH_3COOH ; 9) $\text{CH}_3-\text{CH}(\text{CH}_3)-\text{CH}_2\text{OH}$

10) $\text{CH}\equiv\text{C}-\text{CH}_3$; 11) $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{CH}_2\text{CH}_2\text{CH}=\text{O}$; 12) $\text{C}_5\text{H}_{11}\text{COOH}$.

<i>Алканы</i>	<i>Алкены</i>	<i>Алкины</i>	<i>Одноатомный спирт</i>	<i>Альдегиды</i>	<i>Карбоновые кислоты</i>

Сложным моментом становится овладение большим объёмом информации при малом количестве времени, поэтому усвоение может произойти только при погружении студента в новый материал при самостоятельном его изучении. Раздел органической химии для обучающихся является базовым для изучения дисциплины «Физиология с основами биохимии», а также закладывает основу для её изучения в вузовском образовании по профилю специальности.

Через эти задания студенты учатся воспринимать новую информацию сразу на деятельностном уровне. Но необходимо отметить, что у большинства обучающихся самостоятельная работа по поиску информации, анализу, сравнению и умению всё обобщать вызывает затруднение, поэтому задача педагога – не только обучить знаниям, но и, главное, – научить их получать самостоятельно.

Список информационных источников:

1. Панфилов А.П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / А.П. Панфилова.- 2-е изд.стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 192с.
2. Самойленко П.И. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Естествознание» для профессиональных образовательных организаций / П.И. Самойленко, О.С. Габриелян, П.М. Скворцов. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 34с.
3. Фокин Ю.Г. Теория и технология обучения: деятельностный подход: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Г. Фокин. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 240с.

Развитие профессиональной компетентности обучающихся в формировании нравственных качеств у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры в школе

Максиянова Т.А., студентка 4 курса

Научные руководители:

Бекасова С.Н., преподаватель

Клейменова С.В., преподаватель

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

Развитие профессиональной компетентности обучающихся Колледжа олимпийского резерва осуществляется наиболее эффективно в учебном

процессе и закрепляется при выполнении выпускных квалификационных работ. Одна из исследовательских работ, осуществленных в 2016/2017 учебном году была посвящена проблеме формированию нравственных качеств у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Анализ работ по проблеме формирования нравственных качеств детей, практическая работа на педагогической и преддипломной практиках в Колледже олимпийского резерва №1 г. Санкт-Петербурга свидетельствуют о том, что данная проблема в настоящее время разрабатывается недостаточно, педагогами не определены педагогические условия, при которых формирование нравственных качеств у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры в школе будет осуществляться наиболее эффективно.

Большой вклад в разработку вопросов нравственного воспитания детей в физической культуре и спорте внесли А.В. Романова, Б.А. Карпушин, М.В. Прохорова, Э.И. Белгородцева, О.И. Дранюк и другие специалисты Санкт-Петербургского Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Актуальность проблемы исследования, ее недостаточная разработанность, а также практическая значимость определили выбор темы исследования «Формирование нравственных качеств у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры в школе».

Цель исследования состоит в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности педагогических условий формирования нравственных качеств у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры в школе.

В основу исследования положена гипотеза, согласно которой формирование нравственных качеств у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры в школе достигается педагогическими условиями:

- организацией нравственного воспитания на основе учета особенностей возрастного развития детей;
- интеграцией методов формирования сознания, организации деятельности и формирования опыта поведения, стимулирования поведения и контроля;
- использованием подвижных игр на уроках физической культуры;
- обращением детей к художественной литературе, фильмам, жизни и учебно-тренировочной работе известных спортсменов, показывающих пример реализации нравственных качеств.

Задачи исследования:

1. Изучить возрастные особенности детей младшего школьного возраста.

2. Раскрыть сущность понятий «нравственное воспитание», «формирование нравственных качеств» у детей младшего школьного возраста.

3. Выявить уровень сформированности нравственных качеств у детей младшего школьного возраста.

4. Определить педагогические условия формирования нравственных качеств у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры в школе.

Практическая значимость работы определяется тем, что педагогические условия формирования нравственных качеств у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры в школе, обоснованные и экспериментально проверенные в исследовании, могут быть использованы в учебно-воспитательном процессе современных инновационных образовательных учреждений учителями физической культуры, тренерами по видам спорта.

База исследования – гимназия №74 Выборгского района Санкт-Петербурга. В исследовании приняли участие 47 детей младшего школьного возраста четвертых классов гимназии. Исследование проводилось в 3 этапа – с сентября 2016 года по май 2017 года.

Изучение уровня сформированности нравственных качеств у детей младшего школьного возраста предполагало получение ответов на вопросы с целью проверки знаний детей о таких нравственных качествах как дисциплинированность, ответственность, доброжелательность, честность, трудолюбие:

Скажи, как ты думаешь, что такое дисциплинированность?

Как обычно ведет себя дисциплинированный человек?

Как обычно ведет себя недисциплинированный человек?

Скажи, как ты думаешь, что такое ответственность?

Как обычно ведет себя ответственный человек?

Как обычно ведет себя безответственный человек?

Анализ ответов показал, что нравственные знания неоднозначны для детей младшего школьного возраста. Выделяются ответы испытуемых, которые свидетельствуют о том, что дети недостаточно правильно понимают содержание выделенных нравственных качеств. Так, при характеристике ответственности человека, среди ответов детей встречаются такие суждения: «Ответственный человек – это тот, кто отвечает, когда спрашивает учитель». На вопрос: «Как ведет себя безответственный человек?» один из обучающихся ответил так: «Он балуется». При характеристике трудолюбия – «Когда говорят, что ты трудолюбивый, это значит, ты любишь чистоту», «Трудолюбивый человек пытается быть лучше», «Нетрудолюбивый человек не делает большинство заданий». При характеристике недисциплинированности – «Недисциплинированный человек не слушается и не выполняет правила». Характеризуя дисциплинированного человека,

дети отвечали так: «Он ведет себя показательно хорошо», «Чтобы быть дисциплинированным, нужно быть щедрым, справедливым».

Многие из ребят имеют представление о таких понятиях, как дисциплинированность, ответственность, доброжелательность, честность, трудолюбие. Вместе с тем, осознавая их положительную или отрицательную направленность, они не всегда в состоянии сформулировать многие из понятий более конкретно. Поэтому возникла необходимость в дальнейшей работе по совершенствованию представлений детей о нравственных качествах.

Для определения уровня сформированности нравственных качеств детей младшего школьного возраста использовался рейтинг – метод коллективной экспертной оценки В.Г. Максимова (2002).

Перед началом определения уровня сформированности нравственных качеств детей была проведена беседа о тех качествах, которые являлись предметом диагностики – коллективизм, доброжелательность, честность, дисциплинированность, трудолюбие. В конце беседы дети получили задание оценить выделенные качества у своих товарищей по классу. Результаты отмечались в специально подготовленном заранее оценочном листе.

Анализ количественных выражений общего индекса нравственного развития детей и среднего показателя по каждому нравственному качеству до эксперимента показали общий средний уровень нравственного развития детей 2,2 и средний уровень сформированности таких нравственных качеств, как коллективизм, доброжелательность, честность, дисциплинированность и трудолюбие.

На следующем этапе исследовательской работы было проведено анкетирование детей младшего школьного возраста. В исследовании использовалась анкета «Определение уровня воспитанности детей младшего школьного возраста» Т.И. Шамовой, П.И. Третьякова, Н.П. Капустина (2001). Во время анкетирования каждому ребенку выдавались анкеты, которые они заполняли. Затем определялся уровень воспитанности каждого ребенка и каждого класса, который принимал участие в экспериментальной работе.

На основе полученных результатов были сделаны выводы о среднем уровне сформированности нравственных качеств у детей младшего школьного возраста. Анализ полученной информации был использован в процессе планирования воспитательной работы по формированию нравственных качеств детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры в школе.

В экспериментальной работе с детьми младшего школьного возраста использовались следующие группы методов:

а) методы формирования сознания: беседа, рассказ, метод примера.

Экспериментальная работа предполагала использование метода рассказа о жизни и учебно-тренировочной работе известных спортсменов специализации легкая атлетика:

- Елены Исинбаевой (двукратная олимпийская чемпионка в прыжках с шестом);

- Светланы Мастерковой (двукратная олимпийская чемпионка в беге на 800 и 1500 метров);

- Ольги Кузенковой (олимпийская чемпионка в метании молота) и др.

В рассказах требовалась информативность, доступность, эмоциональность и убедительность. После каждого рассказа детям рекомендовались книги о физической культуре и спорте.

В экспериментальной работе проводились беседы на темы: «Дисциплинированность», «Ответственность», «Доброжелательность», «Честность», «Трудолюбие». Метод беседы рассматривается как метод привлечения детей младшего школьного возраста для обсуждения, анализа поступков и выработки нравственных оценок. Эффективность этической беседы зависела от соблюдения ряда важных условий:

- недопустимости, чтобы беседа развивалась по заранее составленному сценарию с заучиванием готовых или подсказанных детям ответов;

- обучение детей с уважением относиться к мнениям других, терпеливо и аргументировано вырабатывать правильную точку зрения.

Значение метода примера – показ, обсуждение образца. Когда говорят о примере, подразумевают, прежде всего, пример живых конкретных людей – родителей, воспитателей, друзей. Но большую воспитательную силу имеет и пример героев книг, фильмов, исторических деятелей, выдающихся ученых, спортсменов.

В экспериментальной работе использовались примеры героев сказок, художественных произведений, например:

- примеры героев «Ералаша»;

-примеры супергероев комиксов, мультсериалов, кинофильмов, видеоигр, например: Человек Паук, Супермен.

б) методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, создание воспитывающих ситуаций.

В экспериментальной работе при решении воспитательных задач большое значение имело умелое варьирование эмоциональными упражнениями с относительной свободой игровых комбинаций, упражнений, в ходе которых возможно проявление инициативы, творчества с периодически чёткими строевыми упражнениями и другими действиями под достаточно жёстким контролем со стороны учителя [1]. Все дисциплинарные требования сообщались детям перед началом учебного занятия.

Функция воспитывающих ситуаций, которые использовались в экспериментальной работе, состояла в создании условий для сознательной активной деятельности и формирования опыта нравственного поведения. Например, во время проведения урока физической культуры некоторых детей просили проверить порядок в раздевалке; различным группам детей по уровню физической подготовленности давалась установка на выполнение заданий различной сложности (в зависимости от освоения изучаемых

двигательных действий); назначались новые командиры на каждый урок; давалось поручение некоторым детям проводить разминку для развития физических качеств.

в) методы стимулирования поведения: игра, поощрение, наказание.

Большие возможности для воспитания у детей младшего школьного возраста целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, дисциплинированности заключены в подвижных спортивных играх. Любая подвижная и спортивная игра требует высокой дисциплины участников, умения подчинять свои интересы и желания интересам коллектива [2].

Важным методом нравственного воспитания являются подвижные игры: игры с бегом, игры с элементами прыжков, игры с метаниями на дальность и цель, игры с преодолением препятствий, игры с бегом, метанием, преодолением препятствий, прыжками в высоту и длину, на двух ногах, игры с мячом:

Подвижные игры закаляют не только тело, но и душу, приучают переносить боль от возможных падений, ушибов. У детей формируются дисциплинированность, доброжелательность, честность, трудолюбие. В подвижных играх от ребенка требуется умение соблюдать правила. Поощрение, в форме похвалы, благодарности, использовалось как выражение положительной оценки, одобрения, признания качеств, поступков, поведения детей, вызывая чувство удовлетворения, уверенности в своих силах, положительную самооценку, стимулирования детей к улучшению их поведения[3].

г) методы контроля: наблюдение, рейтинг, анализ результатов деятельности.

Данные методы направлены на анализ и оценку результатов формирования нравственных качеств детей младшего школьного возраста. Основная функция методов контроля – оценка степени достижения целей формирования нравственных качеств. После проведения эксперимента детям сообщались результаты рейтинга, для обсуждения с детьми их развития и имеющихся проблем.

Педагогический процесс по формированию нравственных качеств детей младшего школьного возраста будет проходить интенсивнее, если в его организации будут реализованы следующие педагогические условия:

- организация нравственного воспитания на основе учета особенностей возрастного развития детей;
- интеграция методов формирования сознания, организации деятельности и формирования опыта поведения, стимулирования поведения и контроля;
- использование подвижных игр на уроках физической культуры;
- обращение детей к художественной литературе, фильмам, жизни и учебно-тренировочной работе известных спортсменов специализации легкая атлетика, показывающих пример реализации нравственных качеств[4].

Мы считаем, что условия, обеспечивающие формирование нравственных качеств детей младшего школьного возраста, будут эффективны, если:

1) обеспечены возможности овладения детьми опытом нравственного поведения;

2) урок физической культуры будет стимулировать детей к формированию нравственных качеств.

Для определения уровня сформированности нравственных качеств детей младшего школьного возраста после эксперимента использовался метод коллективной экспертной оценки В.Г. Максимова (2002). Дети еще раз оценили уровень сформированности таких качеств как коллективизм, доброжелательность, честность, дисциплинированность и трудолюбие у товарищей по классу. Анализ ответов детей и сравнение ответов с данными до эксперимента показали, что такие нравственные качества детей, как коллективизм, доброжелательность и честность стали более высокими ($p < 0.05$).

Проблему нравственного воспитания исследовали зарубежные и русские педагоги прошлых лет и настоящего времени. Работа над проблемой нравственного воспитания детей младшего школьного возраста позволила нам изучить педагогическую литературу, на основе которой были рассмотрены возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста, раскрыта сущность понятий «нравственное воспитание», «формирование нравственных качеств» у детей младшего школьного возраста, изучены методы нравственного воспитания детей младшего школьного возраста, выявлен уровень сформированности нравственных качеств у детей младшего школьного возраста в современном образовательном учреждении, определены педагогические условия формирования нравственных качеств у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры в школе, что позволило сделать следующие выводы:

1. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения. Младший школьный возраст предоставляет большие возможности для формирования нравственных качеств и опыта общественного поведения.

2. Воспитание рассматривается как деятельность, направленная на развитие личности. Нравственное воспитание – это целенаправленное и систематическое воздействие на сознание, чувства и поведение воспитанников с целью формирования у них нравственных ценностей, соответствующих требованиям общественной морали.

3. Формирование нравственных качеств у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры в школе достигается педагогическими условиями:

- организацией нравственного воспитания на основе учета особенностей возрастного развития детей;

- интеграцией методов формирования сознания, организации деятельности и формирования опыта поведения, стимулирования поведения и контроля;

- использованием подвижных игр на уроках физической культуры;

- обращением детей к художественной литературе, фильмам, жизни и учебно-тренировочной работе известных спортсменов специализации легкая атлетика, показывающих пример реализации нравственных качеств.

4. Уровень сформированности таких нравственных качеств как коллективизм, доброжелательность, честность, дисциплинированность, трудолюбие у детей младшего школьного возраста после проведения эксперимента стал характеризоваться как высокий ($p < 0,05$).

5. Анализ показателей физического развития детей младшего школьного возраста после проведения эксперимента показал, что по таким показателям физического развития как подтягивание на перекладине (количество раз), прыжки через скакалку (количество раз), метание малого мяча (м) результаты экспериментального класса улучшились по сравнению с контрольным классом ($p < 0,05$).

Практические рекомендации:

1) Обязательно следует включать в состав занятий по физической культуре задания, направленные на развитие взаимопомощи, коммуникации, сплочённости коллектива (специально подобранные игры, изменение правил привычных игр, беседы, совместные задания и т.д.).

2) Необходимо пресекать проявления занимающимися агрессии, грубости и неуважительного отношения, как к соперникам, так и к членам своей группы (например, проявление нетерпимости, жёсткой конкуренции, насмешки).

3) Следует увеличить содержание подвижных и спортивных игр в рабочей программе по физической культуре. Игры должны быть подобраны с учётом развития уровня взаимодействия в коллективе, воспитания уважения к сопернику, взаимовыручки и поддержки партнеров по команде.

4) Воспитание коллективизма, доброжелательности, честности, дисциплинированности, трудолюбия в детях может быть обеспечено созданием учителем физической культуры ситуаций «успеха» на основе индивидуального и дифференцированного подходов к детям младшего школьного возраста: для детей с низким уровнем сформированности нравственных качеств – поощрение при первой же удачной попытке их проявления; для детей с высоким и средним уровнем сформированности нравственных качеств, наоборот, усложнение заданий, вызывающих эмоциональное удовлетворение от помощи другим детям.

Список информационных источников:

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Сов. спорт, 2013. – 300 с.

2. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2016. – 944 с. – (Мастера психологии).

3. Крившенко Л.П. Педагогика: учебник и практикум для академического бакалавриата / Л.П. Крившенко, Л.В. Юркина. – М.: Юрайт, 2015. – 364 с. – (Бакалавр. Академический курс).

4. Сковородкина И.З. Теория и методика воспитания детей младшего школьного возраста: учеб. пособие / И.З. Сковородкина, С.А. Герасимова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2015. – 318 с. – (Профессиональное образование).

