МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Краевое государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта»

Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж олимпийского резерва»

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский федеральный университет»

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ ДЛЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференция среди студентов училищ олимпийского резерва

19-20 ноября 2018 г.
г. Красноярск

УДК 377.5:796.06
ББК 74.57:75
С 56

Редакционная коллегия:
Артемова М.А. – заместитель директора по учебно-воспитательной работе КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»
Богданова А.В. – секретарь учебной части КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»
Карелина В.В. – методист, председатель ЦМК общепрофессиональных дисциплин КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»

Современные подходы к подготовке кадров для отрасли физической культуры и спорта: Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференция среди студентов училищ олимпийского резерва

Сборник содержит материалы XIII Всероссийской научно-практической конференция среди студентов училищ олимпийского резерва, представленных в пятиразделах: «Развитие методического обеспечения учебного процесса в области физической культуры и спорта»; «Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека»; «Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта»;«Физиологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта»;«Перспективы развития профессионального образования в сфере физической культуры и спорта».

Сборник адресован учителям физической культуры,преподавателям вузов и сузов, студентам, аспирантам, а так же всем лицам, интересующимся современными проблемами физического воспитания и образования.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЕКТНЫЕ РАБОТЫ

Развитие методического обеспечения учебного процесса в области физической культуры и спорта

Братчикова Е. И., Олейникова Е.С.

Контроль и дозирование физической нагрузки на уроках легкой атлетики в общеобразовательной школе……. 8

Горбачев А. С., Пономарёв В. В.

Летний триатлон в физическом воспитании студентов…….. 18

Пичко Ю. А., Хусаинова Ф.С.

Тенденции развития информационных технологий в современном спорте…….. 20

Шумак А. А., Горбунова Е.Н., Жмурикова А.М.

Использование ИКТ в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту…….. 24

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека

Акатьева А. В., Маркова Т.Н., Шохирева И.Л.

Мы за здоровый образ жизни и спорт!..... 27

Балчирбай Л. В., Самба-Люндуп А. Ш.,Оюн Д.С., Балчирбай М.В.

Экспедиция на гору Ак-Оюк…….. 33

Бельгисова Т. Г., Илларионова О.А., Федоренко О.В.

Движение «Мама, папа, я - спортивная семья» как компонент формирования интереса к здоровому образу жизни жителей г.о. Краснознаменска…… 35

Дмитриев Д. А., Кашметов Д.А.

Семейный спорт-путь к олимпийским вершинам!..... 40

Кузенбаев Р. А., Вадюхина С. Л.

Олимпийское образование дошкольников…… 42

Опокин Д. С., Сиромский Д. В., Митрохина А. Р., Кухарева Л. С., Михалёва Е. А.

Проект «Неболейка»…… 47

Чалкина К. С., Пономарёв В.В.

Спортивное ориентирование как средство физического воспитания школьников…… 52

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ РАБОТЫ

Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта

Александрова О.С., Вадюхина С. Л.

Исследование осанки и плоскостопия у занимающихся разными видами спорта…… 55

Егорова К. В., Казакова Г.Н.

Оздоровительное влияние и эффект парной бани в процессе сгонки веса дзюдоистов…… 60

Кузнецова Е., Таламова И. Г.
Коррекция постуральных отклонений у юных хоккеистов с помощью подвесных систем…… 63
Саая Р. Д., Аг-оол Е.М.
Педагогические технологии в укреплении здоровья тувинских студентов в процессе физического воспитания…… 67
Тарыма Ч.В.
Мотивация посещения занятий по плаванию студентов ТУВГУ…… 74
Тропин М. Д.
Эксперементальное применение комплексов дыхательной гимнастики на уроках физической культуры в начальной школе…… 80
Турчина Ю. И., Казакова Г. Н.
Результаты анализа плантограмм у обучающихся 1 курса ИФКСиЗ…… 85
Физиологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта
Бодня В. С., Мышковец С.В.
Фармакологические средства, растительного происхождения, применяемые при занятиях физической культурой и спорте…… 89
Веселкова Е.И., Ряскина Е.Б.
Отношение к проблеме допинга подростков 14-16 лет г. Красноярска, занимающихся легкой атлетикой…… 93
Глухова А. П., Мышковец С.В.
Биологический и паспортный возраст, его значение в спорте…… 97
Бекасова С. Н., Козлова Д. В.
Формирование профессионально-педагогической направленности обучающихся (на примере Училища олимпийского резерва №1 города Санкт-Петербурга)…… 102
Колобанов П. В., ЗагидуллинР.А.
К вопросу о влиянии мотивации успеха на студентов, обучающихся в образовательных организациях спортивной направленности…… 107
Косенкова В. П., Кашметов Д.А.
Психологические аспекты тренировочного процесса у девушек в кикбоксинге…… 112
Мельников А. А., Крошева Е. А., Смирнова П.А.
Изменения способности к балансу под влиянием тренировки гибкости… 114
Мельников Н. С., Мельников А.А.
Сравнительный анализ способности к статическому равновесию у юных хоккеистов…… 120
Моисеенко Н. В., Мышковец С.В.
Кетогенная диета в практике физической культуры и спорта…… 125
Русина А. Е., Мышковец С.В.
Физико-химические свойства воды на страже спортивных результатов…… 131
Соловьева П. Е., Баранова Т.И.

Скорость и стабильность простой сенсомоторной реакции у спортсменов правшей и левшей, занимающихся пулевой стрельбой….. 136

Перспективы развития профессионального образования в сфере физической культуры и спорта

Вольская М. Е., Кобалиани В.Д., Трошкина М.Г.

СШОР как территория формирования здорового поколения и успешной социализации спортсменов (на примере деятельности Одинцовской СШОР по фехтованию)……. 142

Мишурина М. А., Киреева А. Н., Ярославцева А.Г.

Педагог по ФКиС: активные формы профориентации как факторы, мотивирующие остаться в профессии……. 147

Соловьев А. П., Загидуллин Р.А.

Значение и содержание подвижных игр с мячом как эффективного средства развития ловкости у детей дошкольного возраста…….. 153

Фаражаллах К.Д., Саморукова М.А., Томилин С.А.

Интернет платформа «Футбольная видео-академия»…….. 156

Особенности подготовки спортивного резерва на современном этапе

Авенариус В. Д., Беляев В. А., Горяинов С.В.

Оценка надежности и выполнения бросков в баскетболе…….. 161

Бохинов В. М., Пономарёв В.В.

Отбор на занятия пауэрлифтингом детей 10-12 лет…… 164

Красилова М. В., Тушкова Е. С.

Развитие координационных способностей у спортсменов-могулистов 9-10 лет…… 166

Носова А. А., Кулешова М. В.

Применение координационной лестницы для развития скоростных качеств спринтера…….. 172

Шагжы Б.А., Ооржак Х.Д-Н.

Подготовка высококвалифицированных сумоистов республики Тыва… 176

Шишлянников Д. А., Пономарёв В.В.

Методика обучения по плаванию для детей с нарушением слуха…….. 180

Штанова О. М., Пономарев В.В.

Оптимизация общей и специальной физической подготовки легкоатлеток 12-13 лет, специализирующихся в спринтерском беге…… 182

Юдина Д. И., Мелихов В. В.

Методика обучения технике плавания брассом подростков с ампутацией верхней конечности на начальном этапе спортивной подготовки…… 185

Юшманов Е. А., Иванова Т. С.

Исследование взаимосвязи направления первой подачи у теннисистов в зависимости от счета…… 194

ЗАОЧНОЕ УЧАСТИЕ

Вознесенская Т.Б.

Изучение причин возникновения ситуационного кризиса

преждевременного завершения карьеры у спортсменов, обучающихся в училище олимпийского резерва…… 199
Волосова А.С., Перушкин В.А.
Влияние педагогической практики на формирование профессионально-ценностных ориентаций будущих преподавателей…….. 205
Герасина У.В.
Межпредметная интеграция как средство подготовки педагога по физической культуре и спорту…… 208
Гречкина М.В.
Методика повышения точности штрафного броска баскетболистов на этапе спортивной специализации…….. 211
Джалилова Н. С., Дебелова Л. И.
Саморегуляция спортсмена музыкой…… 215
Ефимкина М. В.
Влияние стиля тренерского руководства на эффективность подготовки ватерполистов…… 225
Жмурикова А.М.
Использование инновационных технологий на уроках математики при подготовке кадров для сферы физической культуры и спорта…… 230
Котляров А. В.
Анализ кадровой политики отрасли физической культуры и спорта в Красноярском крае…….. 235
Логачёва В. Л.
Подготовка молодых специалистов в училищах олимпийского резерва через использование наставничества…….. 240
Ляхова О.Н.
Арт-терапия как метод преодоления психолого-физиологических последствий в посттравматический период у спортсменов…… 246
Мареева Е.Б.
Роль врачебно-педагогического контроля в определении тренированности футболистов(на примере спортсменов футбольного отделения ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР»)…….. 251
Носов А.А.
Характеристика техники ориентирования в спортивном ориентировании…… 256
Протасов В. В.
Физическая культура как способ формирования социально – активной личности…….. 260
Сизикова Н. В., Смаль О. Ю.
Оптимизация учебного и тренировочного процессов в условиях училища олимпийского резерва…… 265
Степкина С. С.
Аттестация преподавателя физической культуры СПО, как механизм профессионального развития педагога…… 268

Тарасова В. В.
К вопросу формирования и реализации кадровой политики в сфере физкультуры и спорта…… 277
Тряпичников Е. В.
Применение отдельных принципов дуального обучения как одна из современных тенденций в организации подготовки спортивного резерва и тренерских кадров…… 280
Химич Г. А., Новикова Н. Г.
Технология «лэпбук» (lapbook. лепбук) как одна из форм организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов СПО…….. 284
Цветкова М.А.
Иследование процесса востановления спортсменов после перенесенных травм (на примере вида спорта – гандбол)…… 288
Шульга А. В.
Коррекция иммунной системы для поддержания спортивной формы спортсмена…….. 293
Михайлов М.А., Крымова Е.С.
Биохимические аспекты подготовки хоккеистов…….. 298

ПРОЕКТНЫЕ РАБОТЫ

Развитие методического обеспечения учебного процесса в области физической культуры и спорта

КОНТРОЛЬ И ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА УРОКАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Братчикова Е.И., Олейникова Е.С.
КГА ПОУ «Канский педагогический колледж»
город Канск

Одна из основных причин заболеваемости школьников - недостаточная двигательная активность. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказывается на развитии таких болезней, как ожирение, диабет, неврозы, нарушение осанки, плоскостопие. Снижаются функциональные резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, устойчивость к различному роду инфекциям, простудам, нервно-психическим стрессам.

Систематические занятия физкультурой приводят к адаптации человеческого организма к выполняемой физической работе. В основе адаптации лежат изменения мышечных тканей и различных органов. Все эти изменения определяют тренировочные эффекты. Они проявляются в улучшении разнообразных функций организма и повышении физической подготовленности.

Для того, чтобы получить должный эффект от занятий физическими упражнениями, необходимо выполнять регламентированные по структуре и дозе физические нагрузки.

Индикатором нагрузки является реакция организма на выполненную работу. Ее показатели - частота сердечных сокращений и внешние признаки утомления учащихся. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Теоретико-методическую основу оптимального дозирования нагрузок составляют закономерности адаптации организма к воздействию физических упражнений, развитие тренированности.

Объект исследования: процесс физического воспитания в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: контроль и дозирование физической нагрузки на уроках легкой атлетики в общеобразовательной школе.

Цель исследования: разработать модель, содержащую в себе теоретические и практические компоненты дозирования физической нагрузки.

Задачи:

1.Изучить научную литературу по теме исследования.

2. Проанализировать школьные программы по физической культуре с целью выявления основных видов нагрузок

3. Рассмотреть классификацию нагрузки, а также ее направленность.

4. Определить критерии дозирования физических нагрузок на уроках физической культуры в школе по методике подсчета частоты сердечных сокращений (ЧСС).

5. Провести анализ полученных данных пульсометрии.

Гипотеза: использование замеров пульсовых данных на уроках физической культуры позволит наиболее оптимально дозировать нагрузки на обучающихся при дальнейшем планировании уроков.

Для решения поставленных задач были применены следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы проводился на основе изучения сборников научных статей, авторефератов.

Изучалась литература по вопросам контроля и дозирования нагрузки на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, рассматривалось содержание и методика контроля и дозирования физической нагрузки в школе.

Всего было изучено 26 литературных источника.

Педагогическое наблюдение проводилось на уроках физической культуре при прохождении раздела «Спортивные игры». Был выбран обучающийся средней подготовленности, без жалоб на состояние здоровья. В процессе урока проводились замеры через каждые 5 минут по 15 секунд, затем умножались на 4 и полученные данные заносились в протокол. После проводился анализ данных по пульсовой кривой. Подводились итоги по правильности данной нагрузки на урок и соответствия ее цели урока.

Статистический анализ производился с помощью методов, описанных в специальной литературе. Расчеты выполнялись на ПВМ с использованием программы статистики для Windows 10. Производились расчеты пульсовых данных, затем в программе Office Excel производилось графическое изображение пульсовой кривой на основе которой делались выводы данной нагрузки на урок.

Организация исследования:

Исследование предполагает 4 этапа, с сентября 2017 года по май 2018 года:

На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы по изучаемому направлению, была определена цель,задачи, гипотеза, проходило освоение методик исследования, разработка таблиц и протоколов.

На втором этапе проведено исследование пульсовых данных на практике пробных уроков физической культуры раздела «Спортивные игры». Был произведен анализ полученных пульсовых величин.

На третьем этапепланируется проведение пульсометрии уроков легкой атлетики, с последующим анализом полученных данных.

На четвертом этапе планируется проводить статистическую обработку полученных результатов, формулировку выводов и методических рекомендаций. Оформление текста выпускной квалификационной работы.

Развитие двигательных качеств обучающихся, их поддержание на нормативном уровне осуществляется на уроках физической культуры, во время самостоятельных тренировок, на занятиях в спортивных кружках, секциях, клубах, в туристических походах и т.д. Эффективность этих занятий во многом определяется рациональной структурой и нормированием нагрузок. Большинство обучающихся не занимаются спортом. Поэтому именно на уроках физической культуры они должны получить необходимую дозу развивающих нагрузок. Должные нагрузки необходимо получать на каждом уроке физкультуры.

Одно из важных условий правильного регулирования нагрузки – дифференцированный подход к учащимся. При прохождении одинакового для всего класса программного материала учитель должен: видоизменять и уточнять задания применительно к особенностям отдельных групп учеников; варьировать скорость и продолжительность выполнения упражнений для мальчиков и девочек; учитывать подготовленность учеников; при освоении техники движений изменять объём и характер упражнений, исходя из способностей учеников.

Нормой ежедневной двигательной активности принято считать 15-30 тыс. шагов. Для того, чтобы определить ежедневный объем специальной активирующей нагрузки, необходимо учесть общее время выполнения всех физических нагрузок с интенсивностью по ЧСС выше 90-100 уд/мин. Затем надо сопоставить результат с возрастной и половой нормами двигательной активности и установить разницу (в часах), которая и показывает соответствующую величину дополнительной нагрузки.

Физическая нагрузка - это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.Доза нагрузки - это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности.Дозировать нагрузку - значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия, километражем преодоленного расстояния (дистанции) и другими показателями.Интенсивность характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др.Соотношение между ними при выполнении физических упражнений представляет собой обратно пропорциональную зависимость: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, и наоборот. По характеру мышечной работы нагрузки могут быть стандартными и переменными.

Регулирование параметров нагрузки на уроке физической культуры достигается многими разнообразными способами и методическими приемами; наиболее эффективные и доступные из них следующие: изменение количества повторений одного и того же упражнения, изменение суммарного количества упражнений, изменение скорости выполнения одного и того же упражнения,

увеличение или уменьшение амплитуды движений, выполнение упражнений в усложненных или облегченных условиях (например, бег в горку и бег под горку или бег по дорожке стадиона и бег по песку и т.д.), изменение исходных положений (например, выпрыгивания вверх из полуприседа и приседа) изменение длины дистанций в беге, плавании, в беге на лыжах, проведение занятий на обычной, варьирование применяемых методов (равномерный, игровой, соревновательный и др.), увеличение или уменьшение времени (интервалов) и характера отдыха между выполнением упражнений.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка.

К детям младшего школьного возраста относятся школьники от 7 до 11 лет. В этот период улучшаются память ребенка, координация движений. В связи с этими физиологическими особенностями у ребенка появляются возможности к обучению: письму, чтению, счету.

Младший школьный возраст характеризуется равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивностью роста отдельных разных признаков различно, так длина увеличивается в большей мере, чем масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 10 лет. Младший школьный возраст благоприятен для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы имеют тонкое волокна, в суставе не большое количество белка и жира. Крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте полностью завершено морфологическое развитие нервной системы, однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода младшего школьного возраста возрастает объем легких и составляет половину объема легких взрослого.

Средний школьный возраст (11-14 лет) совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела 4-7 см. Масса тела увеличивается ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный рост у мальчиков с 13 до 14 лет, у девочек с 11 до 12 лет.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости конечностей, ускоряется рост позвонков, позвоночный столб подростка очень подвижный. Чрезмерные мышечные нагрузки ускоряют процесс окостенения, замедляет рост.

С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, за счет увеличения мышечных волокон.

Наблюдаются существенные различия в срок полового созревания девочек и мальчиков (у девочек на 1-2 года раньше).

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости ССС, а также продолжительного развития ЦНС, особенно заметно выступает незавершенность механизмов различных функции сердца и сосудов.

Дети старшего школьного возраста (от 12 до 18 лет) иначе именуются отроками, или подростками. Этот период жизни ребенка характеризуется резким изменением работы эндокринных желез.

Рост продолжается относительно спокойно и равномерно. Завершается половое созревание, четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функционировании организма.Юноши в среднем выше девушек на 10-12 см и тяжелее на 5-8 кг.

Почти закончен процесс окостенения скелета. Рост трубчатых костей в длину замедляется, а в ширину увеличивается. Скелет способен выдерживать значительные нагрузок. Сердце юношей больше на 10-15% по объему и массе, чем у девушек. Пульс реже на 6-8 ударов в минуту. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши.Способны проявлять достаточно высокую волевую активность, настойчивость в достижении цели, способны к терпению на фоне усталости и утомления.

Интенсивность и объем выполняемой нагрузки зависят от возраста и подготовленности занимающихся.

Под хорошим здоровьем понимают такое состояние организма, при котором все его органы работают эффективно, стойко переносят неблагоприятные условия среды обитания. Под влиянием физических упражнений повышаются в первую очередь возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сердце начинает работать с большей силой.

Под планированием подразумевается построение рациональной последовательности и создание оптимальных условий для выполнения физических упражнений. Пульсовой режим при выполнении физических упражнений должен быть таким, чтобы обеспечить физическую нагрузку для развития определенных физических качеств. Длительный бег, кроссы при ЧСС 160–180 уд./мин., фронтальный и поточный методы организации выполнения упражнений повышают уровень физической подготовленности учащихся.

Выполнение физических упражнений вызывает определенное напряжение функциональных систем организма занимающихся. Поэтому определение меры нагрузочных воздействий является необходимым компонентом контроля за процессом физического воспитания учащихся.

Показатель ЧСС широко используется для оценки функционального состояния и адаптационных возможностей ССС, т.к. установлена линейная зависимость, между ЧСС и величиной физической нагрузки. Поэтому показатели ЧСС используют в качестве критерия при оценке тяжести нагрузки и ее переносимости (занимающимися физической культурой). Все способы измерения пульса объединяются общим термином "пульсометрия".

Измерение пульса может осуществляться пальпаторно (руками) или инструментально (с помощью различных приборов).

Для создания представления о составе показателей пульсометрии существует их некоторый перечень.

1. Пульс покоя. Служит ориентиром для определения исходного состояния занимающихся. Кроме того, является исходной точкой для относительных расчетов других показателей и оценки степени восстановления после нагрузки.

2. Пульс после нагрузки. Служит ориентиром (по величине сдвигов) в определении нагрузочного воздействия и особенностей индивидуальных реакций занимающихся.

3. Средний пульс. Фиксируются несколько значений пульса на уроке. Полученные значения складываются и делятся на количество измерений.

4. Пульсометрия восстановления служит показателем нормальности процесса восстановления, а значит адекватности (или неадекватности) нагрузочных воздействий. Кроме того, также косвенно характеризует уровень энергозатрат. Определяется этот показатель суммой значений пульса, измеренного в начале каждой минуты (3-х или 5-ти) восстановительного периода.

5. Разница пульса до занятия и пульса после окончания занятия. Данный показатель позволяет судить о соблюдении преподавателей требований по обеспечению снижения нагрузки к концу занятия и приведение их в состояние относительного покоя.

6. Время восстановления пульса после занятия до исходного (начало урока) уровня. Этот показатель характеризует адекватность предлагаемой нагрузки на уроке для данного испытуемого. Быстрое (по отношению к средним нормам) восстановление - нагрузка недостаточна, длительное восстановление - нагрузка чрезмерна.

Урок занимает ведущее положение в физическом воспитании и является для всех учащихся обязательной формой знаний, обеспечивающий приобретение необходимого минимума знаний, умений и навыков, предусмотренных программой для общеобразовательных школ.

Урок по легкой атлетике в школе, по педагогическим задачам могут подразделяться на: вводные, уроки изучения нового материала, повторения, укрепления и контрольные уроки.

Практические уроки проводятся по общепринятой структуре, состоящей из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Каждый урок должен отвечать требованиям:

иметь определенные задачи - общие, выполнение которых должно быть обеспечено в процессе всех или серией уроков, и частные, выполняемые в течение одного отдельно взятого урока;

урок должен быть правильно методически построен, быть последовательным от предыдущего, при этом иметь свою целостность и законченность;

урок должен соответствовать по своему содержанию, определенному составу учащихся в отношении пола, возраста и физическому развитию, быть интересным для учащихся побуждать их к активной деятельности;

урок должен содержать упражнения и игры, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья; носить воспитательный характер.

Урок по легкой атлетике в школе строится, прежде всего, в соответствии с педагогическими закономерностями подчинения деления занятий на части, требованиям учебно-воспитательного процесса и с учетом изменения работоспособности при физической нагрузке.

Обычно в подготовительную часть занятия входят следующие упражнения: строевые упражнения, разновидности ходьбы и бег, прыжки, обще развивающие упражнения в движении и на месте, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подготовительная часть длится 10 минут. Особенности включения в подготовительную часть обще развивающих упражнений (ОРУ) смотри методическое пособие.

В основной части урока (25 мин.) учителю необходимо обеспечить высокий уровень физической нагрузки на организм школьников и в условиях их оптимальной работоспособности решить образовательно-воспитательные и оздоровительные задачи урока. Очень важно для каждого конкретного урока определить соотношение нового и освоение ранее пройденного материала.

В заключительной части применяют упражнения средней и низкой интенсивности, по координации движений уже известные занимающимся.

Обычно подбираются легко дозируемые упражнения: умеренный бег, ходьба, элементарные движения, танцевальные элементы и т. д.

Продолжительность заключительной части урока - 5 минут. Нагрузка, испытываемая учащимися в основной части и их работоспособность в заключительной мере зависит от правильного чередования работы и отдыха во время выполнения упражнений.

Результаты исследования: На практике пробных уроков физической культуры раздела «Спортивные игры» были проведены первые замеры пульсометрии.

Анализ полученных данных и графическое изображение динамики показателей пульса свидетельствует о значительном объеме и интенсивности нагрузки в уроке. Подготовительная часть урока способствовала постепенной подготовке организма к выполнению нагрузки в основной части урока и решению поставленных в уроке задач. Недостаточно высокой была нагрузка и в начале основной части урока, что объясняется изучением нового материала. Наибольший пик показателей ЧСС пришелся на время проведения учебной игры. После которой наблюдается планомерное снижение интенсивности физической. Урок закончился своевременно, показатели ЧСС снизились ниже первоначального показателя. Это свидетельствует о том, что все задачи были выполнены.

Выводы: Проведя анализ научно-методической литературы, мы раскрыли такие понятия, как физическая нагрузка, доза нагрузки, дозирование и объем нагрузки. Рассмотрев школьные программы по физической культуре мы вывели, что в результате чрезмерной физической нагрузки возникает утомление и проявляется временным снижением работоспособности. Недостаточный по времени отдых или чрезмерная физическая нагрузка в течение длительного времени приводят к переутомлению (хроническому утомлению). Для предупреждения переутомления необходимо нормализовать режим дня: исключить недосыпание, уменьшить нагрузку, правильно чередовать занятия и отдых.

Выявили, что для урока физической культуры характерным является строгая регламентация деятельности учащихся и дозирование нагрузки. Этим достигается оздоровительная направленность урока. Малые нагрузки не дают необходимого эффекта, слишком высокие могут принести вред здоровью детей. Усвоение каждого упражнения требует определенного количества повторений. А воспитание физических качеств невозможно без предъявления требований к организму, что достигает правильной дозировкой нагрузки.

В процессе урока учитель должен контролировать частоту пульса учащихся. Он должен быть внимателен и к появлению первых внешних признаков утомления. Регламентировать нагрузку индивидуально в зависимости от реакции организма учащихся.

Рассмотрев критерии дозирования физических нагрузок на уроках физической культуры в школе по методике подсчета частоты сердечных сокращений (ЧСС) установили, что в течение урока измеряется пульс у ученика обычной (средней) физической подготовленности. Первый раз пульс измеряется в начале урока в строю, а затем через каждые 3 минуты. По пульсовой кривой можно судить о методике проведения урока, о характере упражнений в уроке. Пульс измеряется за 15 секунд и умножается 4, или за 10 секунд и умножается на 6.Под планированием урока подразумевается построение рациональной последовательности и создание оптимальных условий для выполнения физических упражнений. Процесс обучения двигательному действию подразделяется на три фазы: -создание предварительного представления об упражнении; -разучивание упражнения (целостным или расчленённым методом); -закрепление и совершенствование двигательного навыка. В моторную плотность урока входит только время, затраченное на выполнение физических упражнений, т.е. непосредственная физическая нагрузка.

Оптимальным вариантом можно считать выполнение относительно высоких физических нагрузок (ЧСС – 170 уд./мин.) на 8–10-й, 15-й, 25-й и 35-й минутах от начала урока (продолжительностью 2 мин.). Данные нагрузки рекомендуется чередовать с умеренными (ЧСС – 140–150 уд./мин.). Не следует высокие нагрузки применять до 10-й минуты и после 37-й минуты урока.

Характеристика интенсивности и мощности нагрузки по ЧСС позволяет точнее индивидуализировать нагрузку.

В зоне максимальной мощности длительность работы 20-30 секунд (бег 100, 200 метров, велогонка). Условия работы: без кислорода, анаэробное, потребление кислорода незначительно, во время работы появляется кислородный долг, обучающийся либо не дышит, либо несколько коротких вдохов, АТФ и КрФ, ЧСС от 190 уд\мин и более.

В зоне субмаксимальной мощности длительность работы от 25 секунд до 5 минут (бег 400, 800, 1000, 1500 метров). Условия работы аэробные-анаэробные, дыхание возрастает, прогрессирует кислородный долг, усиливается кровообращение, повышается температура кроки на 1-2 градуса. Задействован гликоген мышц и печени. ЧСС достигает165-185 уд\мин.

В зоне большой мощности длительность работы от 3-5 минут до 30 минут (бег 2000 м, велогонка 8 км). Условия работы дыхание и кровообращение возрастает до больших величин и сохраняется до конца работы. Аэробное окисление высоко, но отстает от анаэробных, кислородный долг продолжает расти. В работе задействован гликоген и глюкоза. ЧСС достигает 140-170 уд\мин.

Зона умеренной мощности длительность работы 30 и более минут (бег 15 км, спортивная ходьба). Сверхдлинные дистанции, характеризуется устойчивым усилием дыхания, кровообращения, повышаются физические и биохимические процессы. В работе задействована глюкоза крови и жиры.

При организации пульсометрии, выделяется три этапа работы.

1) Предварительная подготовка. Она включает выбор объекта исследования, оформление протокола измерений.

2) Выполнение измерения. Наблюдение проводится за группой (произвольно выбранных) учеников. Измеряется (в течение 15 сек.) пульс покоя (до урока), а также после каждого двигательного действия. Целесообразно в течение урока произвести 15-20 измерений пульса. Измеренные показатели пульса фиксируются в протокол. Все измерения пульса проводятся на одном в том же участке тела одного ученика (рука, висок). В процессе подсчета ученик занимает однотипное положение (или стоя, или сидя).

3)На основании данных протокола чертится график пульсовой кривой, который состоит из двух осей. Вертикальная ось – данные ЧСС, а горизонтальная – минуты урока.

По пульсовой кривой можно судить о методике проведения урока, о характере упражнений на уроке. Измеряя пульс, необходимо обязательно указывать характер работы, чем занимался ученик или это объяснение учителя. Если проводилось ОРУ, то необходимо указывать конкретно какое.

При выполнении этого исследования не следует мешать учебному процессу, нельзя отвлекать внимание учащихся и ходить через весь зал, а находиться ближе к ученику, у которого определяется нагрузка. Если ученик выполняет упражнение на снаряде, особенно на канате или готовится к участию в эстафете, следует подождать и после выполнения задания измерить пульс.

Анализ полученных данных можно проводить по следующей схеме:

1) Величины максимального пульса - по ним судят об интенсивности нагрузки.

2) Величина т.н. "среднего" пульса, полученного делением суммы всех измеренных показателей пульса за урок на количество этих измерений.

3) Указанные величины вычисляются и анализируются за весь урок и по каждой из частей урока в отдельности.

4) Обсуждается динамика пульса. При анализе пульсовой кривой необходимо учитывать раздел программы, место занятий, тип урока и его содержание.

Список использованной литературы:

1. Афанасьев В.В., Осетров И.А., Муравьев А.В., Михайлов П.В. Спортивная метрология: 2-е изд., пер. и доп. Учебник для СПО:- М, 2017 г.

2. Гайворонский И В. Анатомия и физиология человека: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования.-10-е изд., стер.- М.: Академия, 2015.- 496с.

3. Добрынина Е.Ю. Формирование здорового образа жизни/ Е.Ю. Добрынина/ И.В. Тирских/ А.А. Зайчиков//Физическая культура в школе: сб.ст./ под ред. Бутузова., М.Б.-М: ООО "Школьная Пресса" (Москва), 2017, №5- с 29-30.

4. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека: учебник для СПО / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2017. — 414 с. для студентов небиологических специальностей.

5. Завьялова Т.П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, 2-е изд., пер. и доп. Учебник для СПО:- М, 2017 г.

6. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт. /Научная школа/: Национальный исследовательский Томский политехнический университет (г. Томск) 2017г. 2-е изд.,/ М:Научная школа: Национальный исследовательский Томский политехнический университет (г. Томск) 2017г.

7. Капилевич Л.В., Дьякова Е.Ю., Кошельская Е.В., Андреев В.И. Биохимия человека, М: Издательство Юрайт., 2012

8. Липченко В.Я, Самусев Р.П. «Атлас нормальной анатомии человека», М: Издательство Юрайт., 2009

9. Ловягина А.Е. Психология физической культуры и спорта: учебник для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2017 г.

10. Русакова И.В. Основные определения физической культуры/И.В. Русакова// Физическая культура, обучение и здоровье// под ред. И.В. Соколова,– Библиотека гуманитарного университета,. 2017, №4- с 12 -14.

ЛЕТНИЙ ТРИАТЛОН В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Горбачев А. С., Пономарев В.В. –
доктор педагогических наук, профессор
Сибирский Федеральный университет,
институт физической культуры спорта и туризма
г. Красноярск

Ключевые слова: Программное содержание, физическое воспитание, физическая подготовленность, педагогический эксперимент, летний триатлон, комплексные формы работы, студенческая молодежь.

Актуальность

В настоящее время содержание процесса физического воспитания студентов вуза слабо мотивирует молодёжь на активные занятия различными видами спорта. Данное обстоятельство приводит к низкой эффективности физического воспитания молодежи и затрудняет подготовку высококвалифицированных и физически крепких специалистов [1;2].

Одним из современных подходов повышения эффективности физического воспитания студентов вуза является переход от раздельного метода организации занятия к комплексному, а именно многоборной направленности физических упражнений по различным видам спорта.

Одним из таких комплексных форм работы со студентами является летний триатлон. Этот вид спорта имеет большую популярность среди молодежи в мировой и российской практике. Он разносторонне влияет на человека благодаря тому, что включает разнообразные виды физических упражнений: велоспорт, бег, плавание. Все эти виды физических упражнений выполняются на открытом в природных условия, что очень важно для всестороннего и гармонического развития современной студенческой молодежи.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что если разработать программно-методическое обеспечение процесса физического воспитания студентов вуза на основе занятий летним триатлоном, то это будет способствовать повышению эффективности учебного процесса физического воспитания.

Предмет исследования: Программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе занятий летним триатлоном

Цель исследования: Теоритически обосновать и разработать программное содержание физического воспитания студентов на основе занятий летним триатлоном и проверитьего эффективность в педагогическом эксперименте.

Задачи исследования:

1) Теоретически обосновать необходимость включения в процесс физического воспитания студентов занятий триатлоном

2) Разработать программно-методическое обеспечение занятий студентов триатлоном в процессе физического воспитания в вузе

3) В педагогическом эксперименте проверить эффективность экспериментальной программы физического воспитания студентов на основе занятий триатлоном.

Методы исследования.

В эксперименте приняли участие 75 студентов 1-го курса СибГУ им. Академика Решетнева. По разработанной экспериментальной программе студенты последовательно занимались летним триатлоном в течение года. Легкоатлетическими упражнениями студенты занимались в сентябре-октябре и апреле-мае, плаванием – в ноябре-декабре и январе и марте, велоспортом – в сентябре, октябре и мае (табл. - 1.) В конце учебного года проводились контрольные занятия по оценке сформированности двигательных навыков по видам спорта, которые входят в летний триатлон, а также соревнования внутри группы для выполнения спортивных разрядов.

Таблица 1 Студенческий летний триатлон, виды спорта

№	Виды спорта	Дистанция	
		Юноши	Девушки
1	Легкоатлетический кросс	3000 м	2000 м
2	Плавание, в/с	200 м	100 м
3	Велоспорт, индивидуальная гонка на время	10 км	5 км

Результаты исследования

В ходе проведенного эксперимента студенты освоили такие виды спорта, как кроссовый бег по пересеченной местности, велоспорт и плавание (табл. 2.)

№ п/п	Содержание	Часы	Семестры					
			I	II	III	IV	V	VI
1	Летний триатлон (теоритический раздел)	16						
1.1	История становления и развития летнего триатлона в мировой практике	2	1	1				
1.2	Инвентарь и экипировка для занятий летним триатлоном	2		1	1			
1.3	Общие теоретические и методические основы занятий летним триатлоном	5		1	1	1	1	1
1.4	Спортивная классификация в летнем триатлоне	2		1	1			
1.5	Техника безопасности	3	1	1	1			
1.6	Медицинское обеспечение занятий летним триатлоном	2	1	1				
2	Практические занятия	400						
2.1	Легкоатлетический кросс	180	30	30	30	30	30	30
2.2	Плавание, в/с.	90	15	15	15	15	15	15
2.3	Велоспорт, индивидуальная гонка на время	130	20	20	20	20	25	25
3	Контрольные занятия	12						

3.1	Контрольные упражнения по видам спорта	6	1	1	1	1	1	1
3.2	Контрольные соревнования	3		1		1		1
3.3	Присвоение спортивных разрядов	3		1		1		1

Занятия триатлоном позволили значительно повысить уровень физической подготовленности студентов экспериментальной группы, что дало им возможность

Вывод: Результаты предварительного педагогического эксперимента, основанные на занятии летним триатлоном, показали высокую эффективность процесса физического воспитания студентов вуза, что позволяет говорить о его продолжении и проектировании результатов исследования в другие вузы страны.

Список литературы

1. Лубышева Л. И. Интеграция физического и психического развития студентов на основе кинезиологического подхода ких физкультурно-спортивному образованию / Л. И. Лубышева, А. И. Загревская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. - № 4. – С. 5-7.
2. Пономарев В. В. Педагогический контроль психофизического потенциала студентов вуза / В. В. Пономарев, О. В. Лимаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. - № 6. – С. 56-58.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Пичко Ю.А., Хусаинова Ф. С.
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»
г. Казань

Введение

В наши дни происходят масштабные изменения во всех сферах человеческой жизни. Важную роль в этих преобразованиях играет стремительное развитие научно-технического прогресса, глобальная информатизация передовых стран мирового сообщества, проникновение ИТ во все сферы нашей жизни.

Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникационных и других средств информационных технологий. Это в полной мере относится к специалистам по физической культуре и спорту.

Одним из главных инструментов информатизации общества являются информационные технологии. Разработка стратегии развития и использования информационных технологий во всех сферах человеческой деятельности

является одной из ключевых проблем стратегического планирования как на национальном, так и на глобальном уровне.

Темпы и направления перемен на нынешнем этапе определяются людьми, их запросами, проблемами, готовностью к переменам.

Объект исследования: технологический прогресс и его последствия

Предмет: исследование влияния информационных технологий на сферу физической культуры и спорта.

Цель: рассмотреть использование информационных технологий в сфере физической культуры и спорта.

Задачи:

- изучить применение информационных технологий в области физической культуры и спорта

- охарактеризовать информационное обеспечение спортивных мероприятий.

Использование ИТ в спорте

Посредством различных интернет-сервисов, тренеры могут обмениваться результатами тренировок, обсуждать тренировочный процесс, просматривать итоги различных соревнований, удалённо проводить тестирование спортсменов и т.д. Используется система видео и фото анализа, система удаленного мониторинга состояния здоровья.

Системы видео анализа:

В современном спорте невозможно обойтись без применения видеозаписи на тренировках и спортивных состязаниях. Существуют различные системы видеоанализа:

• программное обеспечение DARTFISH позволяет проводить разбор спортивных матчей на важные моменты, с ведением статистики, регистрировать и отображать результаты тренировок, производить видео анализ тактико-технических действий спортсменов, выделять ключевые моменты в технике совершения упражнений (представлено на рисунке 2);

• программное обеспечение SwimPro позволяет производить съёмку под и над водой, просматривать ход и стиль пловца со всех углов, накладывать тренерские заметки на видео, использовать сервис облачного хранения видео (водное поло, прыжки в воду, синхронное плавание)

Система фото анализа:

Другим примером применения IT-технологий в спорте является комплекс Hawk-Eye. Наибольшую славу он приобрел благодаря теннису, хотя он также применяется в футболе и крикете. Эта система появилось, как попытка облегчить работу судей, поскольку возникало множество ситуаций, в которых даже обычные камеры были бессильны. Программа способна распознать мяч, летящий на большой скоростипритом, что в мяче нет никаких чипов или иного рода дополнений в конструкции, позволяющих упростить его распознавание. В футболе это система применяется для того, чтобы проверить пересёк ли мяч линию ворот. Впервые Hawk-eye был применен в Англии на чемпионате страны по футболу в сезоне 2013-2014.

Одно из последних масштабных событий ЧМ по футболу 2018. Наглядный пример развития ИТ в спортивной сфере.

Система видеопомощи, сокращённо VAR или видеопомощник арбитра - технология в футболе, позволяющая главному арбитру принимать решения в спорных моментах матча при помощи видеоповторов. Официально включена в Правила игры в футбол в 2018 году после серии испытаний на международных турнирах.

Для анализа матчей используют камеры, технологии BigData и DataMining, GPS- датчики и системы распознавания объектов. Камеры размещают по периметру футбольного поля, чтобы наблюдать за игрой с разных ракурсов, фиксировать число передач между членами команды, атак между соперниками или ударов по мячу. GPS- трекеры помогают делать выводы о физическом состоянии и тактико-техническом действиях игроков, обрабатывая информацию о силе удара, пульсе и траектории движения. Система распознавания объектов предоставляет сведения о скорости. Данные систематизируются и заносятся в реестр событий матча.

Системы удаленного мониторинга состояния здоровья:

В настоящее время активно используются технические средства (датчики), позволяющие отслеживать состояние спортсмена в реальном времени: мониторинг работы сердца, мышц, мозга, датчик для измерения кровяного давления, мониторинг положения торса, датчик дыхания, датчик движения– сенсор в обувной стельке. Современные системы мониторинга очень мало весят и не требуют проводов, в этом их главное преимущество. Существуют различные информационные системы.

- Программно-аппаратный комплекс для непрерывного мониторинга и расшифровки физиологических показателей «MyHealth»;
- Система экспресс-диагностики Медискрин (медицинский скрининг);
- Компьютерный диагностический комплекс «Омега-С» (Омега спорт).

Рассмотрим тренировки профессиональных спортсменов. Они претерпели изменения из-за появления новых технологий. Если раньше мы-спортсмены могли менять план своих тренировок исходя лишь из собственного опыта и ощущений, то если сейчас понаблюдать за процессом подготовки, мы можем наблюдать такую картину: спортсмен бежит на беговой дорожке, к его телу прицеплены датчики, на нём самом может быть надета маска, которая может фиксировать объём выдыхаемого воздуха. В результате отображается полная информация о биометрических параметрах человека, и, исходя из этих результатов, тренера узнают текущее состояние, и в случае необходимости откорректировать план тренировок, учитывая, в том числе и особенности организма конкретного спортсмена.

При помощи этих средств, профессиональный тренер получает полный объем данных о физическом состоянии спортсмена и может принять решение об изменении текущей нагрузки.

Также ИТ используются в фехтовании

Технология получила название «Примула-идея». Разработка инженеров из Казани позволяет отказаться от длинных шнуров, к которым раньше были привязаны фехтовальщики. Информация об уколе поступает на датчик, расположенный на затылочном держателе маски, откуда он мгновенно передается на судейский приемник через инфракрасный порт. Одновременно внутри маски вспыхивает красный или зеленый светодиодный индикатор. В результате ни судьям, ни спортсменам, ни зрителям не надо без конца поворачиваться в сторону центрального судейского регистратора. У фехтовальщиков появляется больше свободы. Беспроводной фиксатор используется на этапах Кубка мира, на чемпионатах мира, Европы, а также на чемпионате России.

В беге:

Чипы в кроссовках. Аналогичные чипы уже продают в магазине, с их помощью можно узнать расстояние, темп ходьбы, даже количество шагов и количество калорий. Так, к примеру, Nike сотрудничал с Apple, выпустив в 2006 году совместный продукт Nike + iPod. Apple выпускал чип, данные которого передавались специальному предложению для iPod или браслету Sportband, который производит Nike. Также Nike выпускал специальные кроссовки, в которые было удобнее вставлять этот чип. Так же в легкой атлетике для определения фальш старта начиная с ЧР, ЧЕ, ЧМ до ОИ и других международных стартов используют электронику на стартовых колодках.

Тенденция использования ИТ в Олимпийских играх

Во время XVII летней Олимпиады в Риме была реализована первая межконтинентальная передача телевизионного сигнала при помощи спутника, а для сбора, хранения, преобразования и распределения больших информационных массивов была использована первая электронная система обработки данных на базе компьютеров IBM RAMAC 305.

Уже на московской Олимпиаде 1980 года была развернута самая обширная многотерминальная система сбора данных, а главный информационный комплекс был впервые напрямую соединен с компьютерными сетями ведущих мировых информационных агентств.

Олимпийский 1992-й ознаменовался первыми экспериментами по применению на аренах Альбервиля и Барселоны передовых достижений мультимедийной технологии с установкой сенсорных экранов в комментаторских кабинах, а в 1996 году Атланта стала первым олимпийским центром, создавшим силами IBM собственный web-узел и вовсю использовавшим средства трехмерной визуализации данных.

Заключение

Проведя анализ своего исследования, я могу сделать следующие выводы:

Плюсы:

- По многим видам спорта сегодня используются данные цифровой видео съемки для разрешения спорных ситуаций, в том числе и использование фото финиша, облегчилась работа по созданию различных документов (например, протоколы соревнований).

- Анализировать состояние организма и, как следствие, проводить правильно построенный тренировочный процесс.
- Благодаря наличию этих технологий сегодня появилась возможность рекламировать различные соревнования в сети интернет, выкладывать результаты соревнований и видеоматериалы в YouTube, которые можно просматривать и анализировать в любое время, а не только в процессе соревнований.
- Массовость
- Организация профессиональных соревнований привлекает миллионы поклонников со всего мира. По мере развития этой индустрии аналитики ожидают серьезного развития базовой инфраструктуры, которая в свою очередь будет способствовать росту экономики в целом.

Минусы:

- Тренера могут вести тренировочный процесс и по старинке. До тех пор, пока тренера не будут иметь возможность использовать накопленный потенциал, применение информационных технологий будет ограничиваться использованием компьютера в “качестве пишущей машинки”. Время диктует рост технологического процесса, и чтобы не думали тренера и спортсмены, но ИКТ будет внедряться в спортивную деятельность.
- Удорожание многих видов спорта.

ВЫВОД

За последние годы информатизация современного общества обретает все новые и новые масштабы с каждым днем. Самое главное, что на сегодняшний день с использованием самых современных информационных технологий, подготовка профессиональных спортсменов и квалифицированных специалистов не вызывает затруднений.

Я позволю себе сделать прогноз из своего анализа и интернет источников.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Шумак А. А., Горбунова Е.Н., Жмурикова А.М.
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»
г. Красноярск

В XXI в. происходят качественные изменения во всех сферах человеческой жизни. Важную роль играетКомпетентность в области информационных и коммуникационных технологий (ИКТ), что является одной из приоритетных целей образования. Возможность ее формирования напрямую связана с активной деятельностью педагога и тренера в информационной компьютерной среде. Это способствует интеграции ИКТ во все виды образовательного процесса и, в частности, в физкультурное образование обучающихся СПО.