Использование интерактивной доски при преподавании истории

*Монахова Н.А., преподаватель
ГБПОУ СК «СУОР (техникум)» г. Ставрополь*

Стандарты профессионального образования нового поколения направлены на формирование общих и профессиональных компетенций, а использование современных информационных технологий играет не последнюю роль в их формировании. Так как современные технические средства обучения давно и успешно вошли в учебный процесс, стали неотъемлемой частью обучения студентов, многие из этих требований можно реализовать с использованием интерактивной доски. Используя интерактивную доску на аудиторном занятии можно расширить возможности лекции, провести комбинированную форму занятия, на котором она будет выступать в качестве инструмента демонстрации наглядного материала, инструмента выполнения упражнений, а также для закрепления полученных знаний.

Использование интерактивной доски помогает концентрировать внимание во время занятий, повышает интерес студентов к изучаемой дисциплине; повышает уровень усвоения и запоминания материала, а также активность студентов на занятиях, особенно при проведении практических работ.

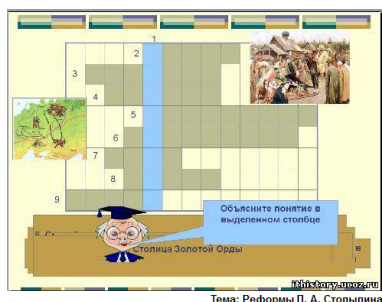
Какие приемы можно для этого использовать? Выбор того или иного приема будет зависеть от цели его применения, которая варьируется в зависимости от того, на каком этапе учебного процесса его используем. Поэтому один и тот же прием может помочь достичь несколько педагогических целей в ходе проведения учебного занятия.

Вот лишь некоторые направления активного использования интерактивной доски при преподавании истории:

1. На этапе актуализации знаний можно применить интерактивный кроссворд или криптограмму (примеры 1-2), интерактивный тест (пример 3) или опрос.



Пример 1. Использование интерактивного кроссворда. Кроссворд может содержать любое количество слов, в зависимости от целей занятия и времени, которое дается на его выполнение. Оптимальное количество слов не должно превышать 10. Преимущества такого кроссворда: все слова раскрываются, не зависимо от последовательности их разгадывания; возможность вывести вопрос кроссворда на экран и при необходимости убрать его.



Пример 2. Использование интерактивного кроссворда в режиме online (в сети Internet). Если имеется доступ к сети Internet, можно использовать кроссворды, созданные другими авторами и представленные на специализированных сайтах.



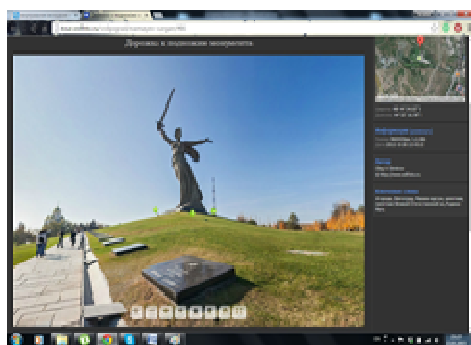
Пример 3. Использование интерактивного теста. При использовании таких заданий можно проверить знания студентов по пройденному материалу. Ответы студенты дают у доски, сами управляют тестовым заданием. Также можно использовать тесты в режиме online, представлены на специализированных сайтах.

2. При изучении нового материала интерактивная доска может использоваться для фиксирования основных определений, тезисов и дат (пример 4) или построения структурно-логической схемы по прочитанному материалу, сравнительных таблиц, графиков и диаграмм (пример 5). Так же на данном этапе можно использовать виртуальные экскурсии (пример 6).



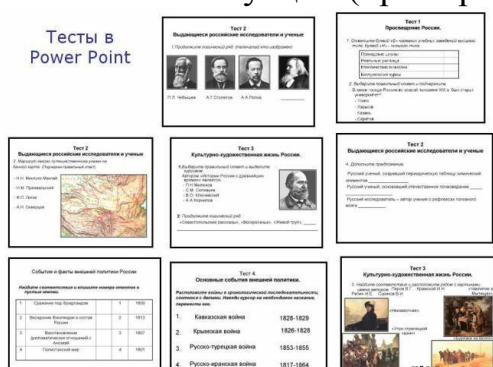
Пример 4. Использование презентации для изучения нового материала. Презентацию очень удобно использовать при изучении нового материала. При этом на слайде фиксируются основные определения, тезисы, формулы и графики. Преимущества использования: речь преподавателя дублируется на слайде (уровень усвоения и запоминания выше, чем на обычных уроках, т.к. добавляется не только слуховая, но и зрительная память); преподаватель экономит время на построение схем, графиков мелом на доске.

Пример 5. Построение структурно-логической схемы по прочитанному материалу. Студентам дается материал, изучив который они должны построить схему или заполнить таблицу. Схема строится совместно с преподавателем: студенты дают ответы на задаваемые вопросы. При этом если необходимо заострить внимание студентов на каком-то элементе, его можно выделить на схеме. Кроме того, можно использовать таким же образом построение графиков и диаграмм или заполнение сравнительных таблиц.



Пример 6. Виртуальная экскурсия — одна из ведущих форм обучения, характеризующаяся интерактивным виртуальным воспроизведением реально существующих объектов для доступного самостоятельного наблюдения, сбора необходимых фактов, решения разнообразных заданий.

3. Для закрепления знаний также можно использовать интерактивный кроссворд или криптограмму, тест, способствующий закреплению теоретических знаний (примеры 7-8) или интерактивный тест по практической ситуации (пример 9).



Пример 7. Тест на закрепление теоретического материала. Такое тестирование позволяет: быстро проверить знания студентов; проверить ответ и исправить ошибки (более быстрая обратная связь по сравнению с письменными контрольными работами, где наблюдается отложенная реакция); задать время на выполнение теста.

Пример 8. Тест на закрепление теоретического материала в режиме online. Кроме этого, можно использовать тесты в режиме online, если есть доступ к Интернету.

События в оценках современников

О каком событии говорить в этой фразе Наполеона?

«Французы... показали себя достойными одержать победу, а русские оказались достойными быть непобедимыми»:

- 1) Сражение под Малоярославцем;
- 2) Вторжение Наполеона в Россию;
- 3) Бородинское сражение;
- 4) Захват Москвы.



Пример 9. Интерактивный тест на закрепление практических навыков. Тестовое задание строится также как и обычный тест, но на основе практической ситуации.

4. Во время проведения практического занятия интерактивная доска может использоваться при решении ситуационных задач (примеры 10-12).

Текст 1. «В год 6737 летели враты за море, и не дали им дани, и начали сами собой владеть, седи нах правды, и встал род на род, и была у них усобица, и стали воевать друг с другом. И руся чудю, славою, приидеши веси. «Земля наша велика и обильна, а порядка в ней нет. Пришло нам дело воевать. И избрахом триа братаа со своими родом и воимеа руса, и приидиши и Рюрик, в Новгороде, а другой, Синеус, на Белоозере, а третий, Трувор, в Изборске. И о протвояхуа Русская земля» («Повесть временных лет»).

Задание 1. Приведите название документа и имя его автора. К какому времени относится этот документ?

Задание 2. О каком событии идет речь в документе? Что по своему его причинило? (Укажите 1 причину)

Задание 3. Каковы были последствия описанного в документе события? (Укажите не менее двух)



Пример 10. При работе с текстом исторического источника текст задания фиксируется на доске. Преимущества: если студент отвлекся по каким-либо причинам, он легко вникает в суть дела, т.к. все этапы работы с аудиторией фиксируются на доске; дает возможность разобрать и проиллюстрировать условие задания, что позволяет сконцентрировать внимание на основных данных, которые будут использоваться.

ЗАДАНИЯ К ПОСТРОИТЕЛЬНО-ОБЩАЮЩЕМУ УРОКУ ПО ГЛАВЕ 1 «РУСЬ ДРЕВНЯЯ»

Задание 1. Запишите даты следующих событий:

образование древнерусского государства
принятие христианства на Руси
время княжения Ярослава Мудрого

Задание 2. Запишите имена князей, во время правления которых произошли следующие события:

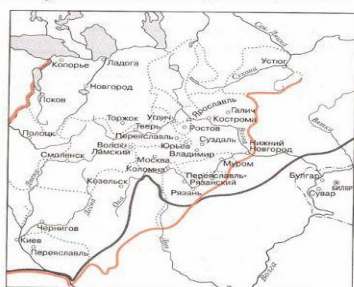
разгром Хазарского каганата
принятие христианства на Руси
создание первого письменного свода законов

Задание 3. Запишите название терминов:

Временное формирование, состоявшее из граждан и создававшее на добровольных началах в случае военных действий
Обычай княжеским князем с дружиной своей земель для сбора дани
Наследственное земельное державство
Расширение общины, поселение в долговую кабалу за соуду, проценты с которой они отработывали на поле у человека, судившего их деньгами
Биография человека, причисленного церковью к лику святых

Пример 11. Использование интерактивных заданий. Таким способом можно выполнить задания на построение схем, таблиц или на знание дат и терминов. Выполнение задания ограничено во времени. После того, как студент выполнит задание маркером на доске, на экран выводится правильный ответ и студент сравнивает свой ответ с эталонным.

На контурной карте отметьте города Северо-Восточной Руси, в которых произошли антифеодальные восстания. Подпишите даты восстаний



Пример 12. Интерактивная доска позволяет работать с контурной картой. Отсканировав и разместив контурную карту, предложим студентам выполнить задание, используя инструменты рисования.

Это лишь немногие возможности, которые способствуют формированию познавательной активности, мотивации студента, получению требуемых навыков и умений, улучшению наглядности, интенсификации проводимого занятия, что и является слагаемыми процесса формирования профессиональных компетенций. При этом преподаватель должен четко продумать структуру урока, чтобы не загромождать видеокурсами, не

перегружать обучающихся, найти компромисс между лекционной частью с наглядными примерами и закрепительным этапом с упражнениями.

Список информационных источников:

1. Аствацатуров Г.О. Подготовка презентации PowerPoint к работе на интерактивной доске. [Электронный ресурс] <http://www.myshared.ru/slide/553598/>
2. Бондарева О. А. Применение интерактивной доски и мультимедиа на уроках истории и обществознания в школе, <http://oos-school.ru/kop2.html>
3. Дьюи Д. Психология и педагогика мышления. – М.: Совершенство, 1997.
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] (<http://school-collection.edu.ru>).
5. Ершов А.П. Компьютеризация школы и математическое образование. Информатика и образование. – 1992. – № 5-6. – С. 3-12.
6. Информационные технологии в учебном процессе: нормативное обеспечение, рекомендации из опыта работы/сост. О.Н. Черненко. – Волгоград: Учитель, 2007.
7. Соловьева Л.Ф. Компьютерные технологии для преподавателя. СПб: БХВ-Петербург, 2008.
8. Студеникин М.Т. Современные технологии преподавания истории в школе. М.: Владос, 2007.
9. Шутенко А.В. Методы проведения учебных занятий с использованием средств информационных и коммуникационных технологий [Электронный ресурс] (<http://pedsovet.su/publ/26-1-0-841>).

Реализация проблемного обучения в процессе изучения русского языка и литературы

*Москаленко С.А., преподаватель,
ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР», г. Омск*

Жизнь постоянно ставит перед человеком острые и неотложные задачи и проблемы. Их возникновение означает, что в окружающей нас действительности есть еще много неизвестного. Следовательно, нужно все более глубокое познание мира, открытие в нем все новых процессов. Поэтому формирование культуры интеллектуальной деятельности обучающихся всегда было и остается одной из основных общеобразовательных и воспитательных задач.

Важнейшая сторона подготовки подрастающего поколения - интеллектуальное развитие. Его успех достигается главным образом на занятии, когда преподаватель остается один на один со своими воспитанниками. И от его умения организовать систематическую

познавательную деятельность зависит степень интереса обучающихся к учебе, уровень знаний, готовность к постоянному самообразованию, т.е. их интеллектуальное развитие.

Необходимым инструментом современного преподавателя являются образовательные технологии. В них заложен огромный потенциал для повышения профессионального мастерства и достижения целей, которые общество ставит перед системой образования – подготовить молодое поколение к самостоятельной жизни и профессиональной деятельности как граждан, обладающих высокой степенью личностной зрелости, ориентированных на гуманистические ценности в решении любых проблем, способных к критической оценке и презентации своих достижений.

Большинство ученых признают, что развитие творческих способностей обучающихся и интеллектуальных умений невозможно без проблемного обучения. Творческие способности реализуются через мыслительную деятельность.

Технология проблемного обучения обеспечивает следующее:

- побуждает к самостоятельной учебной деятельности и активному поиску;
- стимулирует проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развивает интуицию и мышление;
- учит искусству решения различных научных и практических проблем, опыту творческого решения теоретических и практических задач;
- обеспечивает развитие критического и теоретического мышления, основных интеллектуальных умений;
- вызывает познавательный интерес к содержанию и методам учебного предмета;
- приобщает к пониманию и поиску нового научного знания и способам получения;
- создает условия для творческой самореализации в учебном процессе [1].

В основе технологии проблемного обучения лежат поисковые методы. Проблемная ситуация создается с помощью вопросов преподавателя, подчеркивающих новизну, важность, красоту и другие отличительные качества объекта познания. Проблемные ситуации могут создаваться на всех этапах процесса обучения: при объяснении, закреплении, контроле. Преподаватель создает проблемную ситуацию, направляет обучающихся на ее решение, организует поиск.

Вариантами технологии проблемного обучения являются: обучение на основе систематического исследования, обучение на основе игрового моделирования, дискуссии на основе совместной выработки позиций, принятия решения. Общей чертой различных вариантов этих технологий является изменение роли обучающегося, восприятие им учебного процесса с позиции активного его участника - участника исследования, игры, дискуссии.

Главным понятием проблемного обучения является *учебная проблема*. Данное понятие понимается, как диалектическое противоречие между известными знаниями, умениями и навыками и новыми фактами, явлениями, для понимания и объяснения которых прежних знаний недостаточно [1].

Для проблемного обучения характерно выполнение следующих действий обучающихся:

- выявление проблемы,
- формулирование,
- поиск решения;
- решение.

Главные условия успешности проблемного обучения:

1. Обеспечение достаточной мотивации, которая способна вызвать интерес к содержанию проблемы.
2. Обеспечение посильности работы с возникающими на каждом этапе проблемами.
3. Значимость информации, получаемой при решении проблемы.
4. Необходимость доброжелательного диалогического общения преподавателя с обучающимися.

Организация уроков русского языка по технологии проблемного обучения

Зная основы проблемного обучения и успешно применяя в практической деятельности, я познакомилась с технологией проблемно-диалогического обучения, пропагандируемого «Школой 2100». Она заинтересовала меня своей похожестью на технологию проблемного обучения и более современным звучанием.

Проблемно-диалогическое обучение – это тип обучения, который обеспечивает творческое усвоение знаний обучающимися при помощи диалога с учителем. Данная технология является развивающей, личностно-ориентированной и достаточно результативной, так как обеспечивает высокое качество знаний, эффективное развитие интеллекта и творческих способностей, воспитание активной личности [4].

В самом определении «проблемно-диалогическое» первая часть означает, что на уроке изучения нового материала должны быть проработаны два звена: постановка учебной проблемы и поиск её решения. Слово «диалогическое» означает, что постановку учебной проблемы и поиск решения обучающиеся осуществляют в ходе специально выстроенного диалога [4].

Изучив суть этих двух технологий, я опробовала на практике и пришла к выводу, что можно говорить о близости их целей, задач и путей решения, потому что в основе любой проблемной ситуации лежит диалог, и для разрешения этой проблемной ситуации важно, чтобы диалог состоялся.

Существует три возможности постановки проблемы на уроке:

- создание проблемной ситуации
- подводящий диалог

- сообщение преподавателем темы урока в готовом виде, но с применением мотивирующего приема.

Рассмотрим пример создания *проблемной ситуации*.

Наиболее характерной является проблемная ситуация с «затруднением». В ее основе лежит противоречие между необходимостью выполнить практическое задание преподавателя и невозможностью это сделать без сегодняшнего нового материала. Данный метод постановки учебной проблемы является наиболее сложным, поскольку требует последовательного осуществления четырех педагогических действий:

- 1) создания проблемной ситуации;
- 2) побуждения к осознанию противоречия проблемной ситуации;
- 3) побуждение к формулированию учебной проблемы;
- 4) принятие предполагаемых обучающимися формулировок учебной проблемы.

Создать проблемную ситуацию – значит ввести противоречие, столкновение с которым вызывает у обучающихся эмоциональную реакцию удивления или затруднения.

Этап постановки учебной проблемы на занятии по русскому языку по теме: «Типы подчинения в предложениях с несколькими придаточными».