Актуальность исследуемой проблемы. В связи со стремительным развитие научно-технического прогресса, педагогам ФКиС необходимо применение навыков и умений в области ИКТ. Проведя опрос среди педагогов ФК и С выявили, что из всех опрошенных никто не использует возможности MrEXCELдля обработки и анализа спортивных результатов, а делают это вручную или в текстовом редакторе, что является очень трудоемким.

Гипотеза проекта: предполагаем, что необходимость использовать возможности табличного редактора (MrEXCEL)с целью значительной экономии рабочего времени при обработки и анализа спортивных нормативов (тестов) в деятельности педагога по ФК и С.

Следовательно, **наша цель** - найти применение ИКТ в процессе физического воспитания обучающихся и спортсменов, как средство методической поддержки учебного процесса, а конкретно для удобной и быстрой обработки спортивных результатов.

Задачи:

1. Разработать шаблоны для фиксации результатов тестов с автоматическим выставлением оценок.
2. Разработать шаблоны сводных таблиц (сравнительный анализ группы и индивидуальных результатов).
3. Разработать шаблон для вычисления абсолютного и относительного прироста группы по соответствующим тестам.
4. Представить полученные результаты тестов в графическом формате.

Объект: учебный процесс обучающихся колледжа олимпийского резерва

Предмет: процесс оформление спортивных результатов в табличном редакторе

В данной работе мы рассмотрели итоги тестирования по ОФП обучающихся КГАПОУ «ККОР» группы 03/2/2016 с 2016 - 2018 учебные года (1-3 курс). Нами были разработаны:

1. шаблоны с автоматическим выставлением оценок, согласно нормативам по общей физической подготовки, а также формирование итоговой отметки для каждого обучающегося;
2. ведомость результатов сдачи ОФП за все года обучения, с целью анализа спортивных достижений каждого обучающегося;
3. сводная ведомость сдачи ОФП обучающихся группы за все года в процентном соотношении, а также в графическом изображении (работает на основе гиперссылок с основного документа);
4. шаблон для вычисления прироста, а также сравнительный анализ за два учебных года в виде графическое изображение каждого испытания.

Реализация проекта: данные шаблоны были разработаны в связи с необходимостью упрощения обработки сдачи ОФП для спортивного отдела нашего учреждения, а также могут использоваться в деятельности педагога и тренера по ФК и С. В рамках нашего учреждения мы планируем апробировать данный проект в следующем учебном году.

Вывод:

1. Таким образом, с помощью разработанных шаблонов можно грамотно и быстро обработать результаты сдачи ОФП, внеся их в основную таблицу, а остальные данные будут меняться автоматически, что позволяет значительно сэкономить рабочее время.

2. Анализируя сводные таблицы, каждый обучающийся может сравнить свои сегодняшние достижения со вчерашними, с другими участниками процесса, что очень важно для самого ребенка, родителей, педагогов и тренеров, для дальнейшего грамотного подбора упражнений на уроках и тренировках.

ПРОЕКТНЫЕ РАБОТЫ

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СПОРТ!»

Акатьева А.В., Мухамадуллина А.Ф.,
Маркова Т. Н., Шохирева И. Л.
ГБПОУ «Курганское училище олимпийского резерва»,
г. Курган

Паспорт проекта

Организация-исполнитель	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Курганское училище (колледж) олимпийского резерва» (далее ГБПОУ КУОР)
Руководитель проекта	Маркова Т.Н., заместитель директора по профессиональному образованию ГБПОУ КУОР
География проекта	Образовательные организации города Кургана и Курганской области.
Сроки выполнения	Январь 2017 г. - июнь 2018 г.
Категория участников проекта	Дети и подростки 8-17 лет, замещающие семьи.
Цель проекта	Приобщение детей и подростков к занятиям спортом, через участие в спортивных состязаниях «веселые старты» и непосредственного общения со спортсменами-мастерами в формате мастер-классов
Задачи проекта	1. Организовать спортивные мероприятия в формате «веселые старты» с использованием оборудования физкультурно-оздоровительного комплекса (далее ФОК). 2. Привлечь спортсменов-профессионалов к работе с детьми и подростками в рамках мастер-классов. 3. Повысить уровень осведомленности детей и подростков о негативных последствиях немедицинского потребления наркотиков и об ответственности за участие в их незаконном обороте через выступление агитбригады волонтерского отряда ФОКУС.
Кадры, реализующие проект	Волонтерский отряд "ФОКУС" (студенты ГБПОУ КУОР), педагог-организатор Шохирева И.Л.

Содержание и механизм реализации	Спортивные состязания в формате «веселые старты», мастер-классы спортсменов-студентов училища, профориентационе беседы о спортивной карьере и профессии связанной со спортом.
Финансирование проекта	Материально-техническая база ГБПОУ КУОР

Актуальность проекта

Нравственное, морально-волевое воспитание подрастающего поколения было и остаётся острейшей проблемой любого общества. В настоящее время, когда страна находится в сложной морально-нравственной, социально-экономической, политической ситуации, когда растёт количество наркоманов, алкоголиков, правонарушителей, значительно сложнее стало решать проблемы воспитания молодёжи, особенно школьников.

В современном социуме наблюдаются многочисленные и разноплановые примеры проявления у детей и подростков отрицательных черт характера, выражающихся в нравственной невоспитанности, в слабом волевом развитии.

Физическая культура и спорт являются эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга. Но, кроме этого, они влияют на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций личности.

Огромным потенциалом для гармоничного развития личности в подростковый и юношеский периоды обладает спортивная деятельность. В процессе занятий спортом у воспитанников формируются личностные качества и способности, навыки и умения, ценностные ориентации, способствующие оптимизации взаимоотношений с окружающими, становлению адекватной самооценки и самоуважения.

В настоящее время материальная база ГБПОУ КУОР позволяет привлечь к занятию спортом детей и подростков, обучающихся в образовательных организациях города Кургана, Курганской области.

Идея проекта впервые появилась и была частично реализована в ходе проведения «Дня открытых дверей» для участников III этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре 31 января 2014 года. Вниманию школьников и их учителей была представлена презентация о жизни Училища, спортивных достижениях студентов, выпускниках. Гости прошли по залам спортивного комплекса Училища олимпийского резерва, где им были показаны фрагменты тренировочных занятий и показательные выступления по различным видам спорта: пауэрлифтинг, спортивная борьба, каратэ, художественная гимнастика, фитнес.

Цель проекта. Приобщение детей и подростков к занятиям спортом, через участие в спортивных состязаниях «веселые старты» и непосредственного общения со спортсменами-мастерами в формате мастер-классов.

Задачи:

1. Организовать спортивные мероприятия в формате «веселые старты» с использованием оборудования физкультурно-оздоровительного комплекса.
2. Привлечь спортсменов-профессионалов к работе с детьми и подростками в рамках мастер-классов.
3. Повысить уровень осведомленности детей и подростков о негативных последствиях немедицинского потребления наркотиков и об ответственности за участие в их незаконном обороте через выступление агитбригады волонтерского отряда ФОКУС.

Ожидаемые результаты и критерии оценки:

№ п/п	Ожидаемый результат	Критерии оценки достижения результата	Показатели	Методика оценивания
1	Активность студентов ГБПОУ КУОР	Количество студентов-волонтёров ГБПОУ КУОР, занятых в проекте	30	Статистические данные
2	Заинтересованность партнёров в проведении мероприятий	Количество детей и подростков, задействованных в проекте	150	Статистические данные
3	Осведомленность детей и подростков о негативных последствиях немедицинского потребления наркотиков и об ответственности за участие в их незаконном обороте	Количество детей и подростков, выразивших (анонимно) негативное отношение к немедицинскому потреблению наркотиков	150	Анкетирование
4	Желание детей и подростков записаться в спортивные секции	Количество детей и подростков, проявивших интерес к занятию спортом	50	Анкетирование

Территория, на которой будет осуществляться проект:

1. Учебный корпус ГБПОУ КУОР, г. Курган, ул. Бажова 132/2.

2. Дворец спорта «Трудовые резервы», г. Курган, ул. Красномаячная, д. 60.

3. Спортивный комплекс ГБПОУ КУОР, г. Курган, проспект Конституции, д.54а.

Целевые группы проекта - дети и подростки 8-17 лет, обучающиеся в образовательных организациях города Кургана и Курганской области.

В проекте примут участие 150 детей и подростков из образовательных организаций - участников проекта. В проекте будет задействовано до 30 студентов-волонтёров ГБПОУ КУОР.

Направления деятельности по проекту:

№ п/п	Направление деятельности	Цель	Сроки проведения	Описание деятельности
1	Проведение образовательно-воспитательных мероприятий спортивной и антинаркотической направленности	Формирование личной ответственности детей и подростков за свое поведение	Время проведения одного мероприятия: 1час 30 мин. Даты (по согласованию с партнёрами).	Выступление агитбригады (волонтёров) ГБПОУ КУОР с программой «Мы за здоровый образ жизни и спорт»
		Активное вовлечение детей и подростков в занятия физической культурой, спортом		Выступление спортсменов ГБПОУ КУОР. Участие детей и подростков в проведении мастер-классов спортсменами-студентами училища
2	Профориентационная работа	Личное участие в качестве организаторов массовых спортивных мероприятий. Практика общения с разновозрастной аудиторией. Наработка педагогической практики		Проведение мастер-классов, беседы о спортивной карьере, возможностях студентов-спортсменов Училища

Участники проекта:

№ п/п	Партнёрская организация	Адрес, контактный телефон	Ф.И.О. руководителя	Ф.И.О. зам. директора по ВР
1	МБОУ г. Кургана «СОШ№45»	640008, г. Курган, Галкинская, 59а, (3522) 44-31-06	Ильиных Л.Н.	Сельчугова Л.П.
2	МБОУ г. Кургана «СОШ№40»	640008, г. Курган, пр.Конституции, 56, (3522) 44-41-44	Волосникова З.А.	Юровских С.С.
3	ГКУ «Областной социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»	640008, г. Курган, Войкова, 26, (3522) 44-79-04	Ермаков Р.А.	Полежаева И.Д.

Рабочий план реализации проекта:

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1 этап. Подготовительный		
1	Подбор материала для выступления агитбригады (волонтёров)	Январь 2017 г.
2	Разработка сценария выступления агитбригады	Февраль 2017 г.
3	Подбор участников мероприятия, репетиции	Январь - март 2017 г.
4	Подготовка показательных выступлений спортсменов (студентов-волонтёров) по видам спорта	Январь - март 2017г.
5	Подготовка материально-технической базы, инвентаря, аудио- и видео-сопровождения, костюмов для студентов-волонтёров	Февраль - март 2017 г.
6	Подготовка слайд-презентации об училище	Январь 2017 г.
2 этап. Основной		
7	Согласование с партнёрами даты и времени проведения мероприятий	Февраль - март 2017 г.
8	Информирование о дате и времени проведения мероприятия других образовательных организаций	Март 2017 г.
9	Проведение мероприятий	Апрель 2017 г. - март 2018 г.
3 этап. Заключительный		

10	Отчёты после каждого мероприятия	Апрель 2017 г. - март 2018 г.
11	Рефлексия. Подведение итогов.	Июнь 2018 г.

Научно-методическое обеспечение проекта

Кеппер, Н.Н. Планирование и организация воспитательной работы в образовательной организации: методические рекомендации/авт.-сост. Н.Н. Кеппер; ГАОУ ДПО ИРОСТ. – Курган, 2014.-111 с.

Бюджет

№ п/п	Статья расходов	Стоимость (руб.)	Кол-во (шт.)	Сумма (руб.)
1	Футболки для студентов-волонтёров с символикой ГБПОУ КУОР (агитбригада)	700	10	7000
2	Сувенирная продукция (значки, блокноты, ручки) с символикой ГБПОУ КУОР, пропагандой здорового образа жизни	25	200	5000

Ограничения в проекте: отказ партнёров от участия в проекте, отключение электричества, поломка аппаратуры, срыв мероприятий в связи с занятостью студентов-волонтёров ГБПОУ КУОР в соревнованиях или учебно-тренировочных сборах, отказ финансирования проекта.

Прогноз дальнейшего развития проекта

Деятельность по реализации проекта будет продолжена на последующие годы и может стать традиционной для ГБПОУ КУОР. Возможно изменение сценария выступления агитбригады, но интерактивная форма взаимодействия с детьми и подростками по привлечению их внимания к физической культуре и спорту будет актуальна всегда.

Реализация проекта в долгосрочной перспективе позволит:

– увеличить занятость детей и подростков в спортивных секциях;

– улучшить ситуацию в районе и городе по антисоциальным явлениям среди детей и подростков;

– подготовить спортивный резерв сборных команд по различным видам спорта;

– подготовить квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта со средним профессиональным образованием.

Форма представления и тиражирования результатов

Результаты деятельности по проекту будут представлены в форме отчёта на сайте ГБПОУ КУОР (kuor.ru) после каждого проведённого мероприятия. Отчёт будет включать в себя:

– информацию об участниках (приглашённых) с указанием образовательной организации, возраста и количества участников;

– информацию о студентах ГБПОУ КУОР – спортсменах, принимавших участие в проведении показательных выступлений и мастер-классов, включая информацию о достижениях спортсмена в избранном виде спорта;

– фотоотчёт, включая фотографии с каждого места проведения мероприятия и общую фотографию участников мероприятия;

- результаты анкетирования участников (приглашённых).

Результаты реализации проекта

Волонтеры отряда «ФОКУС» проводили в рамках государственной программы Курганской области «Дети Зауралья – заботимся вместе!» физкультурно-оздоровительное мероприятие для замещающих семей «Я и моя дружная семья!» в рамках внедрения технологии «Мобильный физкультурно-оздоровительный комплекс в 17 районах Курганской области.

Общероссийский народный фронт в Курганской области содействовал в проведении в рамках всероссийской акции «Неделя спорта» спортивных состязаний для учащихся средних общеобразовательных школ № 22, № 40, № 41, № 42, № 45, студентов СПО города Кургана, воспитанников Областного детского дома №1. Всего приняло участие более 500 подростков из образовательных организаций города Кургана и Курганской области.

За период реализации проекта количество социальных партнёров выросло с 3 до 8. Положительные отзывы и желание продолжить сотрудничество в рамках проекта выразили все партнеры социального проекта.

Количество детей и подростков, занимающихся в спортивных секциях, увеличилось на 50 человек.

Все студенты училища (112 человек) задействованы в организации и проведении мероприятий в рамках проекта: выступление агитбригады, проведение спортивных состязаний, мастер-классы по избранному виду спорта.

ЭКСПЕДИЦИЯ НА ГОРУ АК-ОЮК

Самба-Люндуп Айдаш Шолбанович,
Оюн Далай-оол Сергей-оолович, Балчирбай Лера Васильевна
ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
г. Кызыл

Сроки реализации проекта: 01.04.18 – 10.05.18

Актуальность проекта. В последнее десятилетие в Республике Тува не проводились туристские соревнования дисциплины «маршрут» поэтому и нами был организован этот проект. Этот проект был направлен на развитие активных видов туризма на территории Республики Тува.

Социальная значимость и востребованность: развитие патриотического самосознания участников экспедиции, пропаганда здорового образа жизни среди студенческой молодежи республики.

Механизм реализации проекта:

1. Разработка туристского маршрута экспедиции на гору Ак-Оюк
2. Поиск спонсоров
3. Отбор участников и проведение экспедиции на гору Ак-Оюк
4. Написание туристского отчета в МКК

Целевая аудитория: студенты ВУЗов и ССУЗов, а также обучающиеся общеобразовательных школ республики Тыва.

Результаты проекта: увеличение количества участников экспедиции (количественный результат), патриотическое самосознание участников, формирование здорового образа жизни.

Аннотация работы: Республика Тува расположена на стыке сибирских таёжных и центрально-азиатских пустынно-степных ландшафтов – в широкой полосе гор и межгорных равнин. На территории региона формируется основной сток самой многоводной реки Сибири – могучего Енисея. По характеру рельефа территория делится на 2 части: восточную – горную, охватывающую бассейны рек Бии-Хем и Каа-Хем, и западную, включающую Тувинскую котловину и окружающую её хребты Западный Саян, Шапшальский, Цаган-Шибэту, Западный и Восточный Танну-Ола. В целом горные системы занимают более 80% всей территории республики и лишь менее 20% приходится на межгорные котловины: сухостепная Тувинская, полупустынная Убсу-Нурская, таежно-лесные Тоджинская и Тере-Хольская. Средняя высота котловин – 520-1200 м над уровнем моря.

На территории республики известно около 45 горных вершин высотой более 3000 м. Предельная отметка, являющаяся и высшей точкой Восточной Сибири, – гора Монгун-Тайга 3976 м, самая низкая точка – устье реки Хемчик 508 м над уровнем моря. Регион имея, такие идеально подходящие условия для развития активных видов туризма как пешеходный, водный, особенно горный, не развивает эти виды туризма, наоборот каждый год, уже 6 лет подряд на уровне Правительства Республики Тува постановляет запрет посещения лесных массивов из-за пожаров в период майских праздников. В связи с этим с 2012 года не проводится «Туриада» (многодневные категорированные походы) в республике. Это очень затормаживает развитие активных видов туризма в регионе. Поэтому нами в предлагаемом проекте планируется экспедиция на гору Ак-Оюк Шапшальского хребта, для изучения оптимальных вариантов выхода к перевалу Ак-Оюк, также на саму гору Ак-Оюк, выбор оптимальных путей к восхождению к горе. Высота горы «Ак-Оюк» составляет 3613 м, она имеет 1Б категорию трудности, ее преимущества от других горных вершин, в том, что данная вершина входит в состав эталонных маршрутов по Перечню классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий (2008) и представляет особый интерес у туристов. Проблема неизученности данной вершины стала отправной точкой для проведения

экспедиции на гору Ак-Оюк. Для решения этой проблемы нами поставлены задачи: выявить и анализировать информацию по данной территории, разработать маршрут экспедиции на гору Ак-Оюк, провести отбор участников экспедиции, написать туристский отчет в МКК Новосибирского отделения Федерации спортивного туризма России. Целевая группа, на которую ориентирован проект – это молодые люди: студенты ВУЗов и ССУЗов Республики Тыва, а также обучающиеся общеобразовательных школ. Для реализации проекта будут применяться следующие методы: разработка туристского маршрута на гору Ак-Оюк, поиск спонсоров и отбор участников экспедиции, проведение самой экспедиции. Ожидаемыми результатами проекта будут являться количество участников экспедиции, патриотическое самосознание у участников экспедиции, также публикация туристского отчета на сайте Новосибирского отделения федерации спортивного туризма России. После организации экспедиции на гору Ак-Оюк и в перспективе проводить эту экспедицию, как Чемпионат Республики Тува по спортивному туризму дисциплине «маршрут», чтобы участники имели возможность получить спортивные разряды и звания, совершая туристские маршруты.

ДВИЖЕНИЕ «МАМА, ПАПА, Я - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ» КАК КОМПОНЕНТ ФОРМИРОВАНИЯИНТЕРЕСА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЖИТЕЛЕЙ Г.О. КРАСНОЗНАМЕНСКА

Бельгисова Т.Г., Илларионова О.А., Федоренко О.В.
ГБПОУ МО «Училище олимпийского резерва №1»
г.о. Краснознаменск

Почти 50% людей в наше время мало, либо совсем не занимается спортом. Почему так происходит? Есть много причин: профессиональная жизнь занимает большую часть времени, а свободное время используется для семьи и отдыха, если не для семьи, то для друзей или других увлечений.

Тем не менее, спорт играет очень важную роль в жизни человека. Спорт приносит большую пользу любому, кто находит для него время. Спорт делает нашу жизнь здоровой, развивает важные и полезные навыки и умения, которые способствуют улучшению качества жизни людей.

В современном мире невероятно велико влияние физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека. Спорт необходим для здорового образа жизни, они неразрывно связаны друг с другом. И спорт – это не маленькая прогулка до работы или путь к супермаркету.

Существует множество пословиц и «крылатых» выражений: «В здоровом теле – здоровый дух!»; «Здоровье – величайшее богатство!»; «Здоровый человек – богатый человек!». Действительно, физическое здоровье является самым большим, самым важным богатством всех людей в мире. Только здоровые люди могут достичь желаемой цели в жизни, попробовать свои силы в любом начинании, у них много возможностей.

Спортсменами не рождаются, спортсменами становятся, и подрастающее поколение необходимо направлять в правильное русло здорового образа жизни и любви к спорту.

В прошлом учебном году студентами ГБПОУ «УОР №1» было проведено исследование на тему: «Роль волонтеров в организации и поддержке движения «Мама, папа, я – спортивная семья».

Наши студенты, в силу своего личного участия в тренировочных мероприятиях и соревнованиях, не располагали большим количеством времени, чтобы участвовать в масштабных спортивных мероприятиях в качестве волонтёров. А помогать и делать добрые дела, направленные на формирование здорового образа жизни населения, - такое желание было. И волонтерская деятельность вполне уместна даже на дворовых спортивных мероприятиях с детьми.

Мероприятия «Мама, папа, я – спортивная семья», являются социально важными. Они помогают не только правильно развиваться детям, но и налаживают и укрепляют связь родитель - ребенок.

«Мама, папа, я – спортивная семья» - не просто развлечение, а еще и обучение. В этих мероприятиях, где спорт переплетается с игрой, дети учатся общению, умению создавать команды и «работать» в них, учатся быстро соображать, соревноваться, «болеть» за членов команды, за своих родителей, учатся гордиться успехами друг друга, да и веселиться учатся тоже.

Именно поэтому, студенты УОР №1 активно включились в данное движение в качестве добровольных помощников, при этом провели своё мини-исследование.

Цель исследования: изучить движение «Мама, папа, я - спортивная семья» как компонент формирования интереса к здоровому образу жизни жителей г.о. Краснознаменска.

В качестве объекта исследования рассматривались дворовые сообщества некоторых микрорайонов г.о. Краснознаменска.

Задачи были следующие:

1. Изучить досуговую ситуацию в выбранных дворах.
2. Изучитьвероятныеизмененияситуацииприучастииворганизациидосугаволонтёров
3. Изучить общественное мнение о компонентах формирования интереса к здоровому образу жизни.

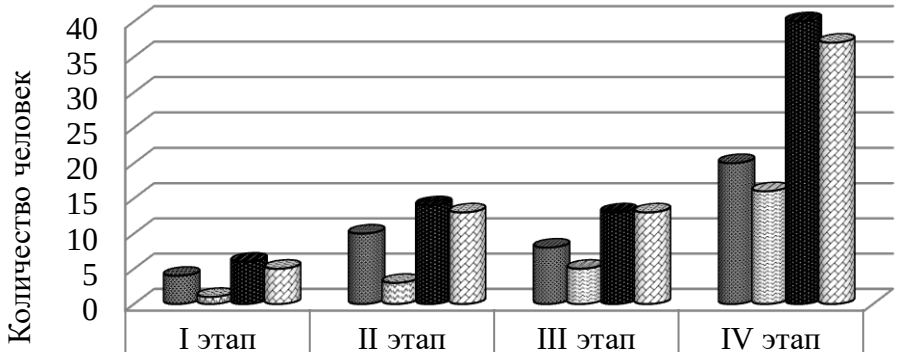
Для решения поставленных задач было необходимо: собрать информацию о ситуации на детских площадках; организовать несколько семейно-спортивных мероприятий; провести рекламную акцию нашего движения; привлечь волонтёров и собрать необходимый инвентарь для обеспечения мероприятий.

Был разработан план проведения мероприятия, который включал в себя: сроки реализации, место проведения, подготовка агитационных материалов, мониторинг состояния детских площадок, подготовка инвентаря. Была создана инициативная группа в составе ряда студентов и преподавателей училища.

Исследование включало 5 этапов. Первый этап – исследование и анализ площадок города. Второй этап – информирование жителей города, проведение мероприятия «Мама, папа, я – спортивная семья!» в микрорайоне «Связисты». Третий этап – информирование жителей города, проведение мероприятия (ДедМороз) «Мама, папа, я – спортивная семья!» в микрорайоне «Победы», создание группы Волонтеров в What'sApp. Четвертый этап – информирование жителей города, проведение зимнего мероприятия «Мама, папа, я – спортивная семья!» в микрорайоне «Строители».

Провели анализ по следующим направлениям. Сколько людей находится во дворе, из них – детей и взрослых, из них – занимающихся на спортивной площадке. Сколько родителей совместно со своими детьми занимаются одним делом. Результаты обследования первых четырех этапов представлены на диаграмме1.

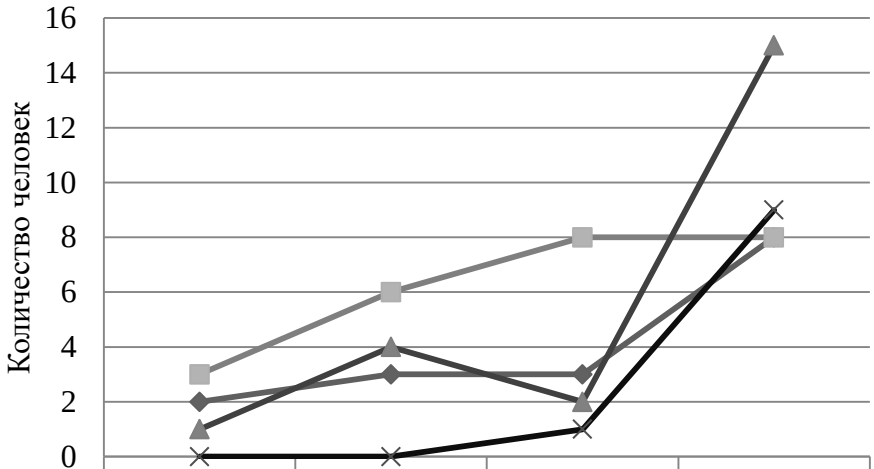
диаграмма 1



	I этап	II этап	III этап	IV этап
родители на площадке	4	10	8	20
родители играют	1	3	5	16
дети на площадке	6	14	13	40
дети играют	5	13	13	37

Рассматривая диаграмму, можно отметить положительную динамику по всем показателям. А ещё был зафиксирован возраст детей – участников наших игр. Здесь также стоит отметить увеличение количества участников. Срез представлен на диаграмме 2.

диаграмма 2



	I этап	II этап	III этап	IV этап
дети до 3 лет	2	3	3	8
дети от 3 до 5 лет	3	6	8	8
дети от 6 до 9 лет	1	4	2	15
дети старше 10 лет	0	0	1	9

Пятый этап отличался от предыдущих, он организовывался практически сам. После наших зимних забав участники делились впечатлениями, размещали фото и видео в группе.

Произошло то, о чем даже и не думали: участники группы предлагали вновь собраться на игры. А самое главное – они обращались к нам за помощью в организации! Было дано объявление на сайте «Наш Краснознаменск», в группу в WhatsApp, после чего заработало «сарафанное радио».

Игры проходили вблизи водоема. Родители организовали чай в термосах, сладости и угощения. Мы проводили соревнования, игры, просто организовывали катания на ватрушках, лыжах, ледянках. И в этом слаженном хороводе уже трудно было различать участников и организаторов.

На мероприятии находилось огромное количество родителей, которые помогали в играх, были единицы, которые не участвовали. А дети, количество которых мы точно сосчитать не смогли, играли все! Даже дети подросткового возраста включились во всеобщее движение.

Мы не должны были анализировать это мероприятие, но уже по привычке всё уложилось в статистику. Примерное процентное соотношение детей – участников представлено на диаграмме 3.

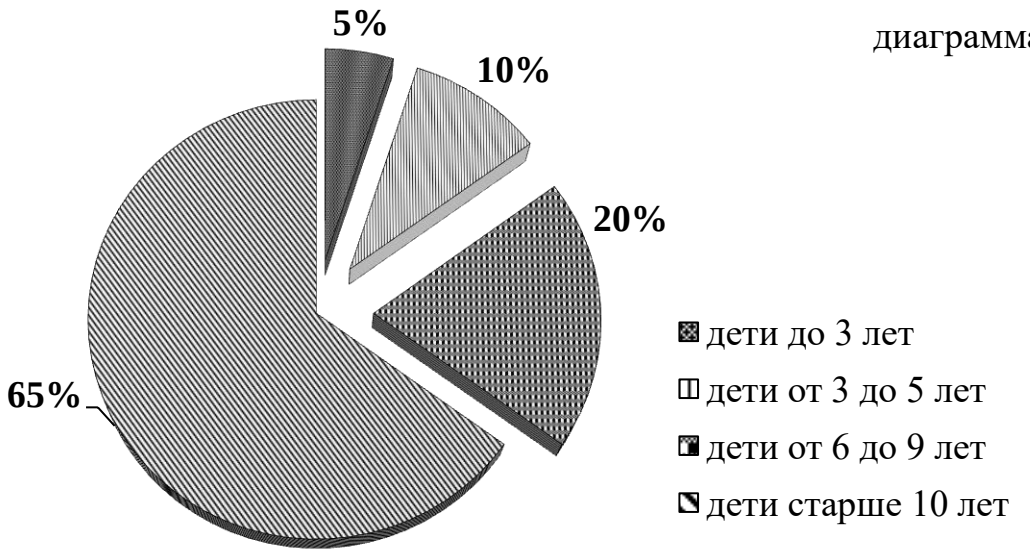


диаграмма 3

Наша задача – изучить движение «Мама, папа, я - спортивная семья» как компонент формирования интереса к здоровому образу жизни – выполнена. Люди стали отдавать предпочтение здоровому, семейному, активному отдыху. Пожалуй, это можно назвать достойным итогом наших исследований. Изначально наш проект был рассчитан на год, посвящался году Волонтера в России. Мы его презентовали на региональной научно-практической конференции весной и планировали поставить точку. Но проект продолжает жить уже собственной жизнью. Дворовые активисты инициируют праздники, нас зовут на помощь.

Самое интересное, что мы и сами втянулись в это движение, можно сказать, вросли в это сообщество. Наша волонтёрская группа за время работы тоже разрослась, нам это стало просто необходимо! Оказывается, это огромная радость – осознавать, что в тебе нуждаются! Проект продолжает жить. Состав нашего волонтерского движения и количество активных родителей увеличились.

Очень часто не хватает толчка к началу действия или того, кто этот толчок произведёт. Но чаще не хватает того, кто поможет дальше. Мы попытались это сделать.

Игры двора – это больше, чем просто физические упражнения. Они учат людей взаимодействовать, сплачивают, улучшают здоровье и предлагают расслабление.

Мы хотели показать взрослым, что их участие в жизни и делах собственных детей – залог успеха и здоровья их детей. Взрослым также необходимо больше двигаться, бегать, играть в мяч, проводить больше времени на свежем воздухе. Упражнения и физическая активность являются хорошим средством от стресса и депрессии. И наши мероприятия – яркое тому доказательство.

Мы попытались показать: чем созерцать мир, сидя во дворе на лавке или погрузившись в телефон, мамам и папам гораздо важнее бежать наперегонки или лететь на ледянке с горы со своим ребёнком. Вкус к здоровому образу жизни

начинается с детства и в своём дворе.

СЕМЕЙНЫЙ СПОРТ-ПУТЬ К ОЛИМПИЙСКИМ ВЕРШИНАМ!

Дмитриев Д.А., Кашметов Д.А.
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»
г. Красноярск

Описание проблемы, на решение которой направлен проект

Одна из тенденций, характеризующих современное российское физкультурно-спортивное движение, - появление новых нетрадиционных и не имеющих широкого распространения видов спорта. Особым фактором при этом выступает включение ряда из них (кёрлинга, бейсбола, пляжного волейбола и других видов спорта) в программу зимних и летних олимпийских игр. Большинство данных видов спорта хорошо подходят для занятия всей семье. Но, к сожалению, очень часто отсутствуют возможности внедрять данные виды спорта в территориях. Особенно если эти виды спорта носят сезонный характер.

Но в виду того, что например, керлинг один из видов спорта, требующих немалых затрат для его внедрения, скорее всего это будет длительный и затяжной процесс. Привлечение же к развитию данных видов спорта как семейных ускорит процесс их продвижения и привлечет внимания к олимпийским видам спорта.

Много лет федерация кёрлинга Красноярского края успешно продвигает кёрлинг как вид спортав городском пространстве, а так же за его пределами (Красноярский край, Хакасия и др.).

Цель и задачи проекта

Цель: создание и внедрение новых форм физкультурно-спортивной работы с семьей через развитие и пропаганда семейных видов спорта на территории Красноярского края (керлинга).

Задачи:

1. Создание мобильной «пилотной» площадки для развития и популяризации керлинга как семейного вида спорта (специально разработанная мобильная площадка);
2. Разработка методических рекомендаций по организации семейного спорта через проведения соревнований по различным видам спорта, не имеющим широкого распространения.
3. Вовлечение в занятия семейным спортом более 350 семей Красноярского края.

Что предлагалось сделать в ходе проекта

Целевая группа (аудитория проекта):

ПРЯМАЯ: семьи, имеющие детей в возрасте от 12 лет и старше, проживающие на территории Красноярского края.

Общее количество участников проекта составит – **1400 человек**.

КОСВЕННАЯ: посетители мероприятий проекта – болельщики, зрители.

Описание отдельных мероприятий:

Проведение 7 зональных соревнований с участием 1400 человек по семейным видам спорта – керлинг (специальная площадка с синтетическим льдом). Мероприятие длиться от 2 до 3 часов с открытием, музыкальным сопровождением.

Место проведения: в территориях (по согласованию).

Решает задачу: Привлечение внимания общественности к семейному спорту.

Территории участники соревнований: Дивногорск, Железногорск, Назарово, Емельяновский район, Ачинск, Канск. Красноярск, далее по согласованию.

Результаты проекта:

- создано и распространено – 50 методических рекомендаций.
- разработан и апробирован мобильный физкультурно-спортивный комплекс-для игры в керлинг.
- проведено 7 зональных соревнований с участием 1400 человек.

Результаты для целевой группы:

1. Освоение новых форм работы с населением – инструктора, общественники и др.
2. Включение в занятия семейными видами спорта.

Результаты для населенного пункта:

1. Проведение спортивного мероприятия - праздника для жителей.
2. Презентация новых форм спортивной деятельности в населенном пункте.
3. Активное включение жителей территорий в занятия физической культурой и спортом.

Результаты для общественной организации:

1. Способствование решению уставных задач организации.
2. Использование в работе новых видов спорта, пропагандирующих здоровый образ жизни.
3. Увеличение числа добровольцев, культивирующих ЗОЖ.

Механизм оценки результатов

Оценка эффективности проекта:

Эффективность проекта оценивали по следующим результатам:

- **более20 заметок** (отзывов, пресс-релизов и т.д.) о мероприятии в СМИ - широкое освещение соревнований в средствах массовой информации;
- самостоятельно общественными активистами **проведено не менее 5 мероприятий** на территории Красноярского края.
- **Количество семей более 50,** продолжающие заниматься семейным спортом после участия в мероприятиях проекта.

Дальнейшее развитие проекта

Данный проект продолжен в клубах по месту жительства, так как самое ценное, что будет передано в процессе реализации проекта – это технологии.

Консультационная, методическая помощь клубам будет продолжаться Федерацией кёрлинга Красноярского края и дальше.

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Кузенбаев Р. А., Вадюхина С.Л.
ГАПОУ МО «Северный колледж физической культуры и спорта»
г. Мончегорск

Ключевые слова: олимпийское образование, занятия физической культурой и спортом, дошкольники, здоровый образ жизни.

Актуальность. Значимость физического воспитания сегодня возрастает в связи с тем, что в последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности детей. Низкая двигательная активность ведет к тому, что растут показатели заболеваемости дошкольников: среднее физическое развитие имеют лишь 65% детей, каждый четвертый дошкольник болеет в течении года более четырех раз. У большинства дошкольников отсутствует интерес к двигательной активности: они предпочитают просмотр телевизора и малоподвижные игры, что ведет к неадекватности статических и динамических нагрузок. В результате 30-40 % дошкольников имеют избыточный вес вследствии «двигательного дефицита»(по данным НИИ гигиены и охраны детей, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья). [7]

Формирование физической культуры в детском саду – одна из самых важных задач, которая стоит перед педагогом для развития ребёнка в дошкольном возрасте. Для того чтобы обеспечить здоровье ребёнка, в дошкольных учреждениях введены занятия по физической культуре. Начиная с раннего возраста, физическая культура имеет огромное значение, потому что именно она содействуют личному и социальному развитию, а также приобретению навыков координации движений, совершенствованию моторных способностей. Дети знакомятся с собственным телом, учатся владеть им в процессе выполнения упражнений. Кроме того, они развивают в себе такие качества, как целеустремленность, упорство, ловкость, смекалку, и очень гордятся, если добиваются успеха. [4]

В детском саду занятия физической культурой являются одними из самых обязательных. Занятия по физической культуре повышают устойчивость ребёнка к различным заболеваниям, активизируют защитные силы организма. Движения, связанные с каким-либо образом или сюжетом, притягивают внимание детей, подталкивают их к исполнению подражательных движений. На таких занятиях у дошкольников формируется не только физическая культура, но и творческое воображение. Его развитию способствуют специальные игровые задания, выполняя которые дошкольник преодолевает стереотип действия с каким-то

предметом. При этом он придумывает новые способы применения предметов [1; 5].

Физическое воспитание в современном дошкольном учреждении должно опираться на создание предпосылок для интегративного развития средствами физической культуры интеллектуальных способностей. Прививать интерес к занятиям физкультурой и спортом нужно с дошкольного возраста. Включение олимпийского образования в процесс обучения способствует формированию у детей интереса к физическому совершенствованию.

Олимпийское движение - важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью образования любого культурного человека. Олимпийское образование дошкольников дает возможность объединить воспитательные, развивающие и обучающие цели и задачи процесса образования детей дошкольного возраста не только системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ, но и во всем воспитательно-образовательном комплексе семьи, детского сада. Активное участие родителей в педагогическом процессе создает необходимые условия для укрепления семьи, формирования ее здорового образа жизни [6].

Цель работы: разработать проект, направленный на формирование представлений офизическойкультуре у детей дошкольного возраста.

База проектирования: муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад №32 комбинированного типа» г. Мончегорска. Возраст детей подготовительной группы 6-7лет.

Для реализации поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

- изучить литературу по способам формирования представлений о физической культуре детей дошкольного возраста.
- расширить представления детей о видах спорта, спортивных атрибутах, снарядах, о правилах некоторых игровых видов спорта;
- разработать проект, направленный на формирование представлений о физической культуре у детей старшего дошкольного возраста «Олимпийское образование».

Объект: дошкольное воспитание

Предмет: физическая культура дошкольников

Методы исследования:

- теоретический анализ литературных источников;
- педагогическое проектирование;
- анкетирование родителей;
- интервьюирование детей
- математическая обработка данных.

Практическая значимость проекта состоит в том, что в ходе реализации проекта у детей формируется представление об Олимпийских играх как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей. Подобранные средства, направленные на формирование знаний о физической культуре с детьми дошкольного возраста, могут использовать воспитатели ДОУ и родители.

В настоящее время в дошкольных учреждениях в подавляющем большинстве случаев можно встретиться с занятиями по физической культуре, связанными доминантно только с реализацией двигательной активности детей. Однако вся система физического воспитания должна быть направлена на то, чтобы наряду с решением оздоровительных задач решать и чрезвычайно важные задачи формирования знаний дошкольников в области физической культуры. Программу целенаправленного формирования у дошкольников знаний в области физической культуры одной из первых предложила З.И. Нестерова [2].

Образование в сфере физической культуры осуществляется, в основном, в трех аспектах: первый аспект - общее «двигательное образование», или базовое физкультурное образование; второй аспект – профессионально - прикладное физкультурное образование; третий аспект - образование, целью которого является овладение знаниями для раскрытия биологических резервов и адаптационных возможностей человека.[3]

Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности.

Физическое воспитание - включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, оно характеризует основу физической подготовленности людей приобретение фонда жизненно важных двигательных умении и навыков, разностороннее развитие физических способностей.

Двигательная активность – двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие. В детском возрасте двигательную активность можно условно разделить на 3 составные части: активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; спонтанная физическая активность в свободное время. Основным средством физической культуры дошкольников являются физические упражнения.[3]

Источниками знаний на занятиях физическими упражнениями являются как информация, полученная от педагога, так и двигательная деятельность детей.

Следует помнить, что формирование интереса к определённому виду спорта начинается ещё в дошкольном возрасте и содействуют этому окружающие взрослые: родители, воспитатели, старшие сёстры и братья.

Для формирования знаний дошкольников в области физической культуры могут быть использованы следующие мероприятия: экскурсия к месту занятий изучаемым видом спорта; отображение в рисунках виденного на экскурсии; чтение рассказов о спорте; рассматривание иллюстраций о спорте; проведение игр; просмотр телепередач о спорте вместе с родителями; встречи со спортсменами; проведение физкультурных праздников. В результате такой

работы значительно повышается интерес детей к занятиям физическими упражнениями.

Все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения занимает олимпийское образование, цель которого – приобщение детей к идеалам и ценностям олимпизма.Дошкольникам необходимо в доступной им форме знакомить с элементарными знаниями об Олимпийских играх, их истории, традициях, ритуалах, факельной эстафете Древней Греции, символах игр и т. д.; формировать знания об олимпийских видах спорта, зимних и летних видах спорта, олимпийских чемпионах и др.

Вид проекта: информационно-практико-ориентированный.

Тема проекта: «Наши олимпийские игры».

Тип проекта: групповой (дети, родители, педагоги).

Место проведения: МБДОУ №32 г. Мончегорск

Срок проведения: с 1 апреля по 30 апреля 2018 года

Участники проекта: воспитатели, дети подготовительной группы, родители.

Наш проект состоит из 3 этапов

1 этап - подготовительный: составление плана работы над проектом, выделение целей и задач, подбор научно-популярной литературы;работа с методической литературой;анкетирование родителей и диагностика детей.

2 этап - основной:работа с детьми; спортивные развлечения, занятия, спортивные праздники, рисунки.

3 этап - заключительный: повторная диагностика детей; и анализ полученного результата.

Содержательный компонент:

С детьми:

•Рассматривание иллюстраций о спорте, символике, талисманах, олимпийском огне. Оформление альбома для рассматривания «Олимпийские игры».

•Использование дидактических игр, посвященных разным видам спорта: «Назови вид спорта», «Спортивный инвентарь»

•Беседа: «Возникновение Олимпийских игр», «Олимпийская символика»

•Физкультурная деятельность детей:

•Физкультурные занятия;

•Спортивный праздник;

С родителями:

•Информирование родителей о реализации данного проекта в группе;

•Анкетирование «Какое место занимает физическая культура в вашей семье?»

Результаты проекта

Анкетирование показало, что половина родителей не смотрят с детьми спортивных передач, но посещают с детьми спортивные площадки, водят детей в спортивные секции, дома имеют различный спортивный инвентарь. Родители осознают, что знания и умения, полученные детьми на занятиях по

Олимпийскому образованию, способствовали общему развитию ребёнка, формировали у него желание заниматьсяфизической культурой.

Диагностика проводилась два раза: 2.04.2018 (входная) и 29.04.2018 (итоговая), и осуществлялась на специальных занятиях. Диагностика проводилась в первой половине дня по подгруппам или индивидуально. Беседа с одним ребенком занимает не более 3-5 минут.

Диагностика проводится в виде наблюдений и бесед с ребенком с рассматриванием наглядного материала и пособий по видам спорта, олимпийской символике и спортивному инвентарю, а так же в виде проведения спортивных и настольно-печатных игр.

Проведенная диагностика дала возможность сделать следующий вывод: небольшая группа детей имеет незначительный запас знаний по предложенной теме, а большая вообще не имеет представления об олимпийском движении.

Диагностика, проведенная в конце работы по проекту, выявила положительную динамику в развитии детей. По нашему мнению работа по спортивно-познавательному развитию дает хорошие результаты – дети знакомятся с новыми видами спорта, узнают олимпийские правила -fairplay.

Литература

1. Гаврючина Л.В. «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ» Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2014 г.
2. Киселева Л.С., Данилина Т.А., Лагода Т.С., Зуйкова М.Б. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ – М.: АРКТИ, 2012 г.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт , 2004. - 463 с. : ил.
4. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Практическое пособие – Воронеж, 2013 г.
5. Чобану В. К., Кувалдина Е. А. Особенности формирование физической культуры дошкольников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 28. – С. 232–234. – URL: http://e-koncept.ru/2016/56526.htm.
6. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2017 г.

Интернет-источники

7. https://mpr.gov-murman.ru/upload/iblock/b02/doklad_2017.pdf

ПРОЕКТ «НЕБОЛЕЙКА»

Коллектив проекта:
студент СибГУ Опокин Дмитрий Сергеевич,
студент СибГУ СиромскийДмитрий Владимирович,
Ученица 9 класса Митрохина Анастасия Романовна,
МАОУ "Образовательный комплекс "Покровский"
Студентка СФУ Кухарева Лада Сергеевна
Учитель физической культуры Михалёва Елена Алексеевна

Контактное лицо: научный руководитель: Кудрявцев Михаил Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры валеологии, заведующий кафедрой валеологии ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», профессор кафедры физической подготовки ФГБОУ ВО «Сибирский юридический институт МВД РФ», профессор кафедры теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВО "Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, профессор кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва» kumid@yandex.ru 8 904 – 898 - 7547

Проект реализован в микрорайоне «Покровка» Школа объединяет д/сады Покровки и 2 школы. Это образовательный комплекс: МАОУ "Образовательный комплекс "Покровский".