Задание: запишите предложение, расставьте знаки препинания, составьте схему: *«Большие удлинённые глаза казались простодушными, смеющимися, только в глубине их таилась всё замечающая хитрость, и, когда Иван Калита был уверен, что никто этого не замечает, взгляд серых глаз становился острым, даже жестоким».*

- Сравните свои схемы с моей.
- Вы справились с заданием?
- Каким правилом вы руководствовались?
- Какую тему мы сегодня повторяем?

Создание проблемной ситуации позволяет добиться активной мыслительной работы обучающихся, потому что помогает вызвать у них потребность в знаниях. Потребность в знаниях возникает тогда, когда на пути появляются препятствия, затруднения, преодолеть которые без необходимых для этого сведений он не может.

В педагогической науке предлагают использовать проблемную ситуацию чаще всего на этапе знакомства и изучения новой темы. Но достаточно выигрышным элементом занятия может стать проблемная ситуация и на этапах закрепления, систематизации и обобщения знаний.

Особенности проблемного диалога на уроках литературы

Проблемное преподавание литературы сегодня – это необходимость, так как оно направлено на творческое усвоение знаний: основ литературоведения, приемов анализа произведений; на формирование основных понятий этики, морали, социальных понятий, содержащихся в курсе литературы; на воспитание навыков самостоятельного оперирования

логическими приемами и методами исследования в сочетании с приемами художественного отражения действительности.

Каким должен быть анализ литературного произведения, чтобы преподаватель имел возможность воспитывать духовно богатую личность? По моему мнению, для этого необходимо превратить анализ литературного произведения в этическую проблему, которой необходимо заинтересовать обучающихся, заставить задуматься над ней, убеждая в актуальности затронутых в художественном произведении проблем.

Этапы проблемного диалога на уроках литературы традиционны:

- 1) формулирование проблемного вопроса;
- 2) выдвижение гипотез, предположений о путях решения проблемы, обоснование путей решения;
- 3) доказательства выдвинутых предположений с опорой на текст художественного произведения;
- 4) решение проблемного вопроса, выводы, обобщение результатов.

Используя технологию проблемного обучения на уроках литературы, нужно учитывать, что не всякий вопрос является проблемным. Проблемный вопрос – это вопрос, требующий анализа. Будет лучше, если он возникнет постепенно, если обучающиеся придут к нему сами. Проблемный вопрос предполагает неоднозначность ответов, часто выступает в форме противоречия, поэтому становится увлекательной задачей для обучающихся, стремящихся доказать свою точку зрения, оспаривая другие версии. Чтобы решение проблемного вопроса развернулось в дискуссию, он должен быть ёмким, охватывать не единичный факт, а широкий круг материала.

Например, рассматривая философскую проблематику поэмы А. Блока «Двенадцать», размышляем над вопросом: «Почему в конце поэмы возникает образ Христа? Что значит этот образ в поэме?»

В белом венчике из роз —

Впереди — Иисус Христос.

Обучающимся предлагается несколько мнений:

1. «Христос в поэме – антитеза «псу» как воплощению зла, центральному «знаку» старого мира, - самая светлая нота поэмы, традиционный образ добра и справедливости» (Л.Долгополов).
2. «Блок ввел Христа не как образ церковной традиции, а народного, незамутненного церковью и государством представления о бесхитростной божьей правде. Блок вовсе не «благословлял» революцию этим заимствованным атрибутом народной веры, а лишь утверждал *историческую преемственность*. Революция принимала в наследство этическую веру народа!» (А.Горелов).
3. «Когда я кончил, я сам удивился: почему Христос? Но чем больше я вглядывался, тем яснее видел Христа. И тогда же я записал у себя: «К сожалению, Христос». Что Христос идет перед ними – несомненно. Дело не в том, достойны ли они его, а страшно то, что опять он с ними и другого пока нет, а надо другого?» - писал сам Блок.

Обучающиеся выбирают высказывание, совпадающее с их личным мнением, и аргументируют свою точку зрения.

Обучающиеся могут рассуждать на философские темы, которые затрагиваются в произведениях классической литературы. Анализируя художественные произведения, необходимо установить связи между эпохами, разными видами искусства, различными художественными элементами произведения. Ответ на вопрос должен выводить на какое-либо соотнесение с чем-либо.

Трудно не только создать проблемную ситуацию, но и разрешить её. Преподаватель должен организовать размышления обучающихся над проблемой, стимулировать процесс поиска гипотез, обобщить полученные результаты. Если на уроках русского языка, решая проблемную ситуацию, обучающиеся приходят к единственно верному решению, сколько бы ни было гипотез, то на уроках литературы часто возникают вопросы, которые не предполагают единственно верного решения. Каждый может остаться при своём мнении, которое не может быть ошибочным и имеет право на существование.

Решение проблемного вопроса может быть организовано в форме диспута, эвристической беседы, мозговой атаки, деловой игры, самостоятельного поиска.

Полученные результаты:

- повышение мотивации по отношению к урокам литературы;
- повышение качества успеваемости по предмету;
- проявление интереса к чтению программных произведений и к чтению вообще.

Одной из форм реализации технологии проблемного обучения на занятиях по русскому языку и литературе является *тестирование*. Оно позволяет осуществить объективную, эффективную и быструю диагностику знаний и получить наглядную картину успеваемости. Кроме того, тестовая форма активизирует деятельность обучающихся, существенно экономит учебное время. Тестовую форму контроля можно применять как при фронтальной проверке знаний, так и при индивидуальной работе.

Я применяю в работе *тесты-задания разного типа*: с выбором ответа, в форме «вопрос-ответ», поиск «лишнего» варианта, определение общего для нескольких языковых *явлений*. Задания носят не только контролирующий, но и занимательный, творческий характер. Обучающимся предоставляется возможность самостоятельно найти ответ на вопросы разной степени трудности.

Активно практикую в своей деятельности тестовые задания на установление правильной последовательности действий, которые использую для проверки знаний хода процесса, цепочки событий, действий и операций, а также определений и понятий. Они помогают формировать у обучающихся алгоритмическое мышление, знание и умение. Задания этой формы полезны как в качестве средства контроля знаний, так и в качестве средства обучения.

В своей практической деятельности я использую данный вид тестов для оценки знаний студентов.

Приведу несколько примеров заданий, применяемых мною для составления таких тестов:

- упорядочить героев произведения в порядке их появления;
- установить правильную последовательность литературных течений;
- расположить писателей в хронологическом порядке;
- расположить значения слова в соответствии со словарной статьей.

Технология проблемного обучения выступает важнейшим направлением реализации парадигмы развивающего образования. Благодаря проблемному обучению у обучающихся развиваются пять универсальных компетентностей:

- способность к исследованию;
- способность к эффективным коммуникациям и организации взаимодействия;
- способность принимать решения;
- способность осуществлять принятое решение;
- способность постоянно осваивать новые виды деятельности.

Технология проблемного обучения носит общепедагогический характер, то есть реализуется на любом предметном содержании и любой образовательной ступени, и потому объективно необходима каждому преподавателю. Данная технология развивает не только обучающегося, но и преподавателя. Он вырастает как творческая личность, коммуникативный лидер, способный в современных условиях успешно решать сложные педагогические задачи.

Список информационных источников

1. Бородовская Н.В. Современные образовательные технологии: учебное пособие / коллектив авторов.- 2-е изд.; М.: КНОРУС, 2011
2. Брушлинский А.В. Психология мышления и проблемное обучение. – Москва: Знание, 1983. – 298с.
3. Лернер И.Я., Скаткин М.Н. Метод обучения//Российская педагогическая энциклопедия: в 2 т. – Т.1. – Москва: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.
4. Мельникова Е.Л. Технология проблемного обучения. Школа 2100. Образовательная программа и пути её реализации. – М.: Баласс, 1999.

**Современные инновационные технологии в подготовке
специалистов Государственного училища (техникума) Олимпийского
резерва города Самара**

*Пелевина Е.А., преподаватель
специальных дисциплин
ФГБУ ПОО ГУОР г Самара*

Задача современного среднего профессионального образования и в частности ГУОР города Самары – подготовка конкурентоспособного профессионала-специалиста.

Информационный бум, сопровождающий нашу жизнь, заставляет нас, педагогов, пересматривать традиционные формы работы, переосмысливать содержание образования. Развитие науки, общества, новых технологий идет столь быстрыми темпами, что сегодняшние новые знания быстро теряют свою актуальность завтра, морально устаревают. Новые требования общества к уровню образованности и развития личности, приводят к необходимости изменения технологий обучения. Сегодня наиболее продуктивными являются технологии, позволяющие организовать учебный процесс с учетом профессиональной направленности обучения, а также ориентацией на личность студента его интересы, склонности и способности. Успех обучения зависит в первую очередь от направленности и внутренней активности обучаемых, характера их деятельности, степени самостоятельности, проявления творческих способностей. Это и является критерием при выборе методов обучения [1].

Сегодня основными инновационными формами и методами обучения, способствующими повышению качества обучения, можно считать ролевые и деловые игры, семинары, научно-практические конференции, диспуты, защиту научно-исследовательских проектов, творческие сочинения, тестирование, программированный контроль, исследовательскую работу с использованием гипертекстовых и мультимедийных инструментальных систем, дистанционное обучение и др. Все перечисленные технологии обучения способствуют решению проблемы качества обучения [2].

Чтобы добиться эффективности от использования методов обучения в ГУОР, необходимы рекомендации психолога, составление психологического портрета учебной группы, что позволит выяснить, какие методы возможно применять, а какие работать не будут.

Известно, что в группах с преобладанием неподготовленных к самостоятельной работе студентов нельзя сразу же давать материал для самостоятельного изучения (зачастую избежать этого невозможно, исходя из общей специфики учебно-тренировочного процесса). Преподаватель должен особенно тщательно разработать задание с учетом специфики данной группы спортсменов, уровня их подготовки, четко сформулировать вопросы, составить методические рекомендации, указать литературу и иные

источники. Здесь также нельзя пренебрегать двумя основными принципами дидактики: посильности и доступности [3].

Выбор наиболее эффективных методов и средств для какого-либо конкретного учебного занятия представляется одним из важных моментов процесса обучения. Анализируя методы и средства обучения, необходимо учитывать их постоянное совершенствование. При использовании методов и средств важно учитывать и то обстоятельство, что одни и те же методы или средства могут быть эффективными при одних условиях и совершенно неприемлемыми при других.

Так с помощью персонального компьютера у студентов появляется возможность систематического решения задач учебно-исследовательского характера, например, по анализу каких-либо производственных, управленческих и других ситуаций. Кроме того, мультимедийные технологии позволяют студентам ставить задачу и решать её в интерактивном режиме. Задачи такого типа по своей направленности и практической значимости приближаются к реально существующим – производственным и научным. Смысл таких задач в том, что в процессе их решения обучаемый самостоятельно своими действиями изменяет ситуацию, выступая её активным участником.

Формированию информационно-технологических знаний и умений способствует использование студентами в процессе обучения гипертекстовых и мультимедийных инструментальных систем. Эти системы позволяют воплотить в реальность на одном рабочем месте изобразительные средства различной природы и выразительности, выбор которых должен соответствовать содержанию конкретного изучаемого предмета и законам психологического воздействия и восприятия. Гипертекстовые системы представляют собой логично встроенный в компьютерную программу набор ссылок, кнопок интерфейса, при активизации которых происходит переход на новый уровень системы ссылок, или открывается конечное окно, содержащее необходимую информацию для пользователя. Данная технология широко используется в разнообразных электронных учебниках. Одно из основных преимуществ данного метода перед традиционными заключается в том, что студенты могут самостоятельно подбирать темп изучения материала и последовательность его прохождения [4].

Принципиальное новшество, привнесенное сегодня компьютером в образовательный процесс – это интерактивность, позволяющая развивать активно-деятельностные формы обучения. Именно это новое качество позволяет надеяться на эффективное, реально полезное расширение сектора самостоятельной учебной работы студентов.

С появлением электронных изданий и виртуальных учебных лабораторий в практических занятиях, как и в получении информации, быстрее развиваются навыки индивидуальной самостоятельной работы студентов.

В настоящее время большинство преподавателей ГУОР стремится модернизировать собственную методику образования на основе широкого использования информационных и коммуникационных технологий, которые сегодня предлагают новые перспективы и поразительные возможности для обучения.

Создание мультимедийных ресурсов в ГУОР набирает обороты и интерес к таким ресурсам, как со стороны преподавателей, так и со стороны студентов, растет. Отмечено, что в процессе традиционного обучения студентами осваивается не более чем четверть предлагаемого материала. При этом, мультимедийная технология позволяет в 2 – 3 раза увеличить этот показатель, так как предоставляет возможность синкретического обучения, т.е. одновременно зрительного и слухового восприятия материала, активного участия в управлении его подачей, возвращения к тем разделам, которые требуют повторного анализа.

Как видно из сказанного выше, на сегодняшний день проблема создания электронных пособий, учебников и иных ресурсов особо актуальна, и мы предлагаем как один из возможных путей ее решения – создание электронных образовательных ресурсов в рамках самостоятельной работы самих студентов. Такой подход позволяет решить следующие проблемы:

- повышение мотивации студентов к изучению специальных дисциплин, так как при создании ресурса студенты сталкиваются с необходимостью приобретения навыков работы с множеством прикладных программ;

- повышение качества изучения прикладных программ;
- расширение спектра самостоятельной учебной работы студентов;
- получение готового продукта;
- познавательное исследование предметной области в целом;
- воспитание полноправного члена информационного общества [5].

Таким образом, создание студентами разнообразных электронных обучающих мультимедийных курсов значительно индивидуализирует учебный процесс, увеличивают скорость и качество усвоения учебного материала, существенно усиливает практическую направленность обучения, и в целом повышает качество образования.

Основой образования должны стать не столько учебные дисциплины, сколько способы мышления и деятельности. Необходимо не только выпустить специалиста, получившего подготовку высокого уровня, но и включить его уже на стадии обучения в разработку новых технологий, адаптировать к условиям конкретной производственной среды, сделать его проводником новых решений, успешно выполняющим свои функции.

Очевидно, что оптимизация педагогического процесса путём совершенствования методов и средств, является необходимым, но не достаточным условием. Отбор методов, средств и форм должен совмещаться с реализацией конкретной цели и отработкой системы контроля показателей

обучения и воспитания. Этому и призвана помочь технологизация педагогического процесса.

Не смотря на то что, в последнее десятилетие активно внедряются инновационные методики, использующие новые, прогрессивные технологии, необходимо также использовать уже проверенные формы и методы работы, привнося в них элемент творчества и нестандартности. Все это способствует развитию думающих молодых людей, способных творчески, нестандартно подходить к решению проблем и принимать самостоятельные оптимальные решения [6].

В своей работе в ГУОР наш педагогический коллектив использует такие традиционные методы обучения как ролевые игры, семинары, составление кроссвордов, а также методы дистанционного обучения с использованием интернет ресурсов. Кроссворд – достаточно удобная форма активизации мышления студентов. В процессе подготовки кроссворда студенту необходимо тщательно прорабатывать теоретический и практический материал, обращаться не только к лекциям и учебникам, но и к дополнительной справочной литературе. В ходе такой проработки и отбора материала студент, без сомнения, более глубоко усваивает уже полученный материал и приобретает дополнительную информацию, которая постепенно накапливается, формируя более высокий уровень знаний. В то же время нестандартная форма задания стимулирует нестандартный подход к его выполнению, следовательно, активизируется не только познавательная деятельность, но и творческое начало будущих специалистов. При этом целесообразно использовать кроссворд как форму рубежного контроля по окончании изучения материала модуля.

Так же одним из инновационных методов обучения является дистанционное обучение. Эффективность дистанционного образования состоит в следующем:

- учащиеся могут пользоваться материалами, составленными лучшими методистами;
- учащиеся могут подобрать под себя темп изучения материала;
- возможно организовать систематическую проверку знаний учащихся обстоятельно и полно, охватывая весь учебный материал;
- активность учащихся поддерживается в течение всего периода обучения.

В этом смысле формирующееся виртуальное образовательное пространство Интернет открывает огромные просторы для освоения мира знаний и для самовыражения обучающихся. Если на начальном этапе развития Интернет информационные ресурсы сети рассматривались преимущественно как источник “потребления” информации, или как средство, реализующее так называемый “эффект сетевого присутствия”, то в настоящее время – это не просто архив гипертекстов, а портал для интерактивного взаимодействия, общения в информационно-образовательном пространстве, позволяющего студенту-пользователю

познать новое и, вместе с тем, реализовать свои потенциальные возможности.

Студент, включаясь в учебный процесс, где преподаватель использует инновационные формы обучения (сетевые инициативы, электронные учебные пособия, разноуровневое и модульное обучение), сам для решения учебных задач начинает использовать наряду с традиционными и нетрадиционные формы обучения, в том числе Интернет ресурсы и услуги. Тем самым, он становится не объектом, а субъектом коммуникативного общения с преподавателем. Это принципиально важный момент в педагогике сотрудничества [7].