Краткое описание проекта:

Основными видами деятельности по проекту «НЕБОЛЕЙКА»

в школе являются диагностика, развитие, профилактика и коррекция.

1. ***Диагностическая деятельность***.

Задачи:

- диагностический мониторинг физического состояния, физической подготовленности, контроль за состоянием здоровья учеников;
- мониторинг причин, влияющих на ухудшение состояния здоровья и нарушение гармоничности физического развития

2. Развивающая деятельность ориентирована на оказание помощи молодым специалистам в осуществлении индивидуального подхода в обучении и воспитании детей, развитии их способностей и склонностей

3. Профилактическая и коррекционная деятельность определяется необходимостью формирования у школьников потребности в знаниях о здоровом образе жизни, желания использовать их в работе с ребенком, а также своевременным предупреждением и устранением возможных отклонений в состоянии здоровья и физического развития

4. Консультативная деятельность ориентирована на повышение валеологической культуры родителей; расширение кругозора по вопросам здорового образа жизни. При осуществлении консультативной работы необходимо решать следующие задачи:

- консультация родителей по проблеме физического развития детей. Консультации могут носить как индивидуальный, так и групповой характер;

- индивидуальные и коллективные занятия с детьми по вопросам здорового образа жизни;

Мероприятия, проводимые по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

	Мероприятия	Предложения по организации проведения
	В режиме учебного дня:	
	Здоровье – сохраняющие технологии:	
1.	Гимнастики до занятий;	По дополнительному звонку (7-10 мин до звонка на урок) ученики выстраиваются у своих парт и выполняют упражнения, предназначенные для данной формы деятельности, разученные на уроках физкультуры).
2.	Подвижные перемены;	Порядок перемен определяется по параллелям с учетом посещения столовой. Место проведения перемен определяется для каждого класса. Проводить игры могут активисты из числа старшеклассников, учителя физкультуры, сами учащиеся класса.
3.	Физминутки на уроках	Упражнения разучиваются со школьниками на уроках физкультуры. Наряду с физическими упражнениями, предназначенными для данной формы деятельности, с учениками проводятся массаж биоактивных точек, помогающий снять напряжение.
4.	Оздоровительные практики во время уроков физической культуры: дыхательная гимнастика А.Стрельниковой, суставная гимнастика Бутейко, массаж биоактивных точек, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки	Упражнения разучиваются на уроках физической культуры так, чтобы ученики могли их выполнять самостоятельно в домашних условиях. Массаж биоактивных точек имеет большое значение для профилактики ОРЗ и во время эпидемии гриппа.
	Во внеурочное время (по плану физкультурно - оздоровительной и спортивно-массовой работы школы):	
1.	Спортивные соревнования и праздники (по плану физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы школы). По видам спорта. Легкая атлетика- «День бегуна»: 30м, 500м; «День прыгуна»: прыжок в длину с места, тройной и в длину; метание мяча на дальность и в цель. Гимнастика- гимнастическое многоборье; конкурс «Моя зарядка»: 1-	Мероприятия проводятся по параллелям по положениям, в которых определяется условия проведения и состав команд.

	4 классы. Баскетбол – «Праздник оранжевого мяча» 2 классы; «Снайпер»: 3-4 классы; «Новогодние старты» (подвижные игры 1-4 классы); Соревнования по плаванию (3-4 классы); Сдача норм ФСК ГТО	
2.	Физкультурно-массовые мероприятия: конкурсы -«Самый подвижный класс» (подвижные перемены); -«Самый организованный класс» (гимнастика до учебных занятий в школе); - «Дни здоровья»: «Осенние старты», «Гимнастические эстафеты» и др.	Физкультурный актив оценивает деятельность учеников по конкурсам. Для мотивации школьников конкурсы можно проводить несколько раз и вручать вымпел.
	Пропаганда ЗОЖ:	В проведение бесед и тренингов включен материал учебника «Физическая, культура.1-4 класс», авт. В.И.Лях М.: Просвещение, 2015, др. методический материал.
1.	Тренинги, беседы, стенгазеты и др.	
	Работа с родителями:	
	Совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия	
1.	- «Физкультурная семья!»	По плану физкультурно-оздоровительной работы.
2.	- «Папа, мама, я – баскетбольная семья»	Игры с мячами.
3.	- «Учимся вместе!»	Вместе с родителями и детьми работаем над тем, что не получается на уроках (выбирается 1 день недели).
4.	Беседы с родителями учеников	Каждый учитель в определенный день недели проводит беседы с родителями, на которых отвечает на их вопросы.

Постановка проблемы: Как известно, основы долголетия закладываются в детстве. «По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы» [«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья», Н. И. Дереклеева, М.: «ВАКО», 2007г., стр.4]. На протяжении десятилетий остро стоит вопрос о росте заболеваемости в детском возрасте, одной из основных причин которой является гиподинамия.

Проведя анализ занятости учащихся школы в 2017-2018 учебном году, занимающихся в свободное от уроков время двигательными формами занятий (спортивные секции, танцевальные кружки) составляет в начале 2017-2018 учебного года в 1-2 классах – 70%. В 3-4 классах этот показатель снижается до 55%.

Вывод: таким образом, у большой части школьников в условиях наличия 3-х часов физической активности на уроках физкультуры, существует дефицит

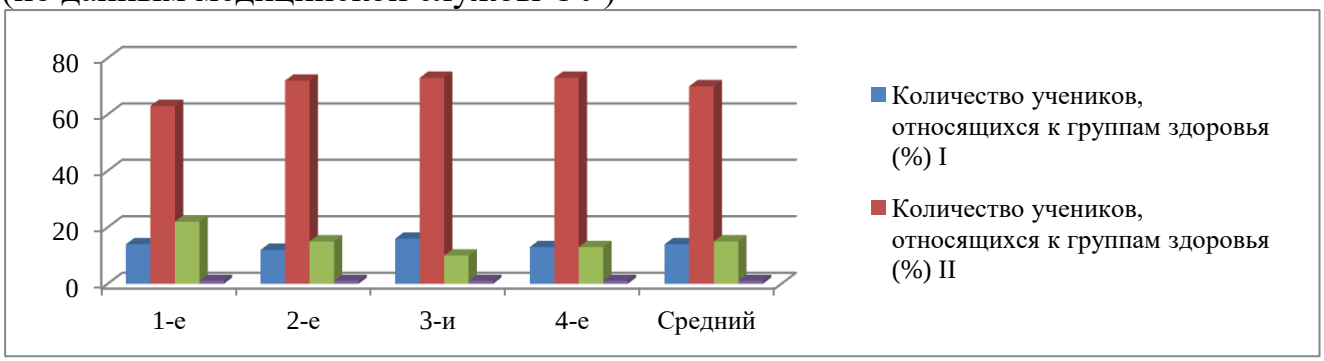
движений, который может привести к гиподинамии, отрицательно влияющей на их здоровье и развитие физических качеств.

Известно, что хронические заболевания формируются в основном в школьные годы (нарушение осанки, заболевания носоглотки, заболевания желудочно-кишечного тракта и др.).

Всего в соответствии с критериями оценки здоровья различают 5 групп здоровья:

1. здоровые, у которых нет хронических заболеваний, их физическое развитие соответствует возрасту;
2. без отклонений или с определенными незначительными отклонениями в состоянии здоровья, и с недостаточным физическим развитием;
3. больные с хроническими заболеваниями, которые хорошо себя чувствуют и имеют достаточную работоспособность, или дети, у которых есть временные отклонения в состоянии здоровья, что требует ограничить физические нагрузки;
4. больные с хроническими заболеваниями, которые часто болеют и имеют пониженную работоспособность;
5. больные с хроническими заболеваниями, которые наблюдаются в специальных лечебницах.

Анализ состояния здоровья школьников 1-4 классовв 2017-2018 учебном году (по данным медицинской службы ОУ)



Уровни развития физических качеств учащихся 1-4 классовв октябре 2017-2018 учебного года

Классы	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
1-2	25	70	5
3-4	20	79	1

Анализ показателей здоровья и развития физических качеств говорит о необходимости проведения мероприятий с целью укрепления здоровья, определенной организации учебного дня, когда каждому ученику обеспечивается полноценный (в качественном и количественном отношении) двигательный режим.

Цель проекта. Формирование у школьников знаний о здоровом образе жизни и ответственного отношения к нему.

Задачи проекта:

1. Формировать основы критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья.

2. Научить школьников действиям, позволяющим сохранять и укреплять здоровье.

3. Расширить и разнообразить взаимодействие школы, родителей в контексте укрепления здоровья школьников.

Механизм реализации проекта.

Проект рассчитан на период 2017-2020 гг.

Этапы реализации проекта «НЕБОЛЕЙКА»

Проект реализуется в три этапа.

Первый этап – организационно-подготовительный (до декабря 2017 г.).

Второй этап – основной этап реализации проекта (2017-2019гг).

Третий этап – завершающий (2019-2020гг.)

На организационно-подготовительном этапе предусматриваются:

анализ состояния здоровьесберегающей среды в ОУ; анализ обеспечения безопасности образовательного процесса; изучение опыта других образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья; изучение мотивации участников образовательного процесса на сохранение и укрепление своего здоровья; анализ развития физических качеств школьников 1-4 классов; состояния их здоровья; проведение семинаров, посвященных использованию здоровьесберегающих технологий; укрепление материально-технической базы ОУ.

Завершающий этаппроекта «НЕБОЛЕЙКА» предусматривает анализ и оценку результатов реализации проекта. На этом этапе производится оценка эффективности внедрения мероприятий, предусмотренных проектом.

Эффективность проекта:

Что будет достигнуто в процессе реализации проекта «НЕБОЛЕЙКА» в школе:

1. Сформировано ценностное отношение к здоровью всех участников педагогического процесса.

2. Сформирована валеологическая культура педагогов, учащихся и их родителей.

3.Внедрены новые традиции, пропагандирующие и способствующие здоровому образу жизни.

4. Отслежены параметры личностного здоровья всех участников педагогического процесса (совместно с медицинскими работниками).

5. Создана школьная модель профилактики и коррекции социальных вредностей (табакокурения, алкоголизма, токсикоманией, наркомании).

Проект рассчитан на 3 года.

Первым достижением явилось увеличение количества учеников со средним и высоким уровнем развития физических качеств.

Уровни развития физических качеств учащихся 1-4 классов

в АПРЕЛЕ 2017-2018 учебного года.

Классы	Уровни					
	Низкий (%)		Средний (%)		Высокий (%)	
	Окт.	Апр.	Окт.	Апр.	Окт.	Апр.
1-2	5	10	70	87	5	3
3-4	0	0	79	88	1	12

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Чалкина К.С.,Пономарев В.В.
профессор, доктор пед. наук, кандидат пед. наук
КГПУ им. В.П. Астафьева
ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина
г. Красноярск

Актуальность заключается в расширении содержания физического воспитания школьника, включая в процесс физического воспитания школьника спортивное ориентирование, тем самым мы повышаем мотивацию детей, физическую подготовленность, а также даем знания и умения им ориентироваться в лесу.

Цель: разработать программное обеспечение физического воспитания школьников на основе занятий спортивного ориентирования.

Задачи: привести анализ литературных источников по теме работы, разработать программы на основе занятий спортивного ориентирования, проверить эффективность программы в периодическом эксперименте.

Объект: физическое воспитание школьников.

Предмет: программа физического воспитания школьников на основе спортивного ориентирования.

Гипотеза исследования: если разработать программу на основе занятий спортивного ориентирования, то это позволит повысить мотивацию, физическую подготовленность школьников и сформировать прикладные навыки ориентирования в лесу.

Организация: формирование эксперимента, контрольные группы по 15 человек.

Экспериментальная группа занимается по программе основанной по спортивному ориентированию, 15 человек в группе.

Учебная программа физического воспитания школьников на основе спортивного ориентирования.

№	Содержание	Четверти			
		1	2	3	4
1	*Теоретические занятия:*	-	-	-	
1.1	История спортивного	-	-	-	1ч

	ориентирования				
1.2	Правила	-	-	-	2ч
1.3	Техника	-	-	-	1ч
1.4	Условные знаки	-	-	-	2ч
2	*Практические занятия:*	-	-	-	
2.1	Компас	-	-	-	3ч
2.2	Карта	-	-	-	5ч
2.3	Общая подготовка	-	-	-	3ч
2.4	Физическая подготовленность	-	-	-	3ч
2.5	Ориентирование в лесу	-	-	-	6ч
2.6	Соревнования	-	-	-	2ч

Контрольная группа занимается по традиционной программе, 15 человек в группе.

Метод: анализ литературных источников, тестирование, эксперимент и математическая статистика.

Оптимальной моделью для комплексного изучения проявлений физической и умственной работоспособности в практике физического воспитания является спортивное ориентирование.

Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов, расположенных на местности, а результаты определяются по времени прохождения дистанции.

Успешность обучения спортивному ориентированию школьников создает благоприятные условия для воспитания не только физических, но и интеллектуальных качеств, что способствует дальнейшему развитию психических процессов, физической подготовленности и успеваемости школьников. Ориентирование способствует воспитанию любознательности, волевых качеств. Знакомство с новыми районами, природой, встречи с людьми обогащают человека. Это развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность и самостоятельность.

В ходе педагогического эксперимента выявлены различия во взаимосвязях некоторых других компонентов психической и физической подготовленности, специфичных для спортивного ориентирования у юношей и девушек. Это обусловлено половыми особенностями. У юношей физическая работоспособность, имеет, тесные взаимосвязи с восприятием пространственных признаков, устойчивостью внимания, логичностью, исключением понятий, а выносливость - со зрительной памятью. У девушек выявлены взаимосвязи между физической работоспособностью и концентрацией внимания, а также между выносливостью и зрительной памятью. Эти различия должны учитываться в методике начальной подготовки школьников, занимающихся спортивным ориентированием.

В результате исследования было выявлено следующие, посещаемость школьников увеличилась до 100%, повысилась мотивация и активность, повысились показатели по физической подготовленности, дети научились ориентироваться в лесу, читать карту и пользоваться компасом, дети проявили навыки к определенному виду спорта спортивному ориентированию, многие дети изъявили заниматься в спортивной секции спортивное ориентирование.

Вывод: таким образом, результаты показали эффективность занятий спортивным ориентированием, повышение мотивации школьников и физической подготовленности, привлечение их к активным видам спорта.

Список литературы:

1. Айзенк Г.Ю. Проверьте свои способности. / Г.Ю. Айзенк. М.: Педагогика-пресс, 1992.- 173 с.
2. Александрова Л.И. Влияние ежедневных физических упражнений и подвижных игр на работоспособность учащихся / Л.И. Александрова // Гигиена и санитария. 1958. - N 5. - С. 23-25.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. М.: Физкультура и спорт, 1983. - 152 с.
4. Алешин В.М. Соревнования по спортивному ориентированию / В.М. Алешин, Н.Н. Калиткин. М.: Физкультура и спорт, 1974. - 151 с.
5. М.Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. М.: Физкультура и спорт, 1982. - 256 с.
6. Беляков Л.В. Основы тренировки в ориентировании на, местности: метод, пособие / Л.В. Беляков, А.Д. Ганюшкин, АЛ. Моисеенков. -Смоленск, 1973. 36 с.
7. Якиманская И.С. Развитие пространственного мышления школьников.
8. И.С. Якиманская. М.: Педагогика, 1980. - 240 с.

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ РАБОТЫ

Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Александрова О. С., Вадюхина С. Л.,
ГАПОУ МО «Северный колледж физической культуры и спорта»
г. Мончегорск

Ключевые слова: спорт, занятия физической культурой и спортом, осанка, нарушения осанки, плоскостопие.

Актуальность. Влияние различных видов спорта на осанку спортсмена рассматривается многими авторами. [6]

Современная спортивная классификация включает в себя более чем 60 видов спорта. Многообразие видов спорта и разновидностей физических упражнений не позволяет рассматривать каждое из упражнений в отдельности. В этом и нет необходимости. Учет особенностей влияния различных видов спорта на опорно-двигательный аппарат (ОДА) необходим для профилактики различных ортопедических заболеваний позвоночника у юных спортсменов, особенно при наличии у них нарушения осанки и сколиоза начальных форм. Существующие классификации видов спорта не учитывают это положение. Поэтому тема нашей работы является актуальной.

Цель работы: определить влияние занятий разными видами спорта на формирование осанки и состояние сводов стоп у занимающихся.

Задачи:

1. Раскрыть факторы, влияющие на формирование осанки и сводов стопы.
2. Выявить влияние занятий разными видами спорта на формирование осанки и сводов стопы.
3. Провести исследование осанки и высоты сводов стоп у занимающихся разными видами спорта.

Объектом исследования является влияние занятий разными видами спорта на формирование осанки и сводов стопы.

Предметом исследования является осанка и состояние сводов стоп у занимающиеся различными видами спорта.

Методы исследования: анализ литературных источников, анамнез, соматометрия, Ромб Мошкова, плантография, математико-статистическая обработка результатов.

Осанка - привычное положение тела стоящего человека. Формируется в процессе физического развития и становления статико-динамических функций ребенка. [5]

Особенности осанки определяются положением головы, пояса верхних конечностей, изгибами позвоночника, формой грудной клетки и живота, наклоном таза и положением нижних конечностей. Поддержание осанки

обеспечивается за счет напряжения мышц шеи, пояса верхних конечностей, туловища, пояса нижних конечностей и ног, а также эластических свойств хрящевых и капсульно-связочных структур позвоночника, таза и суставов нижних конечностей.

Виды нарушения осанки разделяют на нарушения осанки во фронтальной (вид сзади) плоскости (нормальная и ассиметричная) и в сагиттальной плоскости (вид сбоку). Казалось бы, при всех возможных комбинациях нарушений осанки их должно быть достаточно много, но на практике виды нарушений осанки имеют ограниченное число. [7]

Различные отклонения от правильной осанки считаются ее нарушениями, или дефектами, и не являются заболеванием.

Чаще всего они возникают при:

- гиподинамии (нарушение функций организма - опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения);
- неправильной позе при работе и отдыхе
- носят функциональный характер и связаны с изменениями опорно-двигательного аппарата
- еще один фактор - занятия различными видами спорта

Все виды спорта по характеру их воздействия на связочно-мышечный и костно-суставный аппараты спортсмена делят на три группы:

Симметричные виды спорта, при занятиях которыми правая и левая половины тела спортсмена выполняют одновременно одни и те же движения. Позвоночник спортсмена занимает срединное положение, тело спортсмена находится в устойчивом равновесии (спортивная гимнастика, конькобежный спорт, беговые виды легкой атлетики, лыжные гонки, плавание, тяжелая атлетика и др.).

Асимметричные виды спорта, при занятиях которыми обе половины тела спортсмена выполняют разные действия. Спортсмен находится в вынужденной асимметричной позе. Позвоночник часто совершает однообразные наклонные движения в одну и ту же сторону. Одна половина тела испытывает нагрузку значительно в большей степени, чем другая. При занятиях асимметричными видами спорта (бадминтон, баскетбол, бокс, метание, стрельба, настольный теннис, фехтование и др.) равновесие тела спортсмена во фронтальной плоскости не обладает устойчивым характером.

Смешанные виды спорта, при занятиях которыми происходит частая смена спортивной рабочей позы, обе половины тела спортсмена испытывают постоянно и часто меняющиеся симметричные и асимметричные нагрузки. Положение позвоночника также постоянно меняется, отсутствует вынужденная спортивная поза, а если она возникает, то бывает кратковременной. Мышцы туловища, брюшного пресса и конечностей развиваются равномерно (все веды борьбы, волейбол, многоборья, регби, ручной мяч, футбол, хоккей и др.). [2]

Плоскостопие – это болезнь, которая делает свод стопы плоским. Из – за этого стопа практически полностью теряет амортизирующие свойства. У человека сильно болят ноги после долгой ходьбы. Женщины страдают от

болезни в 4 раза чаще мужчин. В запущенном состоянии плоскостопие приводит к артритам, артрозам, вызывает боль в спине и икрах, искривление позвоночника [3].

Виды плоскостопия

Поперечное – встречается в 55 случаях из 100. Болезнь развивается в возрасте 35-50 лет. При таком плоскостопии – норма, когда с медиальной стороны высота свода 3-5 см; а с латеральной стороны 2-3 см. [4]

Продольное – каждый третий случай болезни. Развивается в возрасте от 16-25 лет. При этом плоскостопии продольный свод стопы становится плоским, стопа почти полностью соприкасается с полом, размер ноги увеличивается. Чем больше вес человека, тем сильнее проявляется болезнь.

Комбинированное – диагностируют, когда становится плоским продольный и поперечный своды. Болезнь еще называют продольно – поперечным плоскостопием. Пациенты с этим диагнозом редко жалуются на боль в ногах из – за увеличения площади опоры. [3]

Различают следующие негативные факторы, влияющие на стопу:

- интенсивные физические нагрузки при занятиях физическим трудом и спортом;
- последствия травм и заболеваний нижних конечностей;
- увеличение массы тела;
- изменение гормонального фона, влияющее на процессы обмена в тканях.
- нагрузка на опорные точки стопы при использовании обуви на высоком каблуке.
- возрастные изменения;
- сезонная смена обуви или использование нерациональной обуви. [1]

Влияние различных видов спорта на осанку и состояние стоп спортсмена рассматривается многими авторами, например, такими как Замараев и Савко.

Отрицательно могут влиять на осанку следующие виды спорта: теннис, бадминтон, настольный теннис, тяжелая атлетика, бокс, конькобежный спорт, фехтование, фигурное катание, гимнастика, акробатика, метание, барьерный бег (теннис, бадминтон, настольный теннис, бокс, фехтование, фигурное катание отрицательно сказываются на формировании правильной осанки, так как на мышцы туловища действует асимметричная нагрузка)

Основными факторами, отрицательно влияющими на состояние осанки, являются: асимметричная нагрузка, укорочение одних мышц и удлинение других при различных спортивных стойках, высокая силовая нагрузка, сильные прогибания, сдавливание межпозвоночных дисков, деформация позвоночника, растяжение и разрыв связок, ущемление нервных корешков, излишняя подвижность суставов, перегрузка ОДА.

Положительное влияние оказывают занятия: спортивной ходьбой, бегом, футболом, баскетболом, ручным мячом, лыжами, плаванием.

Занятия гимнастикой, акробатикой, художественной гимнастикой оказывают положительное влияние на формирование правильной осанки,

однако, развитие чрезмерной подвижности позвоночника и суставов в раннем возрасте может плохо отразиться на формировании осанки.

Организация исследования

В исследовании приняло участие 15 девушек, занимающихся баскетболом, и 8 девушек, занимающихся лыжными гонками; все исследуемые студенты СКФКиС, 2 и 3 курсов имеют спортивные разряды по избранному виду спорта (от 2 до КМС).

По итогам анамнеза мы выявили что у 6 исследуемых (4 баскетбол и 2 лыжные гонки) в медицинских картах обозначена «асимметрия» плеч и у 1 исследуемого есть диагноз «сколиоз» (лыжные гонки). Мы их исключили из нашего исследования.

Ход исследования

На первом этапе мы изучили литературу по данной проблеме, подобрали методы исследования. На втором этапе выявили наиболее типичные нарушения осанки у занимающихся, разными видами спорта и провели плантографию. На третьем этапе проанализировали полученные результаты.

Результаты исследования

Определив плечевой показатель у исследуемых занимающихся баскетболом, мы получили следующие данные – 19% имеют сутулость, т.е. увеличен грудной кифоз; 45% - хорошая осанка (ПП в пределах 80-90) и 36% - отличная осанка (ПП в пределах 90-100).

Анализируя показатели плечевого показателя у занимающихся лыжными гонками, мы установили, что 20% имеют сутулость, у остальных хорошая осанка.

Проведя изучение полученных данных при плантографии мы установили, что у исследуемых занимающихся баскетболом левая стопа имеет уплощенный свод в 27% случаев, повышенный свод - 36 %; в 10% - ярко выраженное плоскостопие и 27% - нормальный свод стопы. Правая стопа у исследуемых имеет уплощенный свод в 27 % случаев, повышенный свод - 18 %, нормальный свод 45% и плоскостопие составляет 10%.

Исследование сводов стопы у занимающихся лыжными гонками составило:

- левая стопа имеет – повышенный свод в 40% случаев, нормальный свод в 60% случаев

- правая стопа имеет – повышенный свод в 20%, нормальный в 60% и уплощенный в 20% случаев.

Следовательно, можно сделать вывод, что при занятиях разными видами спорта укрепляются мышцы спины что положительно влияет на формирование осанки занимающихся. Выявлено всего 20% нарушений. У занимающихся баскетболом мы наблюдаем нарушение свода левой стопы в 37%, правого свода – в 27% случаев.

У занимающихся лыжными гонками нормальные своды стоп в 60%.

На сегодняшний день установлено множество факторов, формирующих и влияющих на осанку. Все можно условно разделить на внутренние и внешние.

Внутренние - уровень развития навыка поддержания правильной осанки и мотивация на её коррекцию - внутренний контроль; наследственность; тип физической конституции; состояние костного скелета, связок, мышц; уровень развития физических качеств: сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость; двигательный режим, определяемый самим человеком и его ближайшим окружением; темпы роста.

К внешним факторам относят - качество функционирования общественных систем, обеспечивающих нормальное развитие человека - внешний контроль; любые заболевания; экологические факторы; характер питания; социальные факторы; недостаточное или неправильное физическое воспитание, нерациональные занятия спортом.

Плоскостопие – очень серьезная патология, которая ускоряет износ практически всего опорно-двигательного аппарата. Люди мало обращают внимание на состояние ног, забывают о том, что здоровье стоп – это здоровье всего организма.

Поэтому, данная проблема считается и будет считаться одной из главных причин плохого состояния нашего здоровья. О нем необходимо заботиться и соблюдать правила, поддерживающие наше здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борщенко И. А. Система «Живая осанка». Уникальный курс постановки осанки за 30 дней, 2012 – 240 с.
2. Егоров Г.Е. Классификация видов спорта по характеру их влияния на опорно-двигательный аппарат спортсмена и некоторые рекомендации по рациональной ориентации детей в спорте. // В сб.: Актуальные вопросы травматологии и ортопедии. - Л., 1983. - С. 105 - 107.
3. Замараев, В.А. Анатомия для студентов физкультурных колледжей: учебник и практикум для СПО / В.А. Замараев, Е.З. Година, Д.Б. Никитюк. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 416с. – Серия: Профессиональное образование.
4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений/ С.Н.Попов, Н.М.Валеев, Т.С.Гарасева, 2004. – 416с.
5. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушению – Спб, 2001. -166с.
6. Интернет-источники
7. Егоров Г.Е. Кафедра лечебной физкультуры, физиотерапии и курортологии Новокузнецкого института усовершенствования врачей, Новокузнецк, Россия режим доступа https://www.falto.ru/article/article27.html
8. Музурова Л.В., Злобин О.О. НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ В САГИТТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – № 1. – С. 26-27; URL: http://expeducation.ru/ru/article/view?id=231 (дата обращения: 21.10.2018).

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ И ЭФФЕКТ ПАРНОЙ БАНИ В ПРОЦЕССЕ СГОНКИ ВЕСА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ

Егорова К.В.,
Казакова Г.Н. кандидат медицинских наук, доцент
КГПУ им. В.П.Астафьева
ИФКСиЗим.И.С.Ярыгина
г. Красноярск

Парная баня - прекрасное и очень эффективное средство восстановления работоспособности после напряженных тренировок. Она помогает решению многогранной задачи спортивного совершенствования, разумеется, в полном соответствии с физиологическими и гигиеническими требованиями.

Вопрос восстановления работоспособности спортсменов после тренировочных нагрузок и вопрос сгонки веса являются одними из главных при подготовке спортсменов к соревнованиям. К сгонке веса прибегают очень многие спортсмены, хотя практика показывает некоторые негативные стороны сгонки веса, но проблема снижения веса все же существует[4].

Актуальность работы несомненна, так как она затрагивает многие проблемы, связанные с подготовкой спортсмена к учебно-тренировочному и соревновательному процессу, а многие из них остаются до сих пор спорными или недостаточно изученными.

Цель работы: освоение методики использования парной бани в процессе восстановления работоспособности спортсменов и в сгонке веса.

Задачи исследования:

1. Установить безопасность процедуры, проводя мониторинг частоты сердечных сокращений в процессе парной процедуры, используемой для сгонки веса.
2. Установить безопасность процедуры, проводя мониторинг частоты сердечных сокращений в процессе парной процедуры, используемой для восстановления работоспособности спортсменов.

Объект исследования: спортсменки-дзюдоистки.

Предмет исследования: влияние воздействия парной бани на параметры ЧСС.

Методы исследований:

1. Обобщение литературных данных и собственного опыта;
2. Метод пульсометрии;
3. Метод математической статистики.

Баня является хорошей гигиенической процедурой. Правильное использование бани способствует поддержанию чистоты тела, улучшает функции кожи и укрепляет здоровье. Благодаря воздействию бани увеличивается сила, скорость, выносливость, координация движений, острота зрения[2].

Способы сгонки массы тела и питание при регулировании массы тела. Многие борцы перед соревнованиями искусственно снижают вес. Это дает им возможность выступать в более легкой весовой категории, где они могут иметь преимущество в силе.

Регулирование массы тела - это комплексный процесс, включающий в себя правильное построение тренировочного режима, уменьшение объема и калорийности питания, а также использование тепловых процедур[3].

В снижении массы тела большую роль играют тепловые процедуры. Наиболее оправданным и хорошо зарекомендовавшим себя является следующий способ.

На протяжении 2-3 недель до соревнований спортсмен начинает постепенно подводит свой вес под отметку боевого. В это время в питании снижается количество продуктов, содержащих жиры и углеводы, а также снижается потребление поваренной соли и жидкости. Во время тренировки для достижения потоотделения рекомендуется применять теплую одежду. И когда до соревнований остается 3-4 дня, нужно воспользоваться парной баней.

Перед посещением бани в период подготовки к соревнованиям надо ставить перед собой конкретные задачи, например: согнать не мене двух килограммов; выдержать на верхней полке 10 минут; выполнить легкий бег на месте 3 минуты; и т.д. После больших тренировочных нагрузок идти сразу в баню не следует.

Лучше дать организму восстановиться, злоупотреблять парной процедурой при сгонке веса также не следует, может наступить обезвоживание организма.

Анализируя и составляя методику применения бани для сгонки веса и для восстановления работоспособности спортсменов, заметен ряд различий. В первом методе при применении парной бани спортсмены старались согнать лишний вес применением дополнительных средств. Спортсмены в парном отделении использовали упражнения, элементы самомассажа, парились с помощью веника, использовали солевой раствор для увеличения потоотделения. Все это способствовало обильному потоотделению, которое с каждым разом становилось все меньше, что способствовало перегреванию организма и перенапряжению сердечно-сосудистой системы. Спортсменам все же удалось довольно легко согнать лишний вес, это выяснилось в ходе предварительного и последующего взвешивания. Можно сделать вывод: парную баню можно очень эффективно применять для снижения веса, но непосредственно за одни сутки до соревнований применять парную баню для сгонки веса не рекомендуется, так как спортсмены могут не полностью восстановиться.

Во второй методике, когда спортсмены применяли баню для восстановления, они старались не перенапрягаться и поэтому заходы были непродолжительными, отдых длился дольше, между заходами они применяли холодный душ, что способствовало быстрому восстановлению сердечно-сосудистой системы. Во время отдыха спортсмены принимали фруктовые соки, чай, минеральную воду в отличие от первой группы, которая ограничивалась полосканием рта. Это способствовало восстановлению и более быстрому обмену

водно-солевого баланса, увеличению потоотделения в следующем заходе в парилку. В качестве вспомогательных средств, спортсмены использовали контрастный душ и массаж. Благодаря всей этой терапии спортсмены чувствовали себя очень хорошо отдохнувшими и бодрыми, что подтверждают результаты исследований. Таким образом, на основании полученных результатов нами сформулированы следующие выводы:

1.В результате использования парной бани для сгонки веса в течении 90 минут с применением 6 посещений парного отделения была выявлена следующая динамика, которая выражалась в подъеме ЧСС. Самая высокая ЧСС наблюдалась на 72 минуте (152 уд/мин.), после шестого захода в парную. Это говорит о том, что спортсмены в процессе сгонки веса утомились. Но после окончания всей процедуры на 90-й минуте пульс почти соответствовал началу парного сеанса и составлял 67 уд/мин. (в начале банной процедуры - 65 уд/мин.). Это говорит о том, что спортсмены почти полностью восстановили работоспособность. И в результате последующего взвешивания выяснилось, что парная процедура оказалось очень эффективной, т.е. спортсмены согнали лишний вес тела. Поэтому можно сделать вывод, что парную баню можно применять для сгонки веса без существенного вреда для организма. Но перед этой процедурой нужно проконсультироваться с врачом.

2.В результате использования парной бани для восстановления работоспособности спортсменов в течение 60 минут, с применением парного отделения были получены следующие данные: наибольшая величина ЧСС наблюдалась на 32 минуте (129 уд/мин.); наименьшая величина пульса выявлена на 60 минуте и составляла 63 уд/мин., это ниже, чем в начале процедуры (в начале банного сеанса ЧСС равнялась 65 уд/мин.). Это говорит о том, что сердечно-сосудистая система начала работать более экономно, значит, можно судить о том, что спортсмены полностью восстановились, чему соответствует и субъективные оценки своего самочувствия самих спортсменов. Поэтому можно сделать вывод, что парная баня - очень эффективное средство восстановления и в комплексе с другими методами восстановления дает очень хороший результат.

3.Парная баня, как доказывают литературные источники, благотворно влияет на весь организм и является эффективным средством восстановления работоспособности спортсменов. Она является эффективным средством профилактики простудных заболеваний и при лечении травм.

На основания проведенного исследования нами предлагаются практические рекомендации:

1. В подготовительный период можно посещать парную баню 2 раза в неделю.

2. В период соревнований применяют парную баню 2-3 раза в неделю, но пребывание в ней сокращается до 0,5-1 часа.

3. В переходный период парную баню можно применять 3 раза в неделю, парная процедура увеличивается до 2,5-3 часов.

4. После тренировки со средней нагрузкой можно сделать 2-3 захода в парилку, но общее время парной процедуры не должна превышать 30 минут.

5. Не рекомендуется применять парную баню для сгонки веса за 1 сутки до соревнований.

6. При сгонке веса в бане нужно применять различные средства, повышающие потоотделение.

Список литературы:

1. Дубровин И.С. Русская баня: Москва.- ОЛМА Медиа Групп, 2015.- 120 с.

2. Неумывакин И. П.Баня. Лечебный эффект: мифы и реальность.- «ДИЛЯ», 2014.-64 с.

3. Соловьева В.Н. Баня и сауна для здоровья и красоты.- Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015.-С.14-18.

4. Соломин В.П. Русская баня для спортсменов и специалистов опасных профессий/ В.П. Соломин, Н.Н. Плахов, О.В. Шатрова, Г.И. Сопко.- Санкт-Петербург: ГПУ им. А. И. Герцена, 2014.С.63-78.

КОРРЕКЦИЯ ПОСТУРАЛЬНЫХ ОТКЛОНЕНИЙ У ЮНЫХ ХОКЕИСТОВ С ПОМОЩЬЮ ПОДВЕСНЫХ СИСТЕМ

Кузнецова Е.Н. , Таламова И.Г.
ФГБОУ ВО
«Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»
г. Омск

Ключевые слова: постуральный баланс, постуральные нарушения, подвесные системы, стабилометрия, спортсмены, хоккеисты.

Актуальность: Удержание равновесия и контроль центра тяжести является важной составляющей любого действия. Одним из важнейших критериев спортивной работоспособности и успешности спортсменов является состояние их статокинетической устойчивости [6]. Выявление постуральных нарушений на ранней стадии с помощью стабилометрии и их коррекция при помощи подвесных систем позволит повысить эффективность процесса спортивной подготовки.

Контроль вертикальной позы - важная физиологической функцией организма, сохранение которой необходимо на протяжении всей жизни[5].

Рудольфом Магнусом были выделены несколько групп рефлексов, участвующих в поддержании позы тела: 1) статические рефлексы; 2) статокинетические рефлексы.

Понятие «постуральный баланс» человека (posture с лат. – «положение, поза») - это способность поддерживать и управлять общим центром массы тела в

пределах базы поддержки его опоры в целях предотвращения падения или потери равновесия при статическом и динамическом положениях [7].

В процессе поддержания баланса тела в основной стойке принимает участие практически весь опорно-двигательный аппарат: мышцы нижних конечностей и туловища [2].

Постуральный контроль требует точно координированных мышечных действий многих групп мышц одновременно (Р. Джохансон, М.Магнуссон, 1991). Согласованность действия мышц необходима для адекватного мышечного ответа на имеющееся воздействие [3].

Важный показатель, обеспечивающий эффективное выполнение рабочих движений, снижение их напряжённости и повышающий экономичность работы - умение синхронизировать напряжение работающих мышц, повышать устойчивость к гипоксии, максимально расслаблять мышцы-антагонисты [2]. Биомеханика движений спортсмена требует поддержания вертикального положения тела и согласованной работы скелетных мышц при выполнении спортивных движений. Очень многие из которых, достаточно сложны в технике выполнения. В современной научной литературе по вопросам технической подготовки спортсменов уделяется достаточное внимание вопросам постурального баланса, статокинетической устойчивости. Большинство из предложенных методик, направленных на улучшение данных параметров, выполняются в вертикальном положении, с точками опоры и т.д. Мы не встретили данных по использованию подвесных систем при подготовке спортсменов.

В связи с этим, целью работы явилось - обоснование применения подвесных систем в коррекции постуральных нарушений у спортсменов.

На базе ФГБОУ ВО Сибирского государственного университета физической культуры и спорта и Межкафедральной научно-исследовательской лаборатории «Медико-биологическое обеспечение спорта высших достижений» в 2016-2017 гг. было проведено комплексной обследование вестибулярного аппарата и функции равновесия методом стабилометрии у хоккеистов младшего школьного возраста. Данный вид спорта был выбран не случайно, т.к. уменьшенная площадь опоры (коньки) требует устойчивого положения тела. Нами были обследованы 40 человек. В рамках обследования проводились вестибулярные пробы с зрительным контролем и без контроля. Содержательный анализ обследования проводился по некоторым показателям:

- V (скорость перемещения центра давления),
- S (площадь отклонения центра давления статокинезиограммы),
- L (длина статокинезиограммы),
- смещение центра тяжести относительно фронтальной и саггитальной плоскости.

Результаты обследования показали, что у юных хоккеистов наиболее часто встречаются такие нарушения: выраженное смещение центра тяжести назад-влево (более 10 см) – 22 человека из 40 (55% от общего числа исследуемых).

Оптимальные значения в удержании центра тяжести (отсутствие его смещения) отмечены лишь у 2 спортсменов (5%).

По показателям V (скорость перемещения центра давления), S (площадь отклонения центра давления статокинезиограммы), L (длина статокинезиограммы) и смещения центра тяжести относительно фронтальной и саггитальной плоскости только у 9 спортсменов отмечены оптимальные значения поддержания баланса тела, что составляет менее 25% от общего числа, у остальных исследуемых зафиксированы постуральные нарушения различной степени выраженности.

Способность к поддержанию равновесия на том же уровне при отсутствии зрительного контроля отмечается лишь у 10 из 40 спортсменов (25% от общего числа).

Для устранения постуральных нарушений и профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата в настоящее время становится популярным метод кинезиотерапии, разработанный в начале XXI в. Активация системы глубоких мышц обеспечивает стабилизацию крупных суставов и позвоночника с последующей коактивацией системы поверхностных мышц. Формирование кинематически верного движения восстанавливает оптимальный вариант двигательного стереотипа. Данная методика реализуется на пассивных подвесных системах с помощью кинезиотерапевтической технологии [2].

Системный анализа физиологии опорно-двигательного аппарата и возможность стимуляции микродвижений постуральных мышц на ранних стадиях заболевания опорно-двигательного аппарата, либо нарушении его функций является важной особенностью данной технологии [1].

Метод пассивных подвесных систем обладает собственной диагностической системой, позволяющей выявить признаки дисбаланса и дисфункций («слабых звеньев») в биомеханических цепях:

- локальные изометрические напряжения;
- многосегментарные движения[4].

спортсмена индивидуально.

Сохранение постурального баланса требует скоординированной активации мышц. Стабилизационная тренировка сосредоточена на моделях активации поперечной мышцы живота, которая является важным стабилизатором позвоночника со стороны брюшной полости и поясничной части многораздельной мышцы, функция которой – выпрямление позвоночника при двустороннем сокращении[4, 8].

Тренировка изолированных сокращений определенных мышц является эффективным способом коррекции постуральных изменений[9].

Методика занятий с использованием подвесных систем с акцентом на уменьшение смещения центра тяжести подбиралась в соответствии с заключением по стабилометрии о характере постуральных изменений для каждого спортсмена индивидуально.

С учетом полученных результатов предварительного исследования нами была разработана и внедрена в тренировочных процесс методика физкультурных

занятий с использованием подвесных систем. С каждым спортсменом было проведено 10 занятий с использованием подвесных систем.

Проведенное повторное тестирование статокинетических функций спортсменов показало, что следующие результаты:

1) уменьшение отклонения статокинезиограммы по оси У при удержании равновесия без зрительного контроля;

2) уменьшение отклонения от нормы площади статокинезиограммыс зрительным контролем и без;

3) улучшение показателя коэффициента Ромберга (зависимость удержания равновесия от зрительного контроля).

Остальные показатели остались практически на прежнем уровне без значительных изменений или ухудшения показателей. Возможно, это связано с недостаточным количеством проведенных занятий.

Таким образом, использование подвесных систем в тренировочном процессе юных хоккеистов, позволяет нормализовать показатели статокинетической устойчивости.

Литература:

1. Батуева, А. Э. Саногенетические аспекты использования подвесной системы «Экзарта» в восстановлении пациентов с заболеваниями позвоночника и крупных суставов / А. Э. Батуева // Физиотерапия, бальнеотерапия и реабилитация. – 2013. – № 3. – С. 42.

2. Батыршина, Г. Р. Кинезиотерапевтическая технология «Экзарта» в постурологическом контроле движения тела / Г. Р. Батыршина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 26–29.

3. Батыршина, Г. Р. Подвесные системы и стабилометрия как методы тестового контроля функциональной подготовленности спортсменов-единоборцев/ Г. Р. Батыршина// Материалы 68-й научной конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации/ Челябинск: ЮУРГУ.- 2016.- 1578 с.

4. Голубева, С. Е. Модифицирование спортивных подвесных систем для использования в реабилитационном процессе/ С. Е. Голубева// Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры»/ Липецк.- Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского.- 2017г.- С. 192-196

5. Грибанов, А. В. Физиологические механизмы регуляции постурального баланса человека (обзор)/ А. В. Грибанов, А. К. Шерстенникова // Журнал медико-биологических исследований.— 2013.— № 4. - С. 20-29.

6. Зинурова, Н. Г. Особенности статокинетической устойчивости спортсменов разных видов спорта/ Н.Г. Зинурова, М.М. Кузиков// Человек. Спорт. Медицина.- 2012.- №28.- С. 118-120.

7. Horak F. B., Nashner L. M. Central Programming of Postural Movements: Adaptation to Altered Support-surface Configurations // J. of Neurophysiology. 1986. № 55(6). P. 1369–1381.

8. Standaert C. J. et al. Evidence-informed management of chronic low back pain with lumbar stabilization exercises/ The Spine Journal.- 2008. -№8.- P. 20.

9. Tsao H., Hodges W. P. Immediate changes in feedforward postural adjustments following voluntary motor training/ Exp Brain Res.- 2007.- №181(4).- P. 46.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ТУВИНСКИХ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Саая Р.Д., Аг-оол Е.М.
ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
г. Кызыл

Ключевые слова: студенческая молодежь, состояние здоровья, педагогические технологии, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, учебно-тренировочные занятия.

Введение. Состояние здоровья молодежи сегодня является важнейшим слагаемым здорового потенциала народа, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни, сегодня имеют конкретно приоритетное значение.

В современных условиях учебно-воспитательной деятельности студентов возрастают требования к качеству здоровья, формированию духовной и физической культуры личности, необходимым для повышения профессиональной культуры будущих специалистов.

Актуальность. Анализ современной литературы [1, 3, 4] показывает, что необходимым условием гармоничного формирования духовной и физической культуры, которая определяет цели, содержание, способы воспитания здорового образа жизни студента, является образовательная сторона при тесной взаимосвязи теоретического, методического и практического обучения в вузе. От степени сформированности знаний студентов в области физической культуры и спорта будет зависеть их полноценная, активная, творческая, а в дальнейшем и профессиональная деятельность.

Как свидетельствуют статистические материалы и отчеты Министерства здравоохранения Республики Тыва [5], наблюдается тенденция к росту общей заболеваемости студенческой молодежи в последние годы и увеличению распространенности неинфекционных хронических заболеваний. Причиной к тому являются высокие умственные нагрузки, интенсификация учебного процесса и существующая его ориентация, основанная на преобладании статических нагрузок, что способствует искусственному сокращению у них объема двигательной активности, распространённость среди молодёжи вредных

привычек, как курения и употребления алкогольных напитков и т.д.

По данным Центра здоровья ТувГУ (из отчета гл. врача Центра здоровья ТувГУ, Ондар Т.М-Н.) 58% студентов имеют низкий и ниже среднего уровни физического здоровья, менее половины (46, 7%) из них имеют морфо-функциональные отклонения разного характера, а у 30% отмечаются хронические неинфекционные заболевания [6]. Стабильно увеличивается количество студентов, которые относятся к специальной медицинской группе и в связи с этим, возникает необходимость внедрения в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студентов.