В завершение отметим, что внедрение инновационных методик, новых, прогрессивных технологий, привнесение элементов творчества и нестандартности в традиционные формы и методы работы позволяют повысить эффективность обучения и воспитания и получить как конечный результат образовательного процесса высококвалифицированного подготовленного специалиста:

- имеющего фундаментальные и прикладные знания;
- способного успешно осваивать новые, профессиональные и управленческие области; гибко и динамично реагировать на изменяющиеся социально-экономические условия;
- обладающего высокими нравственными и гражданскими качествами в условиях инновационного образовательного пространства.

Список информационных источников:

1. Смирнов С.А. Педагогика. Педагогические теории, системы, технологии. – М.: Академия. – 2003. – 512 с.
2. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий. – СПб.: КАРО. – 2006. – 368 с.
3. Кудрявцева Н.Г. Оценка профессионализма учителя // Справочник заместителя директора школы. – 2010. – №7. – С. 10.
4. Хамидов Ж.А. Использование мультимедийных технологий в профессиональном образовании // Среднее профессиональное образование. – 2011. – №1. – С. 68.
5. Генералов А.П. Использование информационных технологий в учебной и воспитательной работе // Справочник заместителя директора школы. – 2008. – №12. – С.66.
6. Морева Н.А. Основы педагогического мастерства. – М.: Просвещение. – 2006. – 320 с.
7. Броненкова Л.С. Формирование учебной и социальной компетентностей у студентов на занятиях по ФК // Среднее профессиональное образование. – 2011. – №1. – С. 31.

Формирование гражданской позиции обучающихся в процессе преподавания дисциплин социально-гуманитарного цикла

*Рокутов Д.В., преподаватель
ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара*

Одним из главных приоритетов современного образования является воспитание граждан правового, демократического государства, уважающих права и свободы личности, являющихся носителями гуманистических ценностных ориентаций, обладающих высокой духовно-нравственной культурой. Гражданско-правовое образование при этом является одним из ключевых понятий при разработке стратегии развития образования, определении основных направлений образовательной политики.

Компетентность гражданственности относится к ключевым социальным компетентностям и включает знание и соблюдение прав и обязанностей гражданина, свободу и ответственность, уверенность в себе, собственное достоинство, гражданский долг, знание и гордость за символы государства (герб, флаг, гимн).

Под гражданской компетентностью молодежи подразумевается готовность и способность граждан активно, ответственно и эффективно реализовывать весь комплекс гражданских прав и обязанностей в демократическом обществе, применять свои знания и умения на практике.

Структурно-содержательная характеристика гражданской компетентности обучающегося выглядит следующим образом:

- 1) когнитивный компонент:
 - знания об обществе и государстве, политических системах и режимах, об историческом прошлом и настоящем своего Отечества;
 - знание основ правовой системы и законодательства РФ, знание прав и обязанностей гражданина;
 - гражданское мышление;
 - рефлексия процесса и результатов формирования гражданской компетентности;
 - рефлексия своего гражданского поведения;
- 2) аксиологический компонент:
 - ценностное отношение к обладанию гражданской компетентностью;
 - принятие системы ценностей и нравственных идеалов демократического общества;
 - ценностное отношение к национальной культуре и культуре других народов;
- 3) мотивационный компонент:
 - готовность к проявлению компетентности;
 - потребность и готовность использовать гражданские знания и убеждения в жизни;
 - демократические потребности;

- потребность и готовность участвовать в деятельности на благо общества, внести свой вклад в развитие страны;

4) поведенческий компонент:

- умение пользоваться гражданскими правами и свободами;
- выполнение обязанностей гражданина;
- соблюдение и уважение законов страны;
- умение жить в обществе, соотнося свою деятельность с интересами социума;

- опыт гражданского действия, социальной и общественно-политической активности;

- способность действовать в нестандартных социальных ситуациях, требующих проявления гражданственности и выполнения гражданского долга;

- корректирование своего гражданского поведения на основе рефлексии;

5) эмоционально-волевой компонент:

- формирование ответственного и положительного отношения к выполнению гражданских обязанностей и участию в общественно-политической жизни;

- отстаивание своих гражданских прав и свобод;

- воспитание гражданской толерантности и преодоление ксенофобии;

- развитие гражданской инициативы;

6) персональный компонент:

- гражданственность,

- социальная активность,

- устойчивая гражданская позиция,

- гражданская толерантность;

- гражданская ответственность,

- гражданский долг,

- патриотизм и интернационализм.

Все эти компоненты формируются в том числе, в рамках изучения таких предметов, как История Отечества, Обществознание, Философия, Основы государства и права. Надо сказать, что гражданская позиция личности складывается исподволь, постепенно, не всегда заметно, и большую роль в этом играет личный пример преподавателя, его собственная гражданская позиция и взгляды. Также велика роль окружения подростка, той среды и той системы, в которой он находится, понимание им собственной значимости, собственных возможностей влиять на ситуацию, участвовать в ней. В подростковом возрасте чувство справедливости повышено (юношеский максимализм), поэтому, если молодой человек видит вокруг себя неискренность, двойные стандарты, несправедливость и равнодушие, он очень быстро разочаровывается в преподносимых ему в теории ценностях и больше уже не верит в них и не желает о них слышать.

С одной стороны, подавляющее большинство обучающихся считают себя патриотами своей страны, с уважением относятся к символам государства, гордятся тем, что они граждане России, любят российскую природу и стараются бережно к ней относиться, гордятся культурой своей страны. Многие безоговорочно готовы участвовать в деятельности на благо Родины. С другой стороны, сталкиваясь с действительностью, пытаюсь осмыслить ее, молодые люди начинают испытывать чувство разочарования в своей стране и государстве. Они не видят ни ценности, ни практической применимости тех теоретических знаний по истории, философии, обществознанию, праву, политологии, которые составляют теоретическую и аксиологическую основу гражданской позиции.

В частности, молодежь имеет очень смутное представление о государственном устройстве Российской Федерации, о механизмах функционирования органов государственной власти, о законодательном и правотворческом процессе. Также представление о правах и свободах гражданина РФ носит для них чисто теоретический, абстрактный характер, малоприменимый в реальной жизни. Правовая, гражданская культура студентов находится на достаточно низком уровне, оторвана от действительности. И это не только ответственность системы образования, дающей теоретические знания, воспитывающей и передающей те или иные нравственные нормы, но и социально-политической ситуации в стране, политики, проводимой государством.

Высшей формой политической организации общества на сегодня считается государство, соответственно, неизбежно возникает связь «человек – общество – государство». Так или иначе, любой член общества выступает как субъект политических отношений и вступает в отношения с государством. Связь человека с государством, выражающаяся в совокупности их взаимных прав и обязанностей, определяется понятием «гражданство». Из этого можно сделать вывод – любой человек, как член общества, включен в политико-государственные отношения, следовательно, по умолчанию имеет определенную гражданскую позицию. Качество этой гражданской позиции, ее осознание и оценка характеризует человека как личность, т.е., члена социокультурного сообщества и активного субъекта социального взаимодействия.

Мы рассматриваем гражданскую позицию как важнейший компонент системы гражданского образования. На основании анализа термина «позиция» (рефлексивное отношение субъекта, основанное на личностно значимых ценностях, проявляющееся в деятельности) и «гражданственность» (интегративное качество личности, к основным элементам которой относятся нравственная и правовая культура, выражающееся в чувстве собственного достоинства, внутренней свободе личности, дисциплинированности, способности выполнять свои обязанности, гармоничном сочетании патриотических, национальных и интернациональных чувств) мы определяем гражданскую позицию как рефлексивное отношение субъекта к событиям

действительности и собственной деятельности в соответствии с системой гражданских ценностей. Активная гражданская позиция – рефлексивное отношение субъекта к собственной деятельности и собственным действиям в соответствии с системой гражданских ценностей, проявляющееся в готовности и способности к нравственному, социально-полезному и ответственному действию. Так на лекциях по предмету Обществознание при изучении тем «Деятельность», «Социальный контроль», «Социальные нормы и отклоняющееся поведение», обучающиеся знакомятся с понятием созидательная, разрушительная деятельность, учатся идентифицировать конкретные примеры деятельности и давать им нравственно-этическую оценку. Знакомятся с понятием и механизмами социального контроля, с понятием самоконтроль, отклоняющееся (девиантное) поведение и его виды, приходят к выводу, что не все формы отклоняющегося поведения имеют негативный характер и опасны для общества. Учатся сопоставлять различные модели поведения, на примерах конкретных личностей, собственные поступки и делать выводы о качестве и степени отклонения.

Общество делегирует системе образования задачу формирования у подрастающего поколения необходимых жизненных позиций, идеалов и устремлений, дающих им возможность адаптации в современном мире, в том числе и гражданской позиции, зачастую снимая с себя эту ответственность.

Поэтому трудно переоценить роль системы образования как фактора социализации и воспитания личности-гражданина, а значит и формирования его гражданской позиции. И вот тут возникают противоречия между теми теоретическими знаниями, идеями и ценностями, которые прививает личности образовательное учреждение, и реальной социальной действительностью, с которой сталкивается подросток. Отсюда еще больше увеличивается степень ответственности системы образования в целом и социально-гуманитарного цикла в частности в формировании гражданской позиции.

В частности, в ходе изучения таких тем, как «Правовое государство и гражданское общество», «Формы государства», «Политические режимы», «Основы Конституционного права РФ» и пр., обучающиеся знакомятся с теорией политического устройства, с политическими учениями, с основами государственного строя, с механизмами реализации гражданских и политических прав и свобод, с их классификацией, знакомятся с текстом Конституции и иных НПА и, вместе с тем, получают возможность сопоставить политическую и социальную теорию, букву закона с реальной действительностью и практикой. Не всегда при этом теория подтверждается на практике. На уроках, посвященных темам гражданско-правового образования, обучающиеся должны не только усвоить набор общественно-правовых понятий, но и осознать возможность и необходимость активной гражданской позиции, чтобы эти понятия так и не остались красивой иллюстрацией к чужой жизни. Залогом выработки такой позиции могут стать проведения уроков в форме игрового имитационного моделирования.

Считается, что благодаря гражданскому образованию человек становится лучшим (с точки зрения государства и общества) гражданином, поскольку он информирован о Конституции, политической и государственных системах, своих правах и обязанностях. Кроме этого, «знание о том, как участвовать в общественной жизни, навык участия в принятии решений составляет необходимое условие современного общества».

Отношение к гражданскому воспитанию в системе образования в значительной степени определяется востребованностью гражданских качеств членов общества, которая, в свою очередь, зависит от политического режима, уровня развития демократии и гуманности в обществе, состояния экономики.

Формировать гражданскую позицию нужно начиная с формирования отношения к другому человеку, со способности к сопереживанию, к сочувствию, с уважения и любви к другому, не похожему на тебя, отличающегося от тебя, т.е., с общих основ гуманизма, процесс этот кропотлив, затратен и очень деликатен.

Список информационных источников:

1. Об образовании: Закон Российской Федерации. 4-е изд. – М.: ИНФРА-М, 2001. – 53 с.
2. Гутаров В.А., Ключарев Г.А., Кофанова Е.Н., Суслов А.Б. Компетенция гражданственности: роль университетов в современной России // Система воспитания в высшей школе: Аналитические обзоры по основным направлениям развития высшего образования. Вып. 7. – М.: ФИРО, 2010. – 64 с.
3. Оринина Л.В. Формирование гражданской компетенции студентов в условиях поликультурной образовательной среды университета: Дис. ... канд. пед. наук. – Магнитогорск, 2007. – 159 с.
4. Стратегия государственной молодежной политики в Российской Федерации. – [Электронный ресурс] URL: <http://www.vmo.rgub.ru/policy/act/strategy.php> (дата обращения 29.11.2010).
5. Фарафонова Л. Некоторые аспекты гражданского образования молодежи // Высшее образование в России. – 2006. – № 12. – С. 71–74.

Развитие оценочной компетентности студента на примере исследования уровня теоретической подготовки в фехтовании обучающихся на этапе начальной подготовки

*Рыбченко Е.И., Вильгусевич В.В.
ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР», 5 курс, г. Омск*

В условиях компетентностного подхода подготовки специалистов в профессиональном образовании и появлении современных нормативных

документов, обеспечивающих систему спортивной подготовки, возрастают требования к развитию оценочной компетентности специалиста.

По мнению многих авторов, [1,5,6] оценочная деятельность выступает в качестве технологического компонента педагогической деятельности и может осуществляться как самостоятельный вид деятельности, так и иметь прикладной характер в познавательном, учебном, профессиональном и других процессах.

Под оценочной компетенцией будущего педагога профессионального обучения в нашем исследовании будем понимать способность будущего педагога профессионального обучения в решении профессиональных оценочных задач на основе методологических, целеполагающих, аналитических, деятельностных, аксиологических, прогностических, оценочно-результатирующих знаний, умений, профессионально-педагогического опыта. На основании представленного определения, оценочная компетенция будущего педагога профессионального обучения включает: оценочные знания, оценочные умения, оценочный опыт [1,6].

Традиционно оценочная деятельность тренера состоит из оценки физических способностей и развития, оценки тренировочной и соревновательной деятельности, динамики достижения спортивных результатов.

Также в федеральных стандартах спортивной подготовки по избранным видам спорта в пункте 1.5. «Система контроля и зачетные требования» указано, что Программы должны включать:

- 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;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования [10].

Поэтому выбранная тема выпускной квалификационной работы для развития оценочной компетентности студента является актуальной в рамках будущей профессиональной деятельности по реализации стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта и разработки предпрофессиональных программ.

В контексте развития оценочной компетентности будущего специалиста была определена тема исследования по изучению уровня теоретической подготовки в избранном виде спорта фехтование

обучающихся на этапе начальной подготовки. Выбор также связан с недостаточной освещенностью и практической реализацией оценочной деятельности теоретической подготовки спортсменов.

Поэтому объектом исследования было определено содержание теоретической подготовки спортсменов в избранном виде спорта фехтование. Предмет исследования - уровень теоретической подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки по фехтованию.

В процессе анализа научно-методической литературы было определено, что проблема теоретических знаний и подготовки достаточно подробно описана в психолого-педагогических науках. Однако, анализ специальной литературы показал, что вопрос теоретической подготовки в теории спорта представлен обобщенно, отсутствуют четкие представления о методике и технологиях организации процесса, условиях реализации теоретической подготовки. Как отмечают практики в своих научно-методических и практических исследованиях, проблемы реализации теоретической подготовки связаны с нежеланием тренеров «тратить» ограниченное тренировочное время на данный раздел подготовки и нехваткой тренировочного времени [3]. Поэтому теоретическая подготовка не нашла своего должного освещения в научных и методических разработках специалистов отрасли.

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

Поэтому цель исследования заключалась в определении значимости теоретической подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки по фехтованию.

Многие теоретики спорта отмечают актуальность формирования знаний обучающихся. По мнению Л.П. Матвеева, в подготовке спортсменов важную роль играет их интеллектуальная подготовка. Она направлена на осмысление сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов. В.И. Воронова считает, что стимулирование познавательной и умственной деятельности, повышения интеллектуального уровня участников тренировочного процесса в спорте остаются приоритетными для целостной системы формирования спортивного мастерства спортсменов [7]. Глазырин И.Д. считал, что теоретические знания, полученные на различных этапах многолетней подготовки, относятся к системе ценностей спортсменов, которая формирует предпосылки к успешному становлению и поддержанию уровня спортивного мастерства [4]. По мнению В.Н. Платонова, теоретическая подготовка имеет свою часть в рамках реализации каждой из

них и должна происходить на всех этапах многолетней подготовки спортсменов [8].

В практике встречается исследования по определению уровня теоретической подготовки спортсменов, в частности дзюдоистов, где А.А. Шахов, П.А. Балбеков, Е.Б. Исаева отмечают целесообразность данной подготовки перенести в летний период во время тренировочных сборов [9].

Вопросы, касающиеся объема изучения теоретических знаний, были рассмотрены другими авторами, М.П. Пытиным, Ю.А. Брискиным, О.Р. Задорожной. По их мнению, в процессе многолетнего совершенствования наблюдается постепенное увеличение весомости формирования теоретических знаний. Также данные специалисты определили структуру теоретической подготовки фехтовальщиков, которая должна включать следующие блоки знаний: историю зарождения и развития фехтования, соревновательную деятельность фехтовальщиков, технику и тактику фехтования, основы теории и методики подготовки спортсменов, олимпизм [7].

В рамках задач исследования были проанализированы нормативные документы, регламентирующие реализацию спортивной подготовки спортсменов. Можно констатировать, что в изученных программах спортивной подготовки содержание, количество часов соответствует требованиям ФГТ к формированию знаний, определенных в программах для каждого этапа спортивной подготовки. В изученных программах отсутствует информация об организованной и объективной системе контроля теоретической подготовленности спортсменов, хотя по требованиям нормативных документов предъявляются требования к результатам освоения теоретических знаний.

Поэтому для достижения цели исследования изучили мнение тренеров-преподавателей по фехтованию об актуальности содержания теоретической подготовки обучающихся на начальном этапе спортивной подготовки. Для этого была разработана анкета. Анкета составлялась в соответствии с требованиями к содержанию теоретической подготовки Федерального государственного требования, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование, а так же полученной информации из научно-методической литературы.

Тренеры-преподаватели БУ ДО «СДЮСШОР № 12, им. О.П. Крикорьянца» отмечают, что теоретические знания, предусмотренные ФГТ и программой по спортивной подготовке достаточны для освоения теоретических знаний, понятий, фактов. Однако, 4 из 5 опрошенных ответили, что не видят актуальности и необходимости теоретической подготовки в общей системе спортивной подготовки. Хотя один из опрошенных отметил, что теоретическая подготовка нужна и пояснил почему: - «Без этого не будет правильного фехтования». На вопрос о выполнении обязанности по проведению теоретической подготовке все опрошиваемые единогласно сошлись во мнении, что эта трудовая функция

должна выполняться тренером – преподавателем, а не инструктором – методистом. Все респонденты сошлись во мнении, что основной причиной мешающей проведению занятий по теоретической подготовке является незаинтересованность обучающихся в получении знаний по теоретической подготовке.

Также был задан вопрос об актуальности содержания теоретической подготовки обучающихся на начальном этапе спортивной подготовки. По мнению респондентов, на начальном этапе необходимо изучать следующее разделы теоретической подготовки:

1. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта - 5 мнений;
2. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни – 5 мнений;
3. Гигиенические знания, умения и навыки– 5 мнений;
4. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке – 3 мнения;
5. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе – 3 мнения;
6. История развития фехтования – 3 мнения;
7. Основы спортивной подготовки – 1 мнение;
8. Сведения о строении и функция организма человека– 1 мнение.

На основании полученных данных был разработан тест с целью определения уровня знаний о теоретической подготовке обучающихся на начальном этапе спортивной подготовки. Вопросы теста составлялись в соответствии с данными Федерального государственного требования, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование и на основе изученного содержания дополнительных предпрофессиональных программ по фехтованию. В тесте представлены все разделы теоретической подготовки для начального этапа спортивной подготовки. Задания тестов состоят из закрытых вопросов, вопросов на соответствие и на определение последовательности.

По результатам, проведенного тестирования были определены «сильные» и «слабые» стороны обучающихся на начальном этапе спортивной подготовки по фехтованию, которые представлены на диаграмме 1.

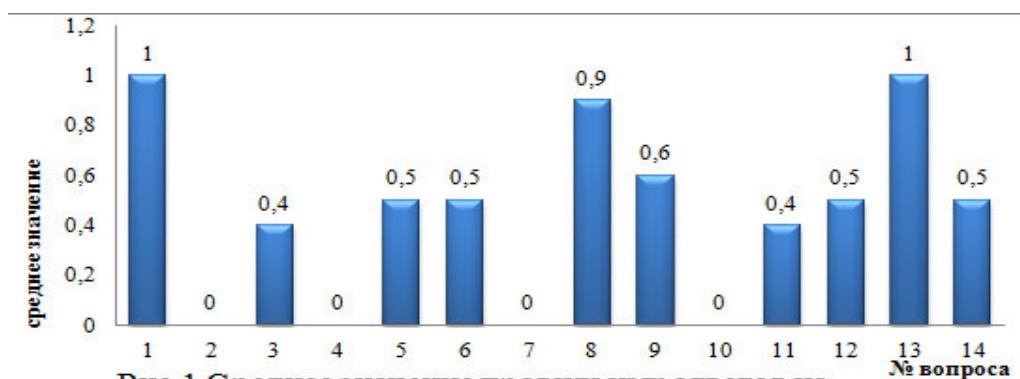


Рис.1 Среднее значение правильных ответов на вопросы теста обучающихся начальной группы подготовки по фехтованию

Так, обучающиеся начального этапа спортивной подготовки показали хорошее владение знаниями (1 – 0,6) о разрешенных способах передвижений в фехтовании саблей, экипировке фехтовальщика.

Были выявлены направления теоретической подготовки, которые вызвали трудности в определении правильного ответа. Среднее значение правильных ответов в диапазоне 0,5 – 0,4 связаны со знаниями правил соревнований в фехтовании, технике безопасности в тренировочном и соревновательном процессах, ведущих физических качеств фехтовальщика.

Также обработка данных тестирования показала, пробелы (0) в знаниях об истории фехтования, действиях, выполняемых клинком саблей в фехтовании, не смогли соотнести название приема с предложенной характеристикой.

С целью определения соответствия тестовых заданий требованиям образовательной программы спортивной подготовки по фехтованию и развития оценочной компетентности студента, им был использован метод экспертных оценок. В экспертизе теста приняло участие 5 человек. В группу экспертов входили тренеры - преподаватели высшей категории БУ ДОД «СДЮСШОР №12 им. О.П. Крикорьянца». Количества экспертов для получения более достоверных результатов недостаточно, но ответы их вполне согласованы ($W=0,8$). Тестовые задания соответствует и охватывает все основное содержание теоретической подготовки, предусмотренной программой спортивной подготовки. Сложность тестов соответствует уровню теоретической подготовленности обучающихся.

Разработанные тесты могут быть использованы тренерами - преподавателями, как контрольные, для определения уровня теоретической подготовки, а анкеты, методистами с целью изучения опыта организации данного вида спортивной подготовки в спортивной школе и поиска оптимальных способов ее организации.

Таким образом, в рамках исследовательской работы студент продемонстрировал владение оценочной компетентностью при разработке анкеты и теста для получения результатов об уровне теоретической подготовки обучающихся на начальном этапе по фехтованию.

Выполнение такого вида заданий в рамках выпускной квалификационной работы способствует овладению студентами будущих трудовых функции, объективными способами определения уровня теоретической подготовленности обучающихся, практического опыта по составлению тестовых заданий различного вида и технологии проведения тестирования.

Список информационных источников:

1. Бычик С.А. Контрольно-оценочная деятельность педагога колледжа как средство повышения профессиональной компетентности. - автореф. дисс.... канд. пед. наук / С.А. Бычик. - Челябинск, 2013. – 24 с.
2. Воронова В. И. Психология спорта: учебн. пособ. / Воронова В. И. – К.: Олимпийская литература, 2007. – 298 с.
3. Королева А.П. Теоретическая подготовка спортсменов в процессе многолетних занятий фехтованием // Фехтование: Ежегодник. - М., 1986. - С. 9-10.
4. Кузьменко Г.А. Теоретическая подготовка юных спортсменов в системе реализации задач интеллектуального развития личности / Кузьменко Г. А. // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 4. – С. 39-43.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
6. Мильченко Л.В. Формирование оценочных компетенций будущего учителя: акмеологический подход. Международная НПК «Гуманизация обучения и воспитания в системе образования: теория и практика»: Научно-издательский центр «Социоосфера» [Электронный ресурс]. URL: Режим доступа: http://sociosphaera.com/publication/conference/2012/149/formirovanie_ocenочnyh_kompetencij_buduwego_uchitelya_akmeologicheskij_podhod/ (дата обращения: 28.02.2017).
7. Питын М.П., Брискин Ю.А., Задорожная О.Р. Весомость формирования теоретических знаний фехтовальщиков на разных этапах многолетней подготовки. // Электронный журнал: Вестник спортивной науки. – 2012. - № 5 [Электронный ресурс]. URL: <http://bmsi.ru/doc/42f6fc4a-6072-4285-8eb8-584b3515b734> (дата обращения: 8.05.2017).
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
9. Шахов А.А., Балбеков П.А., Исаева Е.Б. Теоретическая подготовка дзюдоистов на базе спортивно-оздоровительного лагеря // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - .2012. - № 7 (89). – С. 142-145.
10. Приказ Минспорта России от 14.02.2013 № 50 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.04.2013 N 28227) [Электронный ресурс]. URL: www.consultant.ru (дата обращения 01. 03. 2017).

Формирование общих и профессиональных компетенций в процессе обучения в училищах олимпийского резерва

*Сироткина В.В., преподаватель
специальных дисциплин
ФГБУ ПОО ГУОР г Самара*

Суть новой концепции модернизации профессионального образования заключается в необходимости расширения знаний и навыков, необходимых для продуктивной работы не только в сфере школьного обучения, но и в сфере физического воспитания в целом. Введение новых образовательных стандартов (ФГОС) ставит перед учреждениями среднего профессионального образования (СПО) ряд проблем по выполнению их требований, среди которых наиболее важным является проблема выбора методов и технологий обучения, обеспечивающих процесс формирования у обучающихся профессиональных компетенций в учреждениях СПО. На сегодняшний день ставится задача обновления профессионального образования на компетентностной основе путем усиления практической направленности профессионального образования при сохранении его фундаментальности [4, 5].

Практико-ориентированное образование предполагает изучение традиционных для российского образования фундаментальных дисциплин в сочетании с прикладными дисциплинами. Практико-ориентированное образование можно связать с организацией учебной, производственной и преддипломной практики обучающегося с целью его погружения в профессиональную среду [6]. Или внедрение профессионально-ориентированных технологий обучения, способствующих формированию у обучающихся значимых для будущей профессиональной деятельности качеств личности, а также знаний, умений и навыков, обеспечивающих качественное выполнение функциональных обязанностей по избранной специальности [7, 8]. Новые стандарты предлагают принцип вариативности, который дает возможность выбирать и конструировать педагогический процесс по любой модели. Поэтому педагогу необходимо ориентироваться в современных инновационных технологиях. Формировать профессиональные компетенции у обучающихся не только сложно, но и очень ответственно, т. к. задействованы глубокие познавательные процессы, социальные установки. Очень важным является вопрос о пересмотре подходов к составляющей профессионального образования. Предлагается получение обучающимися не только теоретических знаний, но и приобретение практических навыков в профессии. При этом на практические занятия необходимо выделять как можно больше часов и проработать вопрос о проведении занятий обучающихся ГУОР с учащимися общеобразовательных школ. Это будет способствовать получению определенной квалификации.

Что является необходимым для достаточного уровня общей культуры, интеллекта, психологической, коммуникативной подготовки, знаний и навыков поведения в новой экономической сфере [1]. Сейчас не используется понятие «профессионализма» для оценки деловых качеств будущего работника, но при этом мы все чаще слышим такое понятие как «компетентность». Под понятием «компетентность» понимаются такие качества человека, как самостоятельность действий, творческий подход к любому делу, стремление довести его до конца, готовность постоянно учиться и обновлять свои знания, умение вести диалог и сотрудничать в коллективе, проявлять гибкость ума и способность к экономическому мышлению. Профессиональные компетенции формируют не только педагоги профессиональных циклов, но и педагоги общеобразовательных и общепрофессиональных циклов, что делает образовательный процесс интегрированным. Основным инструментом интеграции является содержание образования. Структура содержания должна соответствовать профессиональным модулям образовательных программ [2]. Обучающемуся для достижения определенных результатов необходимо дать знания и практические навыки, которые помогут создать условия, при которых обучающийся, придя на место работы, мог в полной мере показать свою профессиональную мобильность и гибкость, решать социальные и профессиональные задачи. При работе с обучающимися необходимо уделять большое внимание самостоятельно-исследовательской деятельности, которая дает возможность обучающемуся самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации, ставить проблемные задачи и производить анализ способов решения поставленной задачи [3]. С первых курсов необходимо привлекать обучающихся к участию в составлении и проведении комплексов упражнений для утренней зарядки, для подготовительной части в тренировочном процессе; на старших курсах – разработка и проведение спортивных мероприятий для учащихся общеобразовательных и спортивных школ, участие в конкурсах профессионального мастерства и олимпиадах. Процесс обучения организуется таким образом, чтобы обучающиеся могли активно участвовать в учебном процессе. На занятиях необходимо применять технические средства, повышающие эффективность учебного процесса при изложении учебного материала, чтобы у обучающихся были задействованы все виды памяти. При изучении специальных дисциплин основной целью является научить обучающихся совмещать теоретические знания с практикой, для этого применяются активные методы, формы обучения, нестандартные задания.

Хорошей традицией нашего техникума стали:

- подготовка команды и участие в Межпредметной олимпиаде студентов ФФКиС ПГСГА;
- подготовка участников и участие в дистанционной олимпиаде по специальности СПО Физическая культура;

- подготовка участников и участие в Региональном конкурсе по специальности СПО Физическая культура.
- участие в Открытом Региональном чемпионате «Молодые профессионалы» Самарской области.

Каждый год в техникуме в рамках недели специальности проводится конкурс профессионального мастерства для студентов, которые прошли производственную практику (по профилю специальности). Конкурсы профессионального мастерства развивают у обучающихся уважение к будущей профессии, соблюдение дисциплины и техники безопасности при выполнении заданий, бережное отношение к оборудованию, навыки работы в команде, чувство уверенности в своих силах, накапливают профессиональный опыт. В этих конкурсах студенты могут показать свое мастерство, которое они достигли при прохождении практических занятий. Члены конкурсной комиссии присутствуют во время выполнения задания, и по окончании задания жюри подводит итоги, определяет победителей. Программа конкурса заканчивается награждением победителей, вручением призов. Звучат добрые слова в адрес всех участников, благодарственные слова педагогам, подготовившим призеров. Мероприятие заканчивается в теплой дружественной обстановке.

Немаловажным мероприятием является Научно-практическая конференция, проводимая ежегодно в апреле. Проведение научно-практической конференции является наиболее эффективной формой внеаудиторной работы с обучающимися, интенсивно стимулирует их интерес к будущей профессиональной деятельности. В период подготовки к конференции — сбора материала, работы с литературой по специальности и подготовки выступлений — будущие специалисты приобщаются к работе с литературными источниками. Закрепляют навыки изложения полученного материала в форме сообщения. Научно-исследовательский компонент конференции значительно повышает интерес к проводимой работе и способствует приобретению навыка анализировать и обобщать полученные результаты. Проведение конференции способствует не только более глубокому усвоению изучаемой дисциплины, но и развитию интеллектуальных творческих способностей обучающихся, формированию у них нравственных ценностей [9].

В результате всех проводимых мероприятий из техникума выходят специалисты, компетентность которых не вызывает сомнения. В учреждениях, где получают профессиональное образование, все усилия должны быть направлены на привитие любви к профессии, гордости за результаты своего труда, и вся воспитательная работа учреждения должна строиться с учётом этих целей.

Список информационных источников:

1. Некрасова С. В. Формирование профессиональной компетентности обучающихся // Молодой ученый. — 2016. — №17. — С. 140-142.

Использование деловых игр для формирования профессиональных компетенций студентов во время учебной практики

*Соколова Л.А. заместитель директора по МР
ГБПОУ СК «СУОР (техникум)» г. Ставрополь*

Практика является обязательным разделом программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 49.02.01 Физическая культура. Она представляет собой вид учебных занятий, обеспечивающих практико-ориентированную подготовку обучающихся. Учебная практика направлена на формирование у обучающихся умений, приобретения первоначального практического опыта и реализуется в рамках профессиональных модулей основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по основным видам профессиональной деятельности для последующего освоения ими общих и профессиональных компетенций по избранной специальности.

Целью учебной практики «Организация и проведение спортивных соревнований» является ознакомление с профессионально-педагогической подготовкой студентов в процессе получения первичных педагогических умений. Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Цель соревнований – выявление и унифицированное сравнение достижений людей в определенных видах физических упражнений, уровня их физического развития. Спортивные соревнования могут проводиться в виде Олимпийских игр, чемпионатов, первенств, розыгрышей, кубков, турниров, матчей и товарищеских встреч. Для осуществления конкретного спортивного мероприятия создается организационный комитет, который утверждается ответственной организацией. Оргкомитет продумывает порядок проведения, который определяет цели, задачи, место, сроки, программу, состав команд, требования к участникам, форму участия, особенности подготовки и подачи необходимых документов, порядок определения победителей, условия финансирования.

Основными задачами оргкомитета являются:

- разработка сценариев открытия, закрытия, награждения, культурной программы;
- определение, аренда и оформление места проведения соревнования;
- разработка сметы расходов на проведение соревнования;
- привлечение к освещению хода соревнования средств массовой информации;
- обеспечение во время проведения соревнования медицинского контроля за состоянием участников;
- подбор членов судейской коллегии и организация их работы;
- обеспечение безопасности проведения соревнования;

- анализ и обобщение итогов спортивного мероприятия.

Все эти задачи решаются через проведение деловых (ролевых) игр. Рассмотрим игру «Проведение комплексных соревнований» (на примере городской спартакиады школьников)». Между студентами распределятся следующие роли: *главный судья* (разрабатывает положение о соревновании и пишет отчет главного судьи), *главный секретарь* (участвует в разработке положения о соревновании и заполняет итоговую таблицу), *судьи по видам спорта* (составляют следующие документы: схемы розыгрыша, график проведения игр), *секретари по видам спорта* (протокол соревнований, протокол для наградного отдела), *наградной отдел* (грамоты).

Все необходимые документы составлены по принципу неоконченных предложений.

Например, соревнования по футболу проводятся по круговому способу, 10 команд разбиты на 2 подгруппы. Студентам нужно составить схемы розыгрыша для 5 команд и заполнить таблицу 1. Результаты 2 игр по футболу (лицей № 5, 8 и лицей № 14 и 23) уже указаны в таблице.