В связи с вышеуказанными проблемами здоровья студенческой молодежи в Тувинском государственном университете (ТувГУ) в структуре педагогических технологий, мы предлагаем **здоровьесберегающие технологии, где спортивно - массовые мероприятия сосредоточены в четырех крупных модулях (рис 1).**

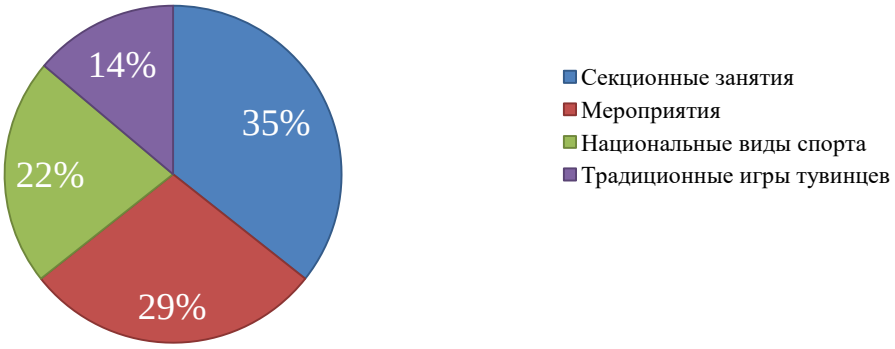


Рисунок 1. Педагогические технологии, представленные в 4-х модулях

- модуль 1 – секционные занятия по видам спорта;
- модуль 2 – физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;
- модуль 3 – национальные виды спорта;
- модуль 4 – традиционные игры тувинцев.

Задачи во всех четырех модулях направленны на укрепление здоровья и совершенствования физической подготовленности студентов в годы учебы в вузе и все предложенные спортивно-массовые мероприятия и учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом их дифференциации и индивидуальных особенностей. Но одной из главных задач учебно-тренировочного процесса – это получение физкультурных знаний, являющегося как важнейший приоритет в этой области повышают социальную значимость физического воспитания в подготовке гармонично развитой личности, в формировании знаний, умений и навыков выпускника тувинского государственного университета.

Цель работы – построить оптимальную структуру педагогических технологий с здоровьесберегающим эффектом, влияющего на

совершенствование физкультурного образования в процессе физического воспитания студентов ТувГУ.

В большом коллективе, где обучаются более двух тысячи студентов в ТувГУ, число желающих посещать секции волейбола составляет более 100 человек, в возрасте от 17 до 26 лет. Мотивация к этому виду спорта в Туве очень большая, так как волейбол - это один из самых любимых видов спорта. По мнению авторов [2], комплектование групп для секционных занятий лучше производить по дифференцированному подходу, все желающие заниматься в спортивных секциях волейбола разделены на три категории: «сильная группа» - имеющие, первый и второй спортивные разряды; «массовые разряды» - кто раньше занимался в секциях волейбола городов и кожуунов Республики Тыва; «новички» - кто хочет научиться играть и заниматься волейболом, но не было возможности в школьные годы посещать секцию. Так как дифференцированное обучение, по здоровьесберегающей системе на занятиях спортивных игр, по теме «волейбол» будет более эффективным, так как рационально построенная организация двигательной активности будет способствовать совершенствованию физической подготовленности и укреплению их здоровья.

Занятия волейболом и другими видами спорта решают главные задачи – в получении знаний в области физкультурного образования, воспитания нравственных и личных качеств, ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья молодежи. Так как спортивные соревнования и занятия являются не только яркими, эмоционально-красочными зрелищными, но и являются одной из действенных мер в совершенствовании физической и психологической подготовленности занимающихся.

Помимо учебно-тренировочных занятий не только волейболом, но и другими видами спорта, участие в спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, также самостоятельные занятия: пробежки по пересеченной местности, ходьба, катание на велосипеде – все вышеперечисленные спортивно – массовые мероприятие поможет содержать свой организм в хорошей физической форме, усилит сопротивляемость болезням и усталости в годы обучения в вузе. Регулярные учебно-тренировочные и самостоятельные занятия действуют на студентов благотворно, и естественно организм получает нужную физическую нагрузку и главные органы – сердце, легкие будут лучше тренированными.

Результаты исследования. Результативность применения педагогических технологий с здоровьесберегающей направленностью возрастает, когда преподавание и контроль осуществляются профессиональной направленностью преподавателя и сочетаются с овладением студентами знаниями при самооценке воздействия физических упражнений на организм и самосовершенствование в процессе тренировочных занятий выбранным самим студентом видом спорта и участием в спортивно-массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Изучение показателей физического здоровья студентов ТувГУ показало наличие негативных отклонений в средних значениях, характеризующих

функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной (у девушек) и мышечной систем. Интегральная оценка уровня физического здоровья у физически не активных студентов является неудовлетворительной. Полученные данные были подвергнуты статистическому анализу и сопоставлены с показателями предыдущих лет, малофизически активным студентам рекомендованы самостоятельные занятия, пробежки и ходьба на свежем воздухе. Таким образом, в течение с 2015 по 2018 учебные годы были обследованы студенты с I по 5 курсы, захваченные в физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, занимающиеся учебно-тренировочных занятиях, они отражены на рисунке 2.

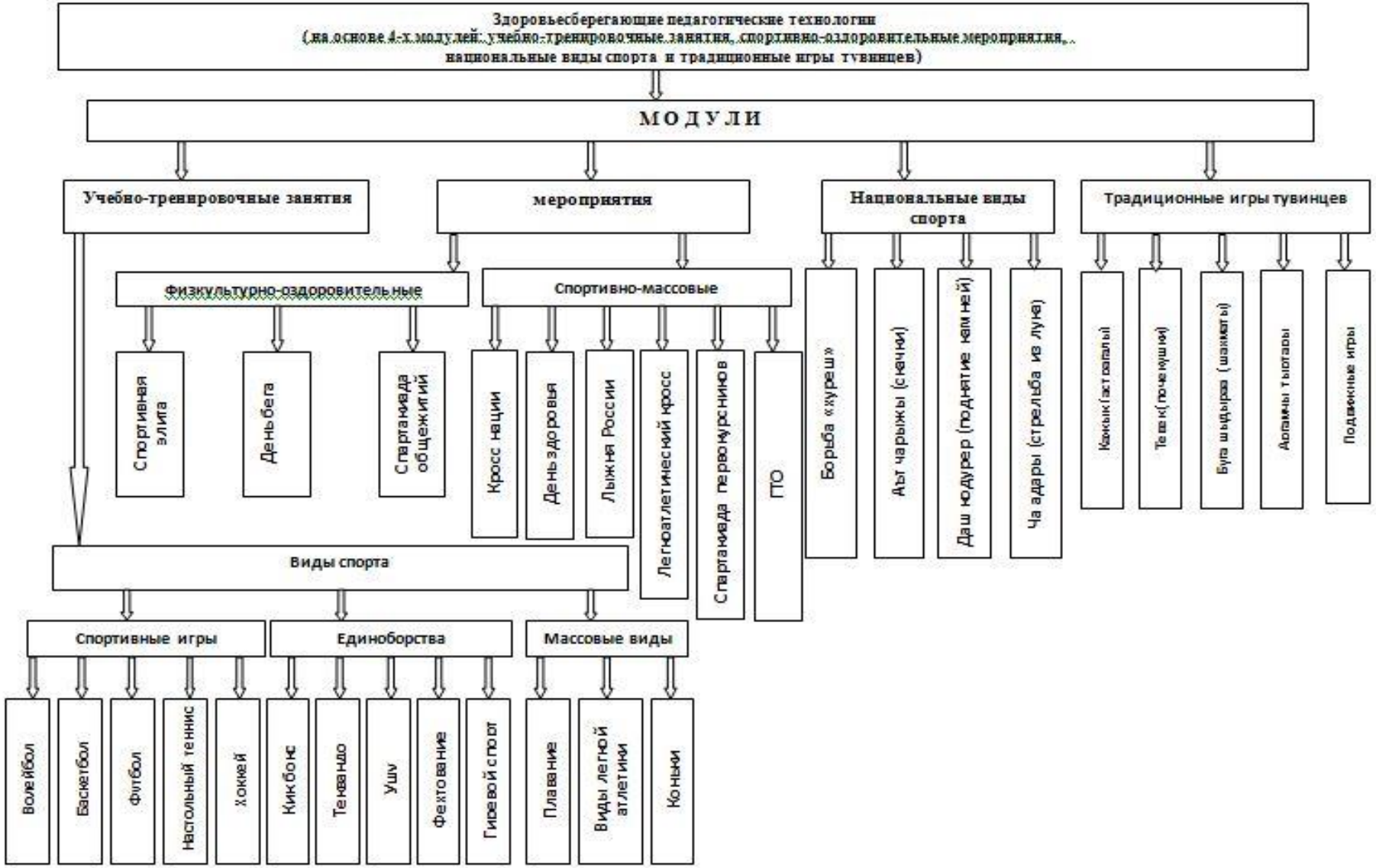


Рисунок 2. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия

Анализ последних трех лет показывает, что из года в год привлечение студентов к двигательной активности возрастает: в 2015 -16 гг., охвачены были менее половины обучающихся в ТувГУ студентов, в 2016-17 гг, более чем половина, 2017-18 учебный год уже 67, 6% были физически активны (рис. 3).

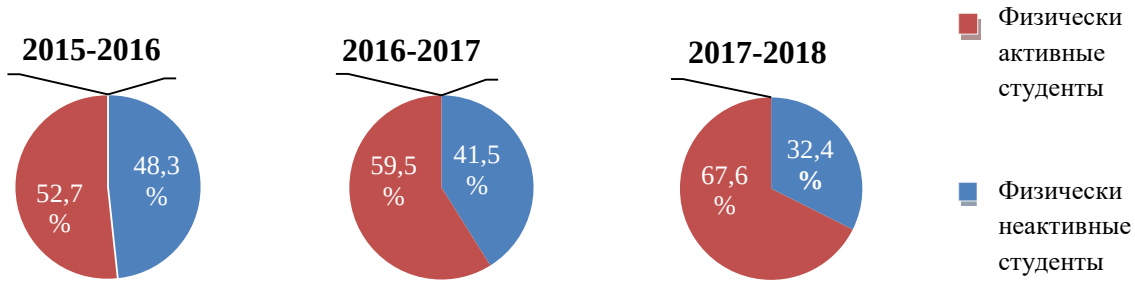


Рисунок 3. Анализ двигательной активности студентов

Анализ результатов физической подготовленности обследованных физически активных студентов показал, что средний показатель в подтягивании на перекладине у юношей составил 8,6±0,4 раз, что соответствует удовлетворительной оценке. Средний показатель в поднимании туловища у девушек составил 45,8±0,5 раз, что оценивается на «хорошо».

Средний результат в прыжках в длину составил у юношей 215,8±4,8 см, а у девушек - 161± 3,6 см, что оценивается удовлетворительно.

У физически активных студентов средний показатель в беге на 100 м. у юношей составил 14,3±1,8 с, а у девушек 18,0±1,9 с и оценивается на удовлетворительную оценку.

В беге на 2000 м средний результат у физически активных юношей составил 5,52±3,28 с, что оценивается как удовлетворительно, у девушек средний результат бега на 1000 м составил 3.51±3,6 с, что также оценивается как удовлетворительно.

Заключение. Таким образом, практически все контрольные нормативы по сдаче ГТО физически активные студенты выполнили только на «серебреные» и «золотые» значки, соответственно и уровень физической подготовленности составил у юношей и девушек 5,2 балла и является выше удовлетворительного.

Полученные экспериментальные данные являются основой для разработки педагогических технологий с здоровьесберегающей направленности на формирование уровня физического и психического здоровья и физической подготовленности студентов Тувинского государственного университета.

Таким образом, для сохранения и укрепления здоровья, также физического совершенствования и двигательной активности тувинских студентов, нами предложены педагогические технологии с

здоровьесберегающей направленностью представленных в четырех больших модулях (рис 1.), сосредоточенных на основе спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительных мероприятиях и секционных занятий.

На основании анализа результатов педагогического эксперимента можно сделать следующие **выводы**:

1. Полученные данные внедрения педагогических технологий здоровьесберегающей направленности являются основанием для усиления образовательной, воспитательной и оздоровительной части учебно-воспитательного процесса, что, на наш взгляд, будет способствовать осознанной, основанной на знаниях и убеждениях, мотивации и потребности студентов самим постоянно заботиться о своем здоровье.
2. Большинство средних показателей, характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем у физически активных студентов ТувГУ, являются выше удовлетворительной оценки. Интегральная оценка уровня физического здоровья физически активных студентов – оценена как выше «удовлетворительно».
3. Практически все показатели физической подготовленности по сдаче комплекса ГТО физически активными студентами выполнены на «серебреные» и «золотые» значки.

Литература:

1. Аг-оол Е.М. Физическое воспитание в вузе. Кызыл: ТывГУ РИО, 2015. - 156 с.
2. Аг-оол Е.М., Саая Р.Д. Дифференцированное обучение на занятиях спортивных игр по теме «Волейбол». Кызыл: РИО ТувГУ, 2015. - 129 с.
3. Баршай В.М. Мониторинг отношений молодежи к здоровью и наркотикам в Южном Федеральном округе / В.М.Баршай// Теория и практика физической культуры. 2004. №10. С.14-15.
4. Белкина Н.В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студенток вуза / Н.В.Белкина // Теория и практика физической культуры. 2006. №2.- С. 7-11
5. Статистические показатели состояния здравоохранения Республики Тыва, здоровья населения и деятельности учреждений в 2017 году (по данным государственной и отраслевой статистической отчетности). Кызыл, 2017.-188с.
6. Отчет гл. врача Центра здоровья ТувГУ, Ондар Т.М-Н. -2017-2018 уч.год. – 32с.

МОТИВАЦИЯ ПОСЕЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ТУВГУ

Тарыма Ч.В., Завьялов Д.А., д.п.н., профессор
ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
г. Кызыл

Ключевые слова. Плавание, мотивация, фактор, дефицит, метод.

Введение. Систематические занятия средствами физической культуры должны стать составляющей образа жизни человека, а единство содержания образования должно стимулировать физическое и духовное развитие будущего специалиста.

Актуальность. Формирование здорового образа жизни уже давно стало доминирующим направлением в системе сохранения здоровья населении. В законе «О физической культуре и спорте Российской Федерации» подчеркивается, что именно физическая культура и спорт в образовательных учреждениях должны являться средствами сохранения и укрепления здоровья, молодежи. Целью физического воспитания в высших учебных заведениях, согласно образовательным стандартом, является овладение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности [1]. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство [2].

В связи с вышесказанным - это означает, что выпускник ВУЗа должен иметь специальные знания об организме и обладать знаниями в области физической культуры. Систематические занятия физическими упражнениями должны стать важной составляющей образа жизни, а единство формы и методы образования должны стимулировать и духовно - физическое развитие будущего специалиста. Недостаточная информированность студентов в вопросах значимости физической культуры как составляющей здорового образа жизни, а в условиях учебной нагрузки – фактора снятия умственного и мышечного напряжения, ведет к формированию дефицита двигательной активности и к ухудшению здоровья молодежи.

Для повышения мотивации студентов к систематическим занятиям физической культурой необходимо дать полный объем информации о методах и средствах физической культуры. Каждый обучающийся студент в высшем учебном заведении и претендующий на получение диплома о высшем образовании, обязан освоить программу по предмету «Физическая

культура», наряду с другими профессиональными предметами специальности.

В данном случае мы будем рассматривать контингент студентов Тувинского государственного университета (ТувГУ), где программа по физической культуре предусматривает несколько учебных отделений с совершенно разными задачами. Студенты основной группы в ТувГУ занимаются по программе предложенной Госстандартом. Одним из привлекательных разделов предмета «физическая культура» является плавание. Особенно, если считать что по природно-климатическим условиям территория Тувы в целом принадлежит к дискомфортной зоне и соответствует местностям, приравненным к регионам Крайнего Севера. Для нее характерны продолжительная зима, большая амплитуда высот, резкая континентальность климата со значительными суточными колебаниями температуры, годичный диапазон колебаний температуры превышает 100^{o}С. Температура в январе опускается до - 40-50° С.

В столице - городе Кызыле в результате выбросов ТЭЦ и котельных, в том числе многочисленного частного сектора, наблюдается значительное загрязнение атмосферы, существенно ухудшающее экологическую обстановку. У городского населения имеет место высокий уровень бронхолегочной патологии, что и отражается в первую очередь здоровье детей, подростков и студенческой молодежи [3].

В этой связи занятия плаванием для студентов в холодный период будет лучшим лекарством болезней органов дыхания и профилактикой сердечно-сосудистой системы.

Плавание, благодаря своему оздоровительному и спортивному эффекту может являться самым эффективным средством физического воспитания, являясь разделом социальных программ оздоровления и физического развития студенческой молодежи. Как вид спорта - плавание, всесторонне развивает организм, эффективно влияет на физическую подготовленность студентов.

Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков, всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Не случайно, что многие семьи проводят свой отдых у воды. Ведь купание и плавание поднимают настроение, закаляют организм, укрепляют веру в свои силы у всех, кто чувствует себе уверенно в воде [6].

Лечебно-оздоровительный эффект от плавания больше, чем от других физических упражнений, так как двигательная деятельность в воде способствует закаливанию, укреплению иммунитета, активирует и нормализует кровообращение. Также, является эффективным средством исправления нарушений осанки, плоскостопия, сколиозов. При систематических занятиях плаванием наблюдается улучшение иммунологических свойств, т.е. происходит закаливание организма [4, 5]. Во время водных занятий происходит затрудненный вдох (давление воды на грудную клетку и усиленное дыхание при правильном сочетании с

движениями), укрепляют и тренируют дыхательные мышцы, действуют на все участки дыхательной системы, исключают застойные явления в них, что является прекрасным средством профилактики и лечения многих заболеваний органов дыхания [5].

Главная ценность занятий плаванием заключается в большом многообразии благотворного воздействия на организм человека и низкого травматизма данного вида спорта. Давление воды (удельный вес воды приблизительно в 840 раз больше удельного веса воздуха) также способствует массированию кожи, нервных окончаний в ней, сосудов, подкожно-жировой клетчатки. Такой массаж стимулирует поступления кислорода в организм, улучшает питание кожи, уменьшает целлюлит, снимает напряжение и физический стресс, психологи даже утверждают, что занятие плаванием формируют личность человека, развивая смелость, решительность, самостоятельность, самообладание.

Занятия плаванием не только совершенствует физическую подготовленность студентов, но и оказывает оздоровительное и профилактическое воздействие на болезни органов дыхания и опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, сколиозы, плоскостопие и т.д.), так как мелкие мышцы расположенные близко к позвоночнику расслабляются, что препятствует появлению остеохондроза, межпозвоночных грыж, формируются красивая осанка [5].

Многие студенты, особенно девушки, страдают лишним весом, поэтому посещение уроков плавания помогает им эффективно бороться с ожирением. Основное отличие занятий плаванием от занятий в спортивном зале в том, что при плавании работают все мышцы равнозначно. Во время выполнения специальных упражнений в воде активизируются все мышцы бедер, ягодиц живота, плечевого пояса и рук, потому, что нагрузка на мышцы одновременно является и интенсивно-щадящей, так как в воде не чувствуется резких ударов и толчков на позвоночник.

В ТувГУ 2012 году построили бассейн европейского уровня, с шести дорожками на 25 метров, поэтому занятия физической культуры по плаванию в зимнее время года всегда проходят в бассейне университета.

В связи с урбанизацией технического прогресса в современное время, учеба в вузе становится все сложнее, особенно в период экзаменационной сессии, многие студенты болеют болезнями нервной системы, становятся раздражительными, но вода является отличным антидепрессантом, поэтому она «смывает» все негативные эмоции. Вот почему занятия плаванием мы ставим на первую очередь для уроков физической культуры.

На предмет «Физическая культура» федеральным государственным образовательным стандартом предусмотрено 328 элективных часов учебной нагрузки, из них преподавателю лучше выбрать 1/5 часть занятий - примерно 68-70 часов должна быть отведена на занятия по плаванию, где студентам будет предложена для освоения программа обучения.

Для разработки рабочей программы дисциплины необходим анализ базового уровня владения знаниями, умениями и навыками, а также изучение мотивирующих факторов посещения занятий по плаванию и причин нежелания ходить в бассейн.

Для изучения мотивов посещения занятий по плаванию было проведено анкетирование (см. рис.1). В качестве респондентов выступали студенты вторых и третьих курсов Кызылского педагогического института ТувГУ (50 чел). Задачи анкетирования предусматривали выявления не только мотивов, но и причины пропусков занятий.

Для выявления мотивов посещения занятий по плаванию студентам было предложено 8 мотивов и предлагалось выбрать 4 наиболее значимых для них. Основными мотивами оказались:

- хочу улучшить физическую форму (45%)
- хочу сбросить лишние килограммы (25%)
- мне нравится плавать (20%);
- занятия плаванием улучшают общее самочувствие (10%) .

Рис.1 Мотивация посещения занятий по плаванию

В результате анализа посещаемости занятий студентами физической культуры выявлено, что свыше 30% не посещают занятия плавания. Для выявления причины пропусков занятий по плаванию, нами было составлено несколько мотивирующих факторов (см. рис.2):

- неудобство в расписании занятий (18%)
- дополнительные хлопоты т.е. приобретение медицинской справки а также, покупка плавательных принадлежностей (25%)
- проблема с денежными средствами (17%)
- отсутствие интереса к плаванию как средству физического воспитания (20%)
- боязнь воды, отсутствие навыков по плаванию (20%).

Результаты анкетирования свидетельствуют, что большую значимость для посещения занятий имеет личностное отношение к данному виду спорта, что говорит о непросвещенности эффективности плавания и его влияния в целом на организм занимающихся.

Из общего количества студентов, лишь малая часть (7%) из них имеют представление о различных способах плавания. На вопрос: «Знаете ли вы, как влияет плавание на организм человека», все респонденты ответили положительно. Также в результате анкетирования большая часть студентов не смогла ответить на вопрос: «На какие физические качества плавание оказывает более выраженное воздействие на организм?», что еще раз свидетельствуют о том, что студенты Кызылского педагогического института ТувГУ обладают низким уровнем знаний в области плавания.