Таблица 1

20-28 сентября 2015 г.

СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ Г. СТАВРОПОЛЯ, ПОСВЯЩЕННАЯ ДНЮ ГОРОДА

г. Ставрополь

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФУТБОЛУ

ПОДГРУППА А

№	Команда	1	2	3	4	5	И	В	Н	П	Мячи	Очки	Место	Далее
1.	ЛИЦЕЙ № 5		1:0 2											
2.	ЛИЦЕЙ № 8	0:1 0												
3.	ЛИЦЕЙ № 14					2:0 2								
4.	ЛИЦЕЙ № 15													
5.	ЛИЦЕЙ № 23			0:2 0										

СХЕМА РОЗЫГРЫША ДЛЯ 5 команд (круговой способ)

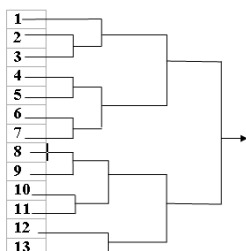
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1- 0				
2- 5				
3- 4				

Соревнования по волейболу проводятся по способу с выбыванием (кубковый, олимпийский). Студенты должны составить схему розыгрыша для 13 команд и график проведения игр.

Таблица 2

Спартакиада школьников г. Ставрополя, посвященная Дню города
27 сентября 2017г. г. Ставрополь

СХЕМА РОЗЫГРЫША ДЛЯ 13 КОМАНД



СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ Г. СТАВРОПОЛЯ, ПОСВЯЩЕННАЯ ДНЮ ГОРОДА
27 сентября 2017 г. г. Ставрополь

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ИГР ПО ВОЛЕЙБОЛУ

№ игры	Время	Команды	
1	10.00	№1	№2
2	10.30	№3	№4
3	11.00	№5	№6
4	11.30	№7	№8
5	12.00	№9	№10
6	12.30	№11	№12
7	13.00	№1	№3
8	13.30	№5	№7
9	14.00	№9	№11
10	14.30 1 полуфинал	№1	№5
11	15.00 2 полуфинал	№9	№11
12	15.30 финал	№1	№9

После заполнения протоколов судьи по видам спорта отдают их главному секретарю, который заполняет итоговую таблицу (табл.3), а главный судья пишет отчет о проведенном соревновании (табл.4).

Таблица 3

ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА
СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ Г. СТАВРОПОЛЯ, ПОСВЯЩЕННАЯ ДНЮ ГОРОДА
27 сентября 2017 г. г. Ставрополь

№	Наименование ОУ	Всего программ												ОЧКИ	Место		
		Волейбол		Футбол		Настольный теннис		Шахматы		Дартс		Бег 60м				Пряжки в кольцо	
		место	очки	место	очки	место	очки	место	очки	место	очки	место	очки			место	очки
1.	СОШ № 1	1	1														
2.	СОШ № 2	2	2														
3.	СОШ № 3	3	3														
4.	СОШ № 4	4	4														
5.	ЛИЦЕЙ № 5	5	65														
6.	ЛИЦЕЙ № 8	5	65														
7.	ГИМНАЗИЯ № 9	5	65														
8.	ЛИЦЕЙ № 14	5	65														
9.	ЛИЦЕЙ № 15	9	13														
10.	СОШ № 21	9	13														
11.	СОШ № 22	9	13														
12.	ЛИЦЕЙ № 23	9	13														
13.	ГИМНАЗИЯ № 30	9	13														

Примечание: в зачет идет 5 лучших видов. Если команды поделили места, например с 5 по 8 то в графу «очки» пишется среднее арифметическое мест (5+6+7+8): 4=6,5. Побеждает команда, набравшая наименьшее количество очков.

Главный судья _____, Главный секретарь _____

Таблица 4

ОТЧЕТ ГЛАВНОГО СУДЬИ
о проведении соревнований

1	Наименование соревнований	спартакиада школьников г. Ставрополя, посвященная дню города
2	Сроки и место проведения	
3	Организация, проводящая соревнования	
4	Программа соревнований	
5	Характеристика и оценка мест проведения соревнований, оборудования и инвентаря	соревнования проводились в СОШ № 2 г. Ставрополя. Спортивный зал 36х18 м, спортивная площадка для игры в мини-футбол размером 20х 40 м, школьный стадион.
6	Пропаганда соревнований, количество зрителей	
7	Участники соревнований	
8	Спортивная оценка соревнований	Были проведены соревнования по 7 видам спорта на хорошем уровне
9	Нарушения дисциплины	
10	Медальное обслуживание	Медальное обслуживание осуществляла бригада скорой помощи.
11	Состав судейской коллегии, оценка ее работы	
12	Общие выводы и предложения по итогам соревнований	Соревнования проведены на хорошем организационном уровне, протестов и замечаний нет

Наградной отдел на основании наградных протоколов, в которых указаны школы (лицей, гимназии), занявшие 1-3 место, заполняет грамоты и

ведомости на выдачу призов. Все участники игры сдают свои документы главному судье, который формирует папку-отчет, состоящий из следующих документов: титульный лист, положение о соревновании, итоговая таблица, смета расходов, протоколы соревнований, ведомости на выдачу призов, отчет главного судьи. Более интересно проходит игра, если соревнуются 2 команды.

При таком подходе к формированию профессиональных компетенций студент становится активным субъектом учебной деятельности, а совместная работа преподавателя и студентов способствует повышению эффективности учебного процесса.

Список информационных источников:

1. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник. М.: Юнити, 2014.
2. Гойхман О.Я. Организация и проведение мероприятий: Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М.: 2008.
3. Комарова Т.К. Инновационные формы организации и проведения соревнований по спортивным играм: Учебное пособие. – Смоленск, Академия физ. культуры, спорта и туризма, 2009.

Новые подходы к формированию общих и профессиональных компетенций в ГБПОУ «МССУОР№2» Москомспорта (колледж)

*Соленова Е.М., преподаватель
Цуранова И.В., к.м.н., преподаватель
ГБПОУ «МССУОР№2» Москомспорта (колледж)*

Важнейшим требованием, предъявляемым к современным молодым специалистам в области физической культуры и спорта, является высокий уровень владения общими и профессиональными компетенциями.

Сложность процесса обучения в училищах олимпийского резерва заключается в том, что обучающиеся являются действующими спортсменами в различных видах спорта, входящими в состав сборных команд Москвы и России. Есть среди них и Олимпийские чемпионы, чемпионы Мира и Европы.

На протяжении многих лет обучающиеся совмещают тяжелую тренировочную работу, соревновательную деятельность и образовательную нагрузку.

При таком образе жизни традиционный процесс обучения, основанный на применении классических подходов, оказывается малоэффективным и обладает низким прикладным значением. Это значительно снижает мотивацию к обучению и затрудняет реализацию Федерального

государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 физическая культура [1].

В связи с этим, преподавательский состав колледжа находится в постоянном поиске новых путей формирования общих и профессиональных компетенций у обучающихся, повышения мотивации к получению образования и интеграции приобретенных знаний и умений в тренировочный процесс.

Педагогическим коллективом были предприняты попытки усовершенствования и адаптации выбранных подходов:

- лекционный материал разбит на циклы с активным использованием наглядных пособий, которые подобраны таким образом, что могут быть использованы не только в аудитории преподавателем, но и при выполнении самостоятельных работ обучающимися;

- в библиотечном фонде колледжа собраны и систематизированы (зав. библиотекой совместно с преподавателями) методические пособия по циклам предметов для самостоятельной работы на тренировочных сборах;

- с целью расширения поиска дополнительной информации преподавателями и обучающимися колледжа и повышения качества усвоения и закрепления учебного материала создан Библиотечно-информационный центр;

- в колледже применяется модульный способ преподавания дисциплин профессионального цикла, который дает одновременно широкое и глубокое понимание изучаемой проблемы;

- широко используются межпредметные связи и взаимодействие преподавателей разных циклов дисциплин, что значительно расширяет кругозор обучающихся и является хорошей школой для формирования самостоятельного мышления;

- учебный материал адаптирован применительно к избранным видам спорта, что значительно повышает интерес обучающихся к учебе и мотивирует к самостоятельной образовательной деятельности на тренировочных сборах и в стенах колледжа.

Учебные модули представляют собой авторские учебные курсы, созданные для обеспечения индивидуальных образовательных траекторий обучающихся – спортсменов разных видов спорта.

Модульное обучение является альтернативой традиционным моделям подходов и интегрирует всё то прогрессивное, что накоплено в педагогической теории и практике. Такой подход позволяет индивидуализировать работу с обучающимися разного уровня подготовленности и изменить формы общения обучающихся с преподавателем. Педагог разрабатывает программу, которая состоит из комплекса модулей и последовательно усложняющихся обучающих задач, обеспечивая при этом входной и промежуточный контроли, позволяющие обучающемуся вместе с преподавателем осуществлять управление обучением. Применение личностно-ориентированных технологий

максимально адаптирует учебный процесс к возможностям и потребностям обучаемых.

В последующем преподавателями колледжа создан междисциплинарный курс (далее МДК), целью которого является интегрирование учебного материала основных дисциплин профессионального цикла.

Обучающиеся параллельно изучают основные теоретические вопросы профессиональной подготовки с точки зрения теоретических аспектов физкультурно-спортивной работы, анатомо-физиологических аспектов физкультурно-спортивной работы и психолого-педагогических аспектов физкультурно-спортивной работы.

Результатом внедрения описанного подхода явилось значительное повышение мотивации обучающихся к учебе, уровня знаний и информационной грамотности.

Итоговым контролем освоения обучающимися МДК является междисциплинарный экзамен. Его цель - выявление соответствия уровня и качества подготовки обучающегося образовательному стандарту среднего профессионального образования в части государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников (далее - Государственные требования) и дополнительным требованиям образовательного учреждения по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Экзаменационные материалы должны включать проверку теоретических знаний и практических умений в соответствии с Государственными требованиями, требованиями регионального компонента и компонента образовательного учреждения по специальности. Экзаменационные материалы формируются на основе рабочей программы профессионального модуля, программ педагогической практики с учетом их объема и степени значимости для данной специальности. Экзаменационные материалы представляют собой перечень теоретических вопросов по МДК и практических заданий. Перечень теоретических вопросов по МДК и практических заданий рассматривается на заседании научно-методического совета колледжа.

Экзаменационные билеты представляют собой два задания, имеющих междисциплинарный (интегрированный), практико-ориентированный характер, направленных на выявление сформированности аналитических, диагностических, прогностических и проектировочных умений обучающегося. При ответе на теоретическое задание обучающийся должен продемонстрировать знания, полученные в области теоретических, анатомо-физиологических и психолого-педагогических аспектов физкультурно-спортивной работы. Выполнение экзаменационного практического задания обучающийся строит исходя из специфики избранного вида спорта.

Экзамен проводится на открытых заседаниях экзаменационной комиссии, в состав которой входят ведущие преподаватели каждого из

указанных ранее направлений и представители учебного отдела колледжа. Оценка обучающемуся выносится путем принятия коллегиального решения.

В качестве критериев оценки уровня подготовленности обучающегося принимаются:

- уровень готовности к осуществлению основных видов деятельности в соответствии с квалификационной характеристикой;
- уровень освоения учащимся материала, предусмотренного учебной программой МДК;
- уровень знаний и умений, позволяющий решать профессиональные задачи;
- обоснованность, четкость, полнота изложения ответов;
- уровень информационной и коммуникативной культуры.

При оценке эффективности внедрения МДК выявлено повышение знаний и умений, необходимых для формирования общих и профессиональных компетенции обучающихся.

Таким образом, применяющаяся в ГБПОУ «МССУОР№2» Москомспорта практика преподавания основных дисциплин профессионального цикла, направленных на формирование общих и профессиональных компетенций специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура, оказалась более эффективной, чем ранее применяемая методика.

Список информационных источников:

1. Приказ Минобрнауки России от 11 августа 2014 г. № 976 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

Анализ результатов исследования правового сознания спортсменов

*Стрелкова Е., студентка 5 курса
Перевальская С.В., преподаватель, к.ф.н.
ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР», г. Омск*

В данный период в стране особую значимость приобретает изучение процессов развития правосознания. Это немаловажно, так как кризис правовой образованности обозначен не только в обществе в целом, но и в правовой образованности определенных групп населения, в том числе и спортивной молодежи. Несомненно, от уровня развития правосознания молодежи в целом, ее образованности, ценности, правовой ориентации, мотивов поведения, правовой активности и т.п. зависят возможности ее воздействия на развитие общества в целом, а также на развитие его отдельных сфер.

Особое место в изучении данного вопроса принадлежит изучению проблемы формирования правового сознания спортсменов. Из-за сложившейся на сегодняшний день ситуации в спорте, особо актуальным является формирования у спортсменов правильного понимания сущности права, а также формирования правового поведения, которое предотвратит нарушению принципов честного состязания в спорте.

По различным аспектам правового сознания проводятся исследования в философии, социологии, педагогике, психологии, юриспруденции. Особенностью современных научных разработок является попытка изучать проблемы правосознания на стыке наук, а также изучить особенности правового сознания отдельных социальных групп.

Философы представляют правосознание как специфический способ духовного познания действительности, указывают на связь правосознания с нравственностью (Лукашева Е.А. и др.) [5].

Психологи рассматривают особенности правосознания на различных этапах личностного развития индивида (Ю.Л. Ивлев и др.) [2].

Социологи исследуют социальный аспект правосознания, раскрывают роль правосознания в формировании гражданского общества России, выявляют его духовные и мировоззренческие основы (О.Ю. Казурова и др.) [3].

Высоко оценивая значимость имеющихся в науке исследований в области правосознания, следует отметить, что проблема развития правосознания спортсменов не нашла должного изучения, не смотря на то, что в современной ситуации развитие правосознания спортсменов является более чем актуальным, особенно в области изучения проблем, связанных с профилактикой применения допинга, соблюдения прав спортсменов и т.д.

Проанализировав различные методологические подходы к сущности данного понятия и показателей его определения, мы опираемся на интегративный подход, который состоит из выделения системы показателей, относящихся к наиболее существенным сторонам правосознания (А.М. Столяренко) [4], представленные в таблице 1.

Таблица 1

Показатели сформированности и методики изучения правосознания		
Компоненты правового сознания	Показатели сформированности	Методики исследования
Познавательный	Наличие правовых знаний	Методика Л. А. Ясюковой для изучения правосознания
Оценочный	Отношение личности к правовым явлениям	Муслумов Р.Р. "Измерение отношения к праву и правовых установок".
Регулятивный	Наличие правовых установок, регулирующих поведение	Муслумов Р.Р. "Измерение отношения к праву и правовых установок".

Согласно этому подходу уровень правового сознания определяется, в первую очередь, правовыми знаниями спортсменов, знанием основных норм и принципов права. [6]. Вторым показателем правосознания является глубина

осознания социально-личностной значимости правовых норм, обеспечивающая их "переживание", эмоционально-положительное восприятие. Этот показатель фиксирует субъективное оценочное отношение личности к правовым нормам, правовым институтам, правовому поведению, а также ее правовые установки [1]. Третьим компонентом правосознания является регулятивный компонент, который включает в себя правовые установки, регулирующих поведение человека в обществе.

Структура правового сознания личности, состоящего из трех компонентов, наличие которых мы будем определять посредством проведения опроса среди спортсменов, с использованием разработанных в литературе методик. Мы определились с выбором методик и определили, что они направлены на выявление основных компонентов правового сознания, к которым относятся познавательный, оценочный и регулятивный компоненты. С помощью представленных методик Л.А. Ясюковой и Р.Р. Муслумова можно определить наличие показателей сформированности правового сознания у спортсменов.

Для определения правовых знаний и рассмотрения отношения к праву мы использовали анкету Л.А. Ясюковой по правосознанию, из полученных результатов рассчитывался коэффициент знания права или коэффициент осведомленности (Кз). Коэффициент правовой осведомленности определяется суммой всех неверных решений и ответов «затрудняюсь ответить», поделенной на произведение общего количества заданных вопросов и числа опрошенных в данной группе. Идеальная осведомленность (при 0 числе неверных ответов и решений) равна 1. Средний коэффициент осведомленности в группе исчисляется по формуле:

$$K_z = 1 - (P+g) / nS,$$

где P – число неверных решений, g – число ответов «не знаю», n – общее вопросов, S – число опрошенных в группе.

Количество отрицательных ответов и решений для группы спортсменов уровня мастера спорта и мастера международного уровня равно 18, из чего следует, Кз равняется 0,76, а у спортсменов уровня КМС при 23 отрицательных ответах, Кз равно 0,64.

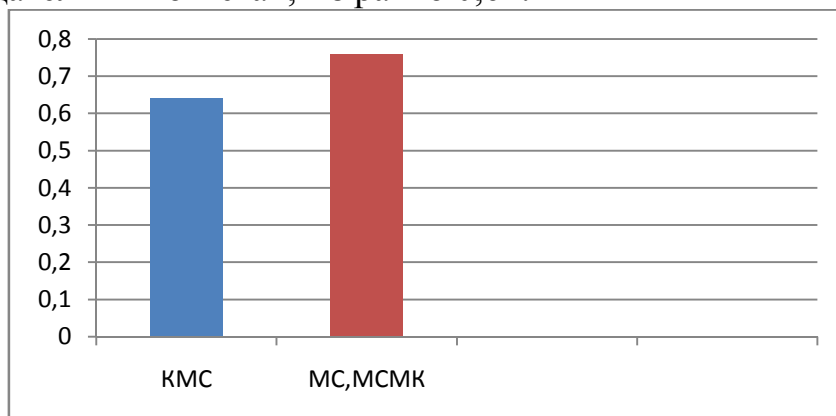


Рис.1. Различия по коэффициенту знания права у спортсменов разного уровня спортивного мастерства

Из представленных результатов видно (рис.1), что коэффициент знания права выше у спортсменов уровня мастера спорта и уровня спорта международного класса. Это обусловлено с одной стороны большим опытом участия в соревнованиях всероссийского и международного уровня, что в свою очередь обязывает иметь соответствующую правовую подготовку.

Со спортсменами этого уровня проводятся информационные консультации и семинары на правовые темы по реализации антидопинговых программ. Спортсмены больше взаимодействуют с федерациями по видам спорта, а также с исполнительными органами государственной власти в сфере физической культуры и спорта. Членам сборных команд России предоставляется правовое сопровождение в виде лекций и семинаров. С другой стороны, получение правовых знаний спортсменами осуществляется в рамках изучаемых в училище олимпийского резерва учебных дисциплин.

Что касается спортсменов уровня КМС, то интерес к праву, и соответственно знания в этой области находятся скорее на необходимом для повседневной жизни уровне. Им для успешного осуществления своей профессиональной деятельности знание правовых норм необходимо только на определенном уровне. Спортсмены меньше знают законы, права и нормы, но отношение к ним уважительное. В то же время склонность к исполнению норм и правил высока и примерно одинакова у обеих групп.

Для исследования эмоционально–оценочного отношения спортсменов к праву и их правовых установок нами была использована методика Р.Р. Муслумова "Измерение отношения к праву и правовых установок ". В соответствие с ключом теста-вопросника были подсчитаны показатели субшкал: 1) отношение к праву; 2) правовые установки. Затем вычислены средние коэффициенты: коэффициент отношения, согласия с правом (K_o) и коэффициент установок (K_y), опираясь на ключ методики, за каждое совпадение начисляется один балл. Полученные результаты представлены наглядно на рисунке ниже (рис.2.).

По принципу расчета коэффициента правовой осведомленности были рассчитаны коэффициент отношения, согласия с правом (K_o) и коэффициент установок (K_y). По результатам были подсчитаны средние значения.

По вычисленным средним значениям и была построена диаграмма для наглядного представления результатов обработки.

Для вычисления коэффициента отношения (K_o), в соответствии с представленным ключом были выявлены 39 ошибок и неверных решений у спортсменов уровня мастера и мастера спорта международного класса, по расчетам получается коэффициент равный 0,82, а у спортсменов уровня кандидата в мастера спорта при 60 ошибках и неверных решений коэффициент равен 0,77. Так же рассчитывался и коэффициент установок (K_y).

При количестве 84 неверных решений коэффициент установок равен 0,72 у спортсменов МС и МСМК и 108 неверных решений спортсменов КМС коэффициент равен 0,64.

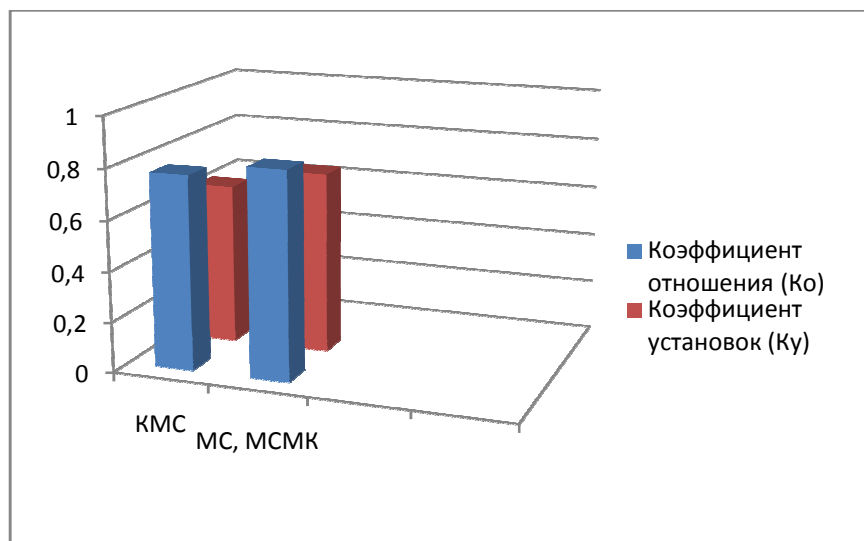


Рис.2. Различия по отношению к праву (Ko) и правовых установок (Ky) у спортсменов разного уровня спортивного мастерства

Как видно из результатов, согласие с правом (Ko) у спортсменов квалификации «мастер спорта международного класса» и «мастер спорта» выше, чем у «кандидатов в мастера спорта». Иначе, спортсменами более высокого спортивного мастерства, правовые нормы осознаются как общественно и как личностно-необходимые, внутренне принимаются ими, и в результате этого становятся их убеждениями. Это же касается и правовых установок. Данные результаты говорят о более высоком уровне правовых установок у спортсменов более высокого уровня спортивного мастерства.

Взяв за основу полученные коэффициенты: коэффициент знания (Kз), коэффициент отношения (Ko), правовые установки (Ky), составлена сводная таблица основных показателей правосознания спортсменов (таблица 2).

Таблица 2

Основные показатели правосознания спортсменов

Спортсмены разного уровня спортивного мастерства	Знание права	Отношение к праву	Правовые установки
КМС	0,64	0,77	0,64
МС, МСМК	0,76	0,82	0,72

Данная таблица дает "срез" всей структуры правосознания спортсменов, его элементов на выполнение правовых предписаний.

Познавательный компонент, характеризуя уровень знания правовых норм, также как и другие компоненты свидетельствует, что показатели у спортсменов квалификации «мастер спорта» и «мастер спорта международного класса» выше, чем у спортсменов уровня КМС. Коэффициент солидарности или отношения к праву, выражает степень одобрения спортсменами требований правовых норм, проявляется в

отношении к правам других людей, характеризует их правовые эмоции и чувства.

Данные исследования показывают, что коэффициент отношения у спортсменов выше, чем коэффициент знания права, скорее всего, это результат влияния жизненного опыта и в целом воспитания. Однако готовность студентов проявлять активность в области применения и реализации права (Ку) у спортсменов ниже показателя отношения к праву. На основе этого можно сделать вывод о том, что определяющее значение в правосознании спортсменов имеет выработка такого компонента, как отношение (в форме убеждений, ценностных ориентации и установок), на основе которого формируется модель поведения, выражающаяся в действиях и поступках.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать обобщающий вывод о том, что показатели сформированности компонентов правового сознания у спортсменов разного уровня спортивного мастерства представлены по-разному.

В целом отмечается, что все показатели у спортсменов уровня «мастера спорта» и «мастера спорта международного класса» выше, чем у спортсменов уровня «кандидата в мастера спорта», что можно объяснить более богатым опытом спортивной деятельности, участием в соревнованиях всероссийского и международного уровней, где спортсмены чаще сталкиваются с различными правовыми ситуациями и их решениями. Однако у всех спортсменов отмечается то, что показатели знаний права и правовых установок в целом ниже, чем показатель отношения к праву. Данные показатели необходимо развивать у спортсменов в процессе их обучения и в условия практической спортивной деятельности.

Список информационных источников:

1. Иванченко В.И. и др. Установки личности и противоправное поведение //Вопросы психологии. – 1991. – №2. – 102.
2. Ивлев Ю.Л. Психологические детерминанты правового сознания военнослужащих Министерства обороны РФ: автореф. диссертации кандидата психологических наук.- 2007. 25с
3. Казурова О.Ю. Правовая социализация студенческой молодежи в условиях современного российского общества: автореф. диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук.- Волгоград, 2006.- с. 218
4. Прикладная юридическая психология / под ред. А.М.Столяренко. – М.: Юнити-Дана, 2001. 639 с.
5. Социалистическое правосознание и законность / Лукашева Е.А. – М.: Юрид. лит., 1973. – 344 с.
6. Фабриков М.С. Педагогические условия воспитания правовой культуры старшеклассников: деятельностный подход. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. - Владимир, 2015.

Роль английского языка в жизни спортсменов

*Третьякова А.В., преподаватель
ГБПОУ МО УОР №2 г. Звенигород*

В настоящее время изучение иностранных языков является важным аспектом жизни современного человека. Иностранный язык дает нам возможность познакомиться с культурой и традициями других стран, способствует развитию мышления, воображения и памяти. Его знание необходимо для эффективного взаимодействия государств друг с другом во многих сферах жизни (науке, политике, спорте, культуре, искусстве и т. д.). Владение иностранным языком в наши дни – одно из условий профессиональной компетенции.

Сейчас в мире наблюдается процесс глобализации – возникновения гибридной мировой культуры, смешения национальных традиций, усиления сотрудничества между нациями. Он проявляется в унификации и единении самых различных аспектов жизнедеятельности людей – их мировосприятия и мировоззрения, политики и экономики, социальной жизни и производства, науки и образования, культуры и искусства, религии и языка, спорта и т. д.

Процессы мировой глобализации и интеграции привели к бурному росту межкультурных контактов во всех сферах нашей жизни. В нее прочно вошли такие ситуации межкультурного общения, как учеба в школе и в вузе по обмену, стажировки ученых, международные конференции, совместные предприятия, туристические поездки, выставки, гастроли, спортивные соревнования и т. д. Таким образом, важным условием успешной адаптации в социальном пространстве становится владение иностранными языками [1].

Среди иностранных языков английский язык стоит на первом месте, который уже давно вышел на международный уровень. Сегодня повсюду используется английский язык – бизнес, путешествия, спорт, наука, обучение, интернет, фильмы и т.д. Английский язык объединяет людей и помогает получать знания из разных сфер жизни.

Сегодня вопрос, **зачем изучать английский язык**, звучит несколько странно. Поскольку ответ на него равнозначен ответу на вопрос, зачем изучать математику или физику. Это также актуально, как и правильно говорить, читать и писать на русском языке.

Будучи международным средством общения и государственным языком многих стран, английский прочно вошел в нашу жизнь. Его знание позволяет читать в оригинале произведения зарубежных писателей, смотреть новые фильмы без перевода, пользоваться иностранными сайтами, прослушивать выставление оценок судейской коллегией, и, конечно, беспрепятственно понимать население фактически любой страны мира.

Кроме того, в настоящее время средства массовой информации, такие как интернет, телевидение и пресса, дают неограниченный доступ ко многим данным и получению новых знаний. 80 % этой информации опубликовано

именно на английском языке. Конечно, можно быть образованным и начитанным, зная лишь свой родной язык. Другое дело, если необходимо найти материал в какой-то специфической области, где разработки ведутся только зарубежными исследователями. Язык англичан, в этом плане, является ключиком к новым знаниям. 95 % статей в Science Citation Index написаны на английском языке. Также можно читать оригиналы произведений Шекспира и других известных писателей, смотреть международные спортивные телевизионные каналы, например «Eurosport» и быть в курсе всех новостей.

Так для чего же нужен английский язык тем людям, чья жизнь тесно связана со спортом? Давайте попробуем ответить на это вопрос.

Когда встает вопрос об уровне владения английским языком, то имеется в виду, в первую очередь, общеупотребительная разговорная лексика. Однако для каждой профессии в английском, как и в любом другом языке, существует узкая специальная лексика, освоение которой помогает быть «своим» в кругу профессионалов. И спорт здесь не исключение.

Конечно, спортсмены путешествуют по всему миру, и потому им совершенно необходимо знать ставший интернациональным английский язык. Для ориентации в чужой стране совсем не будет лишним владение разговорным языком.

А вот профессиональная узконаправленная лексика пригодится на соревнованиях: комментирование, выставление оценок.

Следует отметить, что в каждом виде спорта присутствуют свои устоявшиеся выражения и неформальные термины, многие из которых невозможно найти ни в одном словаре. Интересно, что в профессиональной спортивной терминологии есть множество слов, которые употребляются в переносном значении или сразу в нескольких значениях в зависимости от вида спорта.

Так, например, в автомобильном спорте часто употребляются «несловарные» выражения «groove» (лучшая, наиболее эффективная траектория прохождения круга) или «dialed in» (хорошая управляемость автомобиля) [3].

Вместе с тем следует подчеркнуть, что в кёрлинге английским словом «end» (конец) обозначают не финал игры, а один из 10 ее периодов. Или Inside («внутри») в футболе – это наименование игрока линии атаки. Можно отметить, что слово «draw» применительно к футболу означает «ничья», но в кёрлинге это «бросок», а еще это же слово может употребляться в значении «жеребьевка».

Интересно, что многое зависит и от разновидности английского: привычный нам футбол в Соединенных Штатах называют «соккером» («soccer»), а вот слово «футбол» («football») применяется к такой игре со шнурованным мячом яйцевидной формы, которую в остальном мире называют американским футболом. Но американцы вовсе не были авторами нового названия игры, а позаимствовали слово «соккер» у англичан, которые

в свое время называли футбол «association football», что в сокращении дает сленговое название «soccer» [3].

Нельзя не отметить, что и в тренерской карьере английский язык так же необходим. Не секрет, что российские мастера тренируют не только отечественных, но и зарубежных спортсменов. Если новичкам спорта будет простительна некоторая языковая «неловкость», то маститому тренеру – нет. Умение точно и четко выражать мысли на английском – один из залогов успеха тренерской работы. В качестве примера можно обратиться к карьере таких тренеров, как Валерий Непомнящий, Виктор Бондаренко или Анатолий Бышовец, которые работали и тренировали не только отечественных футболистов, но и зарубежных.

Уместно обратить внимание на то, что английский язык – необходимая часть программы для тренеров и инструкторов, основная цель которых – построение успешной карьеры в фитнес-индустрии и достижение международного фитнес-признания. Владение иностранным языком поможет позволить работать с иностранными клиентами. Для этого необходимо знать самые распространенные фразы, которые помогут во время тренировочного процесса, специальную терминологию профессионального тренера, а также навыки самопрезентации.

Но даже если выпускники спортивных заведений не собираются работать за рубежом, знание данного языка значительно повысят профессиональную ценность и расширят возможности для карьерного роста, в том числе и на международном уровне. Знание английской терминологии поможет выгодно выделиться на конкурсах и кастингах всех уровней сложности.

Анализируя все сказанное выше, можно прийти к выводу, что знание английского, открывает новые возможности. С хорошим знанием этого языка можно делать удивительные вещи. Английский язык не только очень полезен и повсеместно распространен. Он также один из самых простых в изучении. Ведь его можно изучать не только под контролем преподавателя в рамках учебного процесса, но и самостоятельно.

Для спортсменов, овладевающих английским языком, изданы такие замечательные книги, как «English for athletes» («Английский для спортсменов») Г.В. Жулкевской. Можно также отметить, что издательство Oxford University Press порадовало всех любителей футбола учебником «English for Football». Заслуживает внимания русско-английский словарь по зимним видам спорта Ю.Л. Успенской и много другой литературы [2].

Помимо этого, сейчас появилось много англоязычных спортивных форумов, таких как Форум клуба DC United или Форум клуба Chicago Fire. На начальном этапе вовсе не нужно вступать в дискуссию с другими собеседниками. Прежде всего, необходимо задаться целью - понять, о чем идет речь. Таким способом можно запомнить узконаправленную лексику, а уже в дальнейшем стараться ее употреблять. Здесь же уместно упомянуть о спортивных сайтах, которые тоже очень полезно посещать при изучении

иностранного языка. На сегодняшний день существуют такие спортивные сайты, как «Who scored.com», «Sport.ru», «Sportbox.ru», где мы можем услышать комментирование на английском языке, почитать новости в сфере спорта, обогащая свой словарный запас.

На основе вышесказанного можно сделать вывод, что изучение любого иностранного языка, в том числе и английского – упорная, кропотливая, тяжелая, ежедневная работа. Но самой важной составляющей в любом деле является мотивация и цель. Именно наличие этих двух составляющих гарантирует успех в изучении английского языка, который может продвинуться вперед в карьерном росте любого спортсмена.

Список информационных источников:

1. Кристал Д. Английский язык как глобальный. М., 2002. - С.31-32.
2. Бахурова Е.П. Учим английский язык. М., 2016. - С.46-59.
3. Уилер М., Томпсон Д. Оксфордский словарь английского языка. Oxford University Press, 2016. - С.100-109.

Особенности педагогической системы училища олимпийского резерва как основание для интеграции программ спортивной подготовки и основной профессиональной образовательной программы

Целикова Т.В.

ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР», г.Омск

Целью данной статьи является выделение особенностей педагогической системы училища олимпийского резерва (далее – УОР), которые обуславливают необходимость интеграции спортивной подготовки и профессионального образования.

Опираясь на определение понятия «педагогической системы» как определенной совокупности взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания, организованного, целенаправленного и преднамеренного педагогического влияния на формирование личности [1], в рамках данной статьи мы акцентировали внимание на рассмотрении взаимосвязанных структурных элементов данной системы.

Функционирование любой педагогической системы подчинено главной цели. УОР обеспечивает реализацию таких целей как обеспечение круглогодичной специализированной подготовки спортивного резерва из числа особо одарённых занимающихся и обеспечение условий получения ими профессионального образования, которые реализуются посредством осуществления процесса спортивной подготовки и образовательного процесса. Учитывая системообразующий характер, выделенные цели определяют специфику элементов каждого процесса (рис.1).

Из схемы видно, что спортивная подготовка и образовательный процесс осуществляются как два параллельных процесса, каждый из которых подчинен определенным нормативным требованиям и ориентирован на достижение результатов, определяемых, соответственно, федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (далее – ФССП) и федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Содержание спортивной подготовки определяется в программах спортивной подготовки в соответствии с требованиями к этапам спортивной подготовки (тренировочному этапу, этапу совершенствования спортивного мастерства, этапу высшего спортивного мастерства) и видами подготовки, определёнными в ФССП по видам спорта. Содержание профессионального образования по специальности определяется образовательными программами среднего профессионального образования, обеспечивает получение квалификации «Педагог по физической культуре и спорту» и направлено на освоение соответствующих видов профессиональной деятельности.

Реализация спортивной подготовки и образовательного процесса осуществляется через специфические организационные формы.

Отметим, что параллельное осуществление спортивной подготовки и образовательного процесса связано со значительными трудностями как объективного (внешнего характера), обусловленными спецификой каждого направления (цели, содержание, формы организации и др.) так и субъективного (внутреннего) характера, обусловленными индивидуальными особенностями обучающихся (внутренние установки, цели). В УОР обучаются спортсмены, составляющие основу спортивного резерва России. Продуктом реализации их выдающихся способностей является спортивный результат, как показатель реализации спортивно-достиженческих возможностей спортсмена в соревнованиях высокого ранга: Чемпионат России, Чемпионат Европы, Чемпионат мира, Олимпийские игры и др. Естественно, что для студентов-спортсменов приоритетным является достижение целей спортивной подготовки, а не профессионального образования.

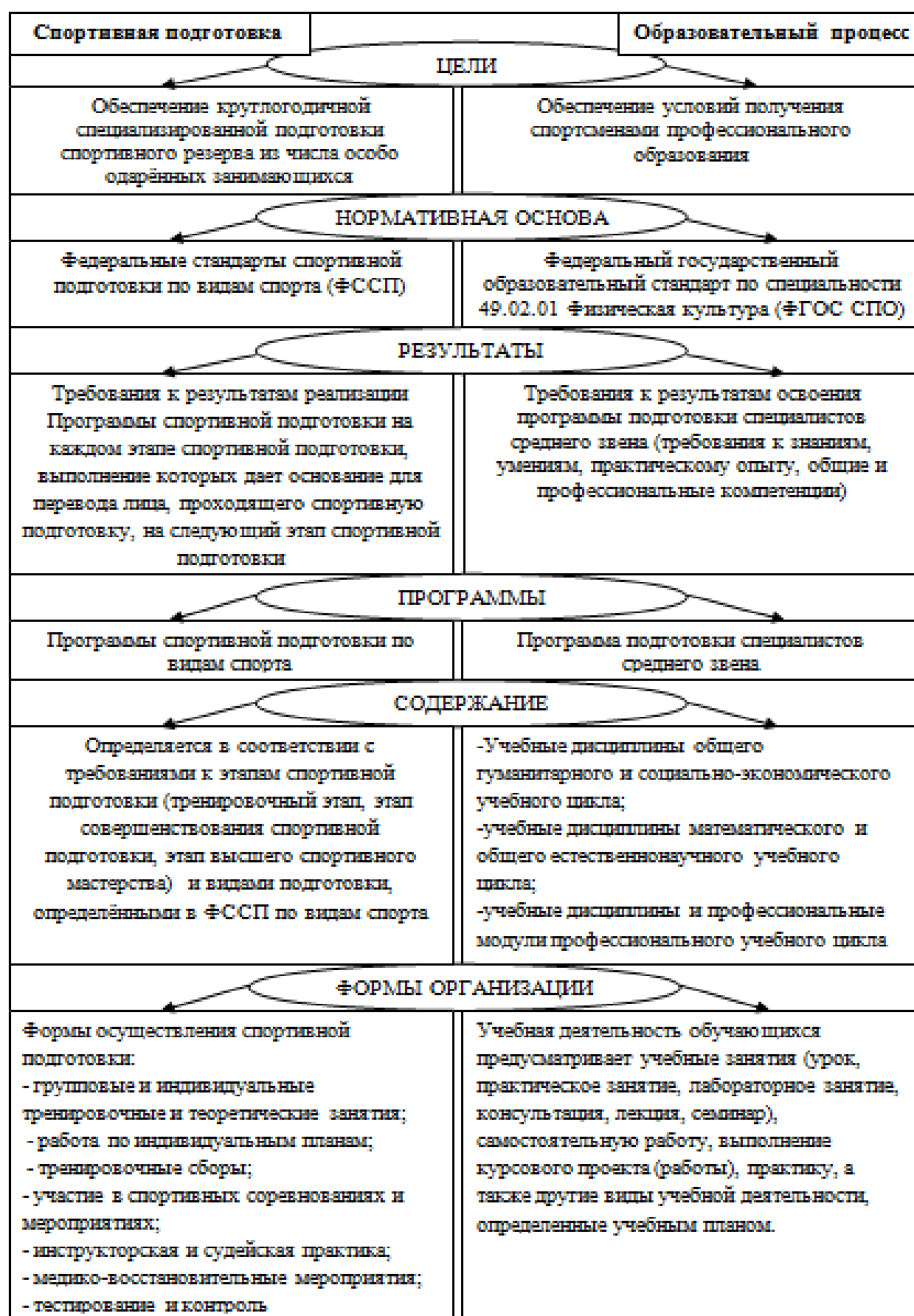


Рис. 1. Педагогическая система училища олимпийского резерва

Однако следует учитывать, что высококвалифицированного специалиста в области физической культуры и спорта можно подготовить из спортсменов высокого класса, имеющих опыт тренировочной и соревновательной деятельности. Опыт определяет стабильность достижений, надёжность демонстрации результатов. Как отмечает Е.А. Климов, опытность – основной показатель квалификации профессионала [2]. Приобретение такого опыта – продолжительный процесс, который отличается широтой познания условий и особенностей специфической профессиональной деятельности. Повышение эффективности формирования опытности студентов-спортсменов является специфической функцией училищ олимпийского резерва. Реализация данной функции напрямую зависит от рационального согласования образовательного процесса и спортивной подготовки. При этом важно обеспечить не только преодоление противоречия между унифицированной системой профессионального образования и необходимостью адаптации процесса обучения каждого студента к особенностям организации его спортивной деятельности, но и обеспечить условия, при которых обучающийся осознает значимость спортивной подготовки в достижении результатов профессионального образования и значимость профессионального образования в достижении результатов спортивной деятельности.

Исходя из этого, спортивную подготовку и профессиональное образование в УОР необходимо рассматривать как взаимосогласованные процессы, ориентированные на обеспечение единства целей, результатов, содержательных и организационных условий их достижения. На наш взгляд, выделенные особенности педагогической системы УОР являются основанием для интеграции спортивной подготовки и основной профессиональной образовательной программы.

Список информационных источников:

1. Беспалько В.П. Образование и обучение с участием компьютеров (Педагогика третьего тысячелетия). - М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2002. - 352 с.
2. Климов Е. А. Пути в профессионализм (Психологический взгляд): Учебное пособие. – М.: Московский психолого - социальный институт; Флинта, 2003. – 320с.

Развитие эстетического отношения к природе на уроке иностранного языка

*Янций Л.А., преподаватель
иностранного языка
ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара*

В соответствии с социальным заказом общества перед училищем стоит сегодня задача «формирования качеств личности, её направленности, которые бы обеспечили использование творческих потенциалов в интересах решения глобальных проблем человечества». Разработка новых технологий в промышленности осуществляется в 21 веке теми, кто сидит сегодня за партой. От них будет зависеть облик нашей планеты и решение самой глобальной проблемы выживания человечества. В связи с этим в настоящее время и у нас, и за рубежом наблюдается экологизация учебных предметов, что способствует развитию экологических знаний и экологической культуры студентов как составляющих экологического воспитания.

Хорошо известно, сколь огромным воспитательным, образовательным и развивающим потенциалом обладает иностранный язык как учебный предмет. Иностранный язык как действенный фактор социально-экономического, научно-технического и общекультурного прогресса общества и как средство общения обладает и определёнными возможностями в плане экологического воспитания. Человек понял, что недостаточно беречь и сохранять только тот участок земли, на котором он живёт. Планета - наш общий дом, и для предотвращения экологической катастрофы и решения общечеловеческих проблем требуется консолидация сил всего человечества в рамках движения за мировую охрану окружающей среды, сотрудничества по выработке экологически чистых технологий. И в этих условиях роль училища в решении этих проблем и каждого отдельного предмета, в том числе и иностранного языка, возрастает.

Анализ УМК для средне-специального учебного заведения по иностранному языку показывает, что его содержание в определённой мере способствует воспитанию у студентов гуманного отношения ко всему живому и к природе в целом. Следует отметить, что уровень разработки экологической проблематики зависит от этапа обучения: если на первом и втором курсах это отдельные её элементы, то на третьем, четвертом и пятом курсах она присутствует в достаточно большем объёме, что позволяет решать практические, образовательные и воспитательные задачи на более высоком уровне.

На первом, втором курсах мы знакомим студентов с соответствующей лексикой, т.е. начинает формироваться базовый словарь (названия времён года, животных, явлений природы и т.д.) Лексический материал по экологической проблематике увеличивается из года в год. Этот словарь помогает обсуждать более сложные ситуации. От описаний природы на

начальном этапе студенты переходят к высказыванию своих оценочных суждений, своего мнения по поводу обсуждаемых проблем.

Материал учебников об общественно-полезном труде студентов способствует не только выработке навыков наблюдения за природой, но и умений разумной деятельности по её преобразованию, по уходу за животными. Информация страноведческого характера способствует развитию у студентов любви к родному краю, к Родине, а так же любознательности, интереса к стране изучаемого языка, воспитанию патриотизма и интернационализма.

Известно, что эффективность экологического образования и воспитания через любой предмет, и иностранный язык в том числе, находится в прямой зависимости от учебной деятельности студентов не только на обязательных занятиях, но и в различных видах внеурочной деятельности: кружках, факультативах, клубах. Всё это позволяет студентам повысить уровень практического владения иностранным языком, развивать навыки работы над языком, более полно реализовать функции иностранного языка как средства общения, т.к. актуальность экологической проблематики всё увеличивается, и не учитывать это сегодня просто нельзя. Опираясь на идею интегрирования предметов, можно создать интегрированный курс «Экология + иностранный язык» и использовать его на факультативных занятиях, а элементы этого курса непосредственно на уроках.

Как показывает практика, интерес к иностранному языку снижается у студентов с годами обучения из-за отсутствия мотивации. Одной из причин потери интереса к данному предмету является отсутствие естественной потребности и реальной возможности его применения. Интегрированный курс «Экология + иностранный язык» мог бы в определённой степени решить эту проблему посредством установления контактов со студентами - членами организаций по охране окружающей среды в различных регионах страны и на международной арене. Известно, что движение за охрану окружающей среды приобретает в мире широкий размах, и не последнюю роль в нём играет молодёжь. С помощью иностранного языка можно было бы наладить их общение, обмен опытом.

Рассматривая экологические проблемы, на первый план выдвигается углубление языковой базы за счёт более широкого использования бесед экологической проблематики о мире, в котором мы живём, о необходимости сохранения природы и бережного отношения к ней. В русле данной проблематики общение могло бы строиться на реальной заинтересованности в деле, так как обучающимся всегда интересно говорить именно о своих делах, о том, что им близко, что их волнует. Они могли бы рассказать о своих домашних животных, или о животных, которых они хотели бы иметь, о любимых растениях, о цветах, фруктах и овощах, которые они выращивают дома. Всё это позволило бы им сформировать личностное отношение к знаниям и окружающей действительности.

Как доказывает опыт работы, такие задания предполагают более высокий уровень развития речевой деятельности за счёт расширения устной речевой практики и чтения, за счёт совершенствования навыков письма (посредством переписки с юными экологами разных стран), за счёт выхода в практическую деятельность международных природоохранных акций, и через интернет.

Успехи канадской организации «Гринпис» способствовали созданию аналогичных организаций и филиалов во многих странах. Важно, чтобы студенты знали о состоянии дел в этой области, о существующих международных движениях, о работе по охране окружающей среды в их регионе. Такую информацию обучающиеся могут черпать из радио и телепередач, из газет и журналов не только на родном, но и на английском или немецком языках. С помощью журналов обучающиеся могут начать переписку с единомышленниками, обменяться опытом работы, поделиться мыслями и идеями по проблемам экологии.

Изучение экологических проблем на уроках иностранного языка позволяет связать деятельность на языке с другими видами деятельности: учебно-трудовой, игровой, познавательной и др. в ходе экскурсий, экспедиций, индивидуальных и групповых наблюдений, создания творческих проектов. Ведение дневников, оформление альбомов, фотовыставок, выполнение рисунков – всё это может служить предметом обсуждения на уроках иностранного языка. Такого рода творческие коллективные дела соответствуют возрастным и психологическим особенностям обучающихся. Здесь очевиден выход за рамки традиционных уроков. Более разнообразны формы их организации: урок-беседа, урок-диспут, урок-экскурсия, ролевая игра, защита творческих проектов. Всё это значительно стимулирует деятельность студентов на иностранном языке.

Хотелось бы отметить, что при изучении экологических проблем на уроках иностранного языка особое значение приобретает приоритет воспитательной цели, а именно - воспитание экологической культуры студентов, которую мы рассматриваем как динамическое единство экологических знаний, положительного отношения к этим знаниям и реальной деятельности человека в окружающей среде.

Подготовка поколения высокой экологической культуры – насущнейшая потребность общества, поэтому разработка тем и отдельных уроков по экологии на иностранном языке позволяет внести вклад в решение этой проблемы, даёт возможность для реального применения языка в общении с единомышленниками, как в своей стране, так и за рубежом.

Опыт показывает, что сформировать у студентов бережное отношение к природе может преподаватель, которого увлекает благородная задача охраны окружающей среды, который постоянно испытывает интерес к красоте, новизне, динамизму окружающего мира. Развивая средствами природы духовный мир студентов, они в то же время закаляют их физически, формируют их волю и характер, воспитывают коллективизм и патриотизм

будущих хозяев родной земли. Чем бережнее относится к природе сам преподаватель, тем сознательнее и ответственнее относятся к ней его воспитанники.

Для осуществления стоящих перед нашей страной задач по превращению каждого ее уголка в цветущий край необходимо своевременно формировать экологическую культуру, эстетическое отношение к природе, развивать любовь к ней и нести ответственность за ее состояние. Природа не может защищать себя от варварского, корыстного, равнодушно - пассивного отношения к ней, от враждебных действий человека и вмешательства в ход естественных процессов, вызывающего гибель многих растений и животных. В нравственном обществе сформулирован закон об охране природы, который должен выполняться каждым гражданином страны. К его выполнению подрастающее поколение подготавливается всем содержанием и формами нашей жизни, особенно условиями единого учебно-воспитательного процесса училища. Полноценный эффект будет достигнут, когда экологическое сознание и поведение станут составной частью общей культуры молодого поколения.

Список информационных источников:

1. Букин А.П. В дружбе с людьми и природой. - М.: Просвещение, 2014.
2. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. - М.: Высшая школа, 2011.
3. Волков Г.Н. Эгнопедagogика. - М.: Высшая школа, 2003.
4. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Экологическая педагогика и психология. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.
5. Экологическое образование и воспитание. Метод. рекомендации. - Улан-Удэ, 2015.
6. Эстетическая культура и эстетическое воспитание. Кн. для учителя / Н.И. Кнященко, Н.Л. Лейзеров, М.С. Каган и др. - М.: Просвещение, 2014.

Редакционная коллегия:

доктор педагогических наук, профессор Карнаухов Г.З.

кандидат педагогических наук Кулешова М.В.

НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ И СПОРТ

сборник материалов II Открытой заочной Всероссийской научно-практической
конференции среди студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва
(г. Самара, 10 ноября 2017 года)

Редакционная коллегия не несет ответственности за содержание и достоверность
текста публикуемого авторами материала