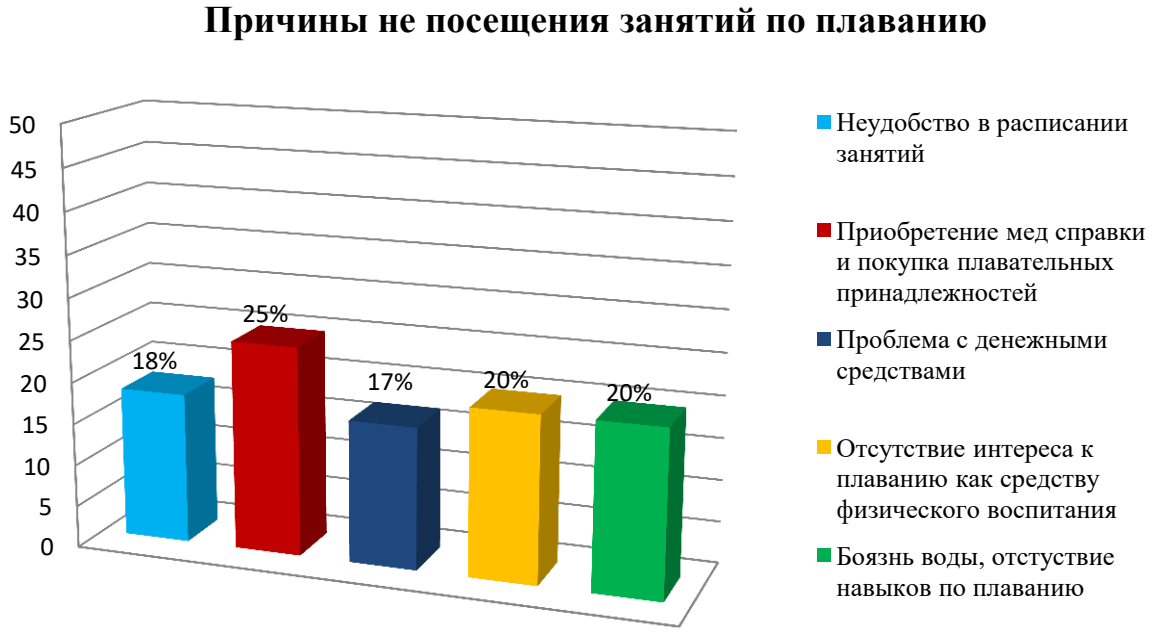


Рис.2 Причины посещения занятий по плаванию

Все обучающиеся студенты Тувинского государственного университета имеют возможность выбрать для элективных курсов - плавание, как занятия физической культуры. Также могут тренироваться в свободное от учебы время - на секционных занятиях по плаванию.

В ТувГУ есть отдельный факультет, где готовят специалистов в области физической культуры и спорта. Здесь обучаются студенты, которые обязаны постоянно повышать свое спортивное мастерство. После окончания вуза они становятся учителями, преподавателями-тренерами по виду спорта, в том числе и по плаванию. В данной категории, многие студенты специально тренируются в секциях плавания и участвуют во многих соревнованиях.

Повышение эффективности спортивно-массовой работы в ТувГУ, играющих ведущую роль в подготовке спортсменов высокого класса,

немыслимо без серьезных исследований в области спортивной науки. Студенческие годы - это более благоприятный возраст для закладки и формирования фундамента общей и специальной физической подготовки, так необходимого в дальнейшем для личной жизни выпускника и достижения уровня спортивной подготовки.

Когда студент поступает в ТувГУ, на 1 курс факультета физическая культура и спорт, многим первокурсникам предлагаются различные секции, в том числе и плавание. Многие хотели бы научиться, красиво плавать - вот с таким настроем приходят на секцию плавания. Конечно, тяжело тренерам, потому, что многие не умеют даже держаться на воде, так как в кожуунах Республики Тыва нет бассейнов, в г. Кызыле - всего 2 бассейна. Тем не менее в течение 4-х лет при систематических тренировках многие студенты-пловцы выполняют массовые разряды, некоторые, звания кандидатов в мастера спорта РФ. При этом, в учебно-тренировочном процессе спортивной тренировки на первое место выдвигается укрепление здоровья студента, так необходимого в жизни выпускника-специалиста.

В связи с совершенствованием учебно-тренировочного процесса по плаванию, преподаватели-тренеры факультета физической культуры и спорта (ФФКиС) продолжают поиск более эффективных средств, форм, методов и методик для подготовки хороших специалистов по плаванию и спортсменов, для сборной команды ТувГУ и республики.

В системе программно-методического обеспечения подготовке тренеров по плавнию ТувГУ, постоянно проводятся курсы повышения квалификации преподавателей факультета ФФКиС, специалисты из других вузов приезжали для проведения курсов повышения, мастер классов и делились своим опытом (2015 год - специалист по плаванию из Сибирской государственной академии физической культуры, г. Омск; 2017 год, из Красноярского государственного педагогического университета им. В.П.Астафьева).

В заключение, можно сказать, что в проделанной исследовательской работе изучено современное состояние плавания в условиях Тувинского государственного университета. Разработана и предложена рабочая программа по плаванию, для всех студентов, кроме физкультурного факультета.

Таким образом, активные занятия плаванием будет способствовать положительной динамике в изменении уровня физической подготовленности студентов, улучшению их психоэмоционального состояния, социального самочувствия и здоровья в целом. Следует отметить положительное влияние не только физических параметров организма, но и моральное состояние человека.

Литература:

1. Булгаков Н.Ж. Плавание - М.: ФиС, 1999. - С. 40-42;

2. Аг-оол Е.М., Саая Р.Д. Дифференцированное обучение на занятиях спортивных игр, по теме «волейбол»: учебно - методическое пособие / Е.М. Аг-оол, Р.Д. Саая. - Кызыл РИО ТувГУ, 2015. - 107с.

3. Аг-оол Е.М. Республика Тыва: конституциональные особенности, физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения / Е.М. Аг-оол / монография. – Москва-Кызыл, 2006. – 235с.

4. Викулов, Александ Демьянович**.** Плавание учебное пособие / А. Д. Викулов. - М.: ВЛАДОС, 2003. - С.68-70.

5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов ВУЗ / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов и др. Под.ред. Н.Ж.Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - С. 90.

6. Методика обучения основным навыкам плавания студентов 1-3 курсов: методические рекомендации / С.В. Грудина-Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. – С.4.

ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Тропин М.Д.
КГПУ им. В.П. Астафьева
ИФКСиЗ им. И.С.Ярыгина
г. Красноярск

Аннотация: В статье описан опыт использования дыхательной гимнастики в практике физического образования на начальной ступени школы. Разработан комплекс дыхательных упражнений, который улучшает функциональные показатели респираторной системы детей 8-10 лет, что в конечном итоге способствует здоровьесбережению через укрепление дыхательной мускулатуры и всего организма в целом, и может быть использовано в современной практике физического образования.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, обучающийся, физическая культура, респираторная система, глубокое дыхание, мышечная деятельность, физическое образование, начальная ступень школы, проба Штанге, проба Генче.

Введение.

Актуальность исследования влияния дыхательной гимнастики на функциональные показатели респираторной системы детей 8-10 лет связана с тем, что в перечне детских болезней заболевания органов дыхания встречаются наиболее часто. По данным статистики заболевания дыхательной системы (ринит ларингит фарингит бронхит и пневмония т.д) даёт максимальное количество пропусков школьных занятий и непосещение дошкольных учреждений, что влечет за собой снижение качества образования [6].

При этом отклонения в здоровье, сформировавшиеся в детском возрасте, снижают возможности реализации человеком в будущем важнейших его социальных и биологических функций, что обосновывает педагогическую проблему поиска технологий здоровьесбережения в образовательном процессе современной школы средствами дыхательной гимнастики.

Школа, являясь организованной формой общественного воспитания, может стать базой для реализации самых современных, и эффективных программ профилактики и оздоровления подрастающего поколения через дыхательную гимнастику, так как это не требует дополнительных финансовых вложений и является общедоступной формой оздоровления.

Здоровьесбережение в практике школьного образования способствует повышению качества физического образования и образования в целом. Физическое образование – процесс и результат владения специальными систематизированными знаниями физических упражнений, а так же способами их самостоятельного изучения и использования в жизни [5].

Важную роль физических упражнений в развитии дыхательного аппарата и лечения его заболеваний определяется тесная физиологическая и функциональная связь мышечной деятельностью и дыханием. Каждое мышечное сокращение, вызывая изменения химизма мышц, рефлекторно и гуморально, возбуждает функцию дыхания.

Дыхание - наиглавнейшая физиологическая функция организма. У детей начальной ступени образования в сутки через легкие проходит до 15 тысяч литров воздуха, по весу это почти в 10 раз больше пищи и воды, поступающих в организм за тоже время. Если вдыхаемый воздух чрезмерно насыщен вредными примесями или болезнетворными организмами у детей развиваются различные заболевания, такие как острые респираторные заболевания, воспаление слизистой оболочки различных отделов дыхательных путей: носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов [1].

Под влиянием возрастающей двигательной активности и систематических занятий физическими упражнениями увеличиваются резервные возможности дыхания - жизненная ёмкость лёгких, максимальная вентиляция, бронхиальная проходимость. Всё это является следствием навыка правильного дыхания и направлено на здоровьесбережение.

В методике физического воспитания младших школьников нашли широкое применение дыхательные гимнастики (Комо, Бутейко, звуковая гимнастика). Их роль в работе дыхательной мускулатуры, в устранении дискоординации мышечной деятельности основных и вспомогательных дыхательных мышц, возникающей из-за нарушения произвольной регуляции дыхания, доказана советскими физиологами и медиками.

Дыхательная гимнастика направлена на глубокое дыхание, которое более эффективно для газообмена в легких, так как часть воздуха может поступать конвективным способом непосредственно в альвеолы.

Актуальность данной проблемы, обосновывает необходимость разработки комплекса дыхательной гимнастики, направленного на повышение функциональных показателей респираторной системы детей 8-10 лет, что способствует здоровьесбережению.

Формулировка цели статьи. Основной целью дыхательной гимнастики для детей 8-10 лет (начальной ступени образования), является общее укрепление организма, через повышение его сопротивляемости, укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение легочной вентиляции и газообмена, подвижности грудной клетки, формирование полного дыхания с удлиненным выдохом.

Исходя из цели в основу экспериментальной работы по повышению функциональных показателей респираторной системы детей 8-10 лет, мы положили результаты исследований Васильева В.Е., Бреслава И.С., Дубровского В.И. [2].

Комплексы дыхательной гимнастики были включены в уроки физической культуры, реализуемые 3 раза в неделю и ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику, с включением специальных упражнений в начальной ступени школы. Мы проводили дозированные прогулки детей на удлиненных переменах, во время которых делали акцент на удлиненном и глубоком выдохе.

Применение комплекса упражнений дыхательной гимнастики на протяжении учебного года было разбито на три периода: щадящий, щадяще-тренировочный и тренировочный. В первом периоде мы обучали детей правильному дыханию (в покое, при ходьбе и при выполнении гимнастических упражнений). Через три недели переходили к щадяще-тренировочному периоду, который длился 3 месяца с постепенным увеличением интенсивности упражнений. На тренировочном периоде закрепляли дыхательный навык, учили детей самостоятельно выполнять упражнения, составлять простейшие комплексы усиливающие функцию дыхательного аппарата.

Изложение основного материала статьи. Базовыми упражнениями всех периодов были гимнастические упражнения для всех мышц в исходных положениях: сидя, стоя, лежа, упражнения, улучшающие подвижность в грудном отделе позвоночника, тренирующие удлиненный выдох, чередуя общеразвивающие упражнения с дыхательными по 2-4 раза.

Мы разработали базовый комплекс состоял из 9 дыхательных упражнении:

1. «Часики». Исходное положение. Стоя, Размахивать руками вперед-вверх, произносить «тик-так» 10-12 раз на выдохе.
2. «Трубач». Исходное положение. Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх, медленно и громко произносить «п-ф-ф-ф» - 4-6 раз.
3. «Петух». Исходное положение. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки в стороны, похлопать ими по бедрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку», 3-6 раз.

4. «Каша кипит». Исходное положение. Сидя, одна рука на животе, другая на груди. Втянуть живот - выпячивая живот - выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф», 3- 4 раза.

5. «На турнике». Исходное положение. Стоя. Поднять вперед гимнастическую палку, вверх, стоя наверх - вдох, палку на лопатки - длинный выдох, произносить «ф-ф-ф-ф- ф».

6. «Шагом марш». Стоя, палка в руках. Ходьба, 2 шага - вдох, 6-8 - выдох. Выдыхая произносить «ти-ш-ш-ше», 1,5 мин.

7. «Насос». Исходное положение. Стоя. Вдох, наклон туловища в сторону – выдох, произносить «с-с-с», 6-8 раз.

8. «Регулировщик». Исходное положение. Стоя, одна рука вверх, другая в сторону. Вдох носом, поменять положение рук, удлиненный выдох, произносить «р-р-р-р», 5-6 раз.

9. «Летят мячи». Исходное положение. Стоя, мяч вверху. Бросок мяча от груди, выдыхая произносить «у-х-х-х».

Кроме того, мы использовали общетонизирующие упражнения, улучшающие функцию всех органов и систем, активизирующее дыхание. Для стимуляции функции дыхательного аппарата используются упражнения умеренной и большой интенсивности. В случаях, когда эта стимуляция не показана, применяются упражнения малой интенсивности. Например, стоя, руки на нижней части грудной клетки. Подняться на носки - вдох; опуститься на полную ступню, сдавливая руками грудную клетку, - выдох.

Выполнение необычных по координации физических упражнений может вызвать нарушение ритмичности дыхания; правильное сочетание ритма движений и дыхания при этом установится лишь после многократных повторений движений. Упражнения в быстром темпе приводят к увеличению частоты дыхания и легочной вентиляции, сопровождается усиленным вымыванием углекислоты (гипокапнией) и отрицательно влияет на работоспособность.

Для оценки результатов эксперимента по включению дыхательной гимнастики в процессе физического образования на начальной ступени школы мы, применив пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) и Генче (задержка дыхания на выдохе), получили следующие результаты, представленные в таблице № 1.

В таблице № 1 Результаты проб Генче, Штанге и чистоты дыхания в экспериментальной и контрольной группах.

	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Измерение до эксперимента	Измерение после эксперимента	Измерение до эксперимента	Измерение после эксперимента

	Проба Генче Норма 18-22(в сек)	Частот дыхания Норма 20-24 (в мин)	Проба Штанге Норма 40-50(в ссек)	Проба Генче(с)	Частот дыхания(с)	Проба Штанге(с)	Проба Генче Норма 18-22 (с)	Частот дыхания Норма 20-24(с)	Проба Штанге Норма 40-50(с)	ПробаГенче(с)	Частот дыхания(с)	Проба Штанге(с)
1	16	25	44	19	21	54	20	26	38	22	24	41
2	17	27	33	20	24	43	19	19	30	21	19	35
3	16	19	39	19	16	49	19	23	32	22	22	36
4	18	26	30	20	23	40	16	25	34	18	23	39
5	17	25	28	20	22	38	19	23	28	21	22	35
6	17	27	26	20	23	36	15	24	40	18	22	42
7	16	23	44	20	20	54	16	19	44	19	18	47
8	18	26	38	20	23	48	16	25	41	19	23	46
9	19	25	30	24	22	40	18	24	31	21	23	37
10	20	27	33	25	25	43	17	22	33	19	21	36
11	19	23	40	24	20	56	20	25	37	23	23	42
12	16	25	32	20	20	42	17	23	30	19	20	35
13	19	19	29	24	16	39	18	22	29	20	21	35
14	20	25	28	24	23	38	19	26	37	21	24	40
15	20	26	40	23	22	50	15	27	32	17	26	42
с/п	17,9	24,5	34,3	21,5	21,5	44,7	17,6	23,5	34,4	20	22,1	39,2

На начало эксперимента 26,7% детей от общего числа показали неудовлетворительную оценку состояния дыхательной системы при выполнении пробы Штанге; 26,7% - удовлетворительную; 13,3% - хорошую и остальные 33,3% - отличную. К концу эксперимента мы смогли наблюдать значительные улучшения. 73,3% испытуемых детей справились с заданием на отлично, а остальные 26,7% - хорошо. В среднем время задержки дыхания на вдохе у детей 8-10 лет на начало эксперимента, составляет 34,3 сек, а на конец исследования 44,7 сек. Время задержки дыхания увеличилось на 10,4 сек, что свидетельствует о правильности выбранной методики дыхательных упражнений.

Исследования детей через пробу Генче, показало, что в среднем время задержки дыхания на выдохе 17,9 сек, что является низким показателем состояния работоспособности дыхательной системы. В конце эксперимента при повторном проведении пробы результаты улучшились, достигнув среднего показателя 21,5 сек, что соответствует установленным стандартам.

При определении частоты дыхания у детей 8-10 лет на начало и конец эксперимента произошло уменьшение частоты дыхания, в среднем на 3 сек. Дыхание стало ритмичным и глубоким. Время задержки дыхания на выдохе, увеличилось на 3-6 сек.

Выводы

Таким образом, было доказано влияние дыхательной гимнастики на показатели функциональной работоспособности респираторной системы детей 8-10 лет, что способствует укреплению их организма, повышению сопротивляемости, укреплению дыхательной мускулатуры, увеличению

легочной вентиляции и газообмена, подвижности грудной клетки, формированию полного дыхания с удлиненным выдохом.

Дыхательная гимнастика формирует навык правильного дыхания, что способствует здоровьесбережению и может быть использовано в практике физического образования.

Литература

1. Бреслав И. С, Миняев В. И. Воздух - дыхание- жизнь. СПб.: Речь, 2003.- 344 с.

2. Бреслав И.С. Регуляция дыхания. М.: Наука, 2000.

3. Петришина О. Л., Попова Е. П. Анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста: Учеб. Пособие для учащ. Пед. училищ. - М.: «Просвещение». 2010.

4. Спортивная медицина./ Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 2007.

5.Ситичук С.С. Терминологический словарь студента,2016. -156 с.

6. IX съезд педиаторов России "Детское здравоохранение России: стратегия развития

РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА ПЛАНТОГРАММ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КУРСА ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМ. И.С. ЯРЫГИНА

Турчина Ю.И.,
Казакова Г.Н. кандидат медицинских наук, доцент
КГПУ им. В.П.Астафьева
ИФКСиЗим.И.С.Ярыгина
г. Красноярск

Плоскостопие – серьезная и коварная патология, которая ускоряет износ практически всего опорно-двигательного аппарата. По данным ученых, из всего населения земного шара плоскостопием страдают от 40 до 75% [4].

Однако, при обнаружении плоскостопия на первых стадиях риск приобрести данные заболевания уменьшается, т.к. существуют различные методы профилактики плоскостопия, которые прекращают его дальнейшее развитие [2].

Причинами, которые вызывают плоскостопие, могут быть: избыточный вес, чрезмерные физические нагрузки, недоразвитые мышцы стопы, травмыголеностопного сустава и голени, генетически детерминирована форма стопы, косолапие,длительная гипокинезия[4].

В большинстве случаев при плоскостопии запрещаются следующие виды спорта: танцы, бег наконьках, прыжки, поднятие гирь, ходьба на степах, фигурное катание, плавание кролем. При наличии деформации стопы

показаны такие виды спорта, как бег, плавание свободным стилем, ходьба на лыжахпри умеренных нагрузках на нижние конечности. Впрочем, не столько опасен сам спорт, сколько чрезмерныефизические нагрузки на нижние конечности при ежедневных тренировках [5].

Проблема диагностики морфологическогои функционального состояния стопы являетсяактуальной в решении многих вопросов сохранения и укрепления здоровья студентов спортивных вузов. Известно, что изучение структуры ифункции стопы человека как в норме, так и припатологии до настоящего времени являетсятрудной задачей[1].

Использование проверенных временем методов определения плоскостопия в условиях, когда нет возможностипровести компьютернуюплантографию, делает их незаменимыми и привлекательными[3].

На основании **актуальности** темы была сформулирована **цель** – освоить метод плантографии и научиться применять его для диагностики плоскостопия

В связи с заявленной целью были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести литературный обзор по теме исследования;
2. Провести исследование плантограмм у студентов 1 курса Института физической культуры, спорта и здоровья им И.С. Ярыгина;
3. Провести анализ полученных результатов и оформить их в виде диаграмм;
4. Сформулировать рекомендации по профилактике развития плоскостопия.

Мы предположили, что у студентов, занимающихся спортом, увеличивается риск развития плоскостопия, причем чаще у девушек.

Материалы и методы: исследование проводилось в октябре 2018 года у обучающихся 1 курса ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина, среди них 51 юноша и 28 девушек. Всем обследуемым была сделана плантограмма, которая анализировалась по методу Иона Моисеевича Чижина.

Для снятия отпечатков подошвенной поверхности стоп использовался 1 % спиртовой раствор бриллиантового зеленого, которым пропитывалась мягкая ткань. Студенту предлагалось обеими ногами плотно встать на эту ткань, а затем на чистый стандартный лист бумаги. Следили за тем, чтобы вес тела быть равномерно распределен на обе стопы, а следы стоп четко отпечатывались на бумаге. Полученные плантограммы рассчитывались согласно методике И.М. Чижина:

1. Проводится касательная АВ к наиболее выступающим точкам стопы с внутреннего края (рис. 1),
2. Через середину пятки к основанию 2 пальца проводитсялиния СД, на которой находится середина, через которую восстанавливается перпендикуляр EF до пересечения с касательной АВ в точке «в» и с наружным краем отпечатка в точке «а» и внутренним краем отпечатка в точке «б»,

3. Измеряются отрезки аб и бв,

4. Рассчитывается индекс, используемый для характеристики формы стопы, по формуле: ИЧ = (аб / бв)

5. Оцениваются результаты показателей индекса: 0,0–1 - стопа не уплощена; 1,1–2 - уплощена (умеренное плоскостопие); 2,1 и более - стопа плоская.

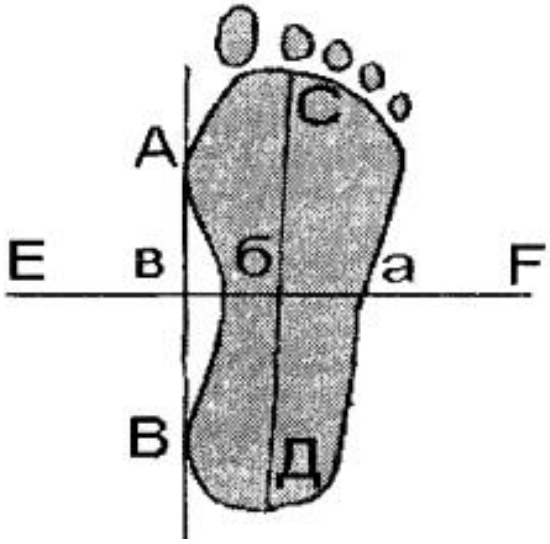


Рисунок 1. Расчет плантограммы по методу Чижина И.М

Обсуждение и результаты исследования:

При анализе отпечатков стоп у студентов ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгинабылоустановлено, что большинство – 24 девушки (86%) и 38 (74%) юношей имеют нормальную стопу, 3 (11%) и 10 (20%) - уплощенную, 1 (3%) и 3 (6%)– плоскую. Данные представлены в виде диаграмм (рис. 2).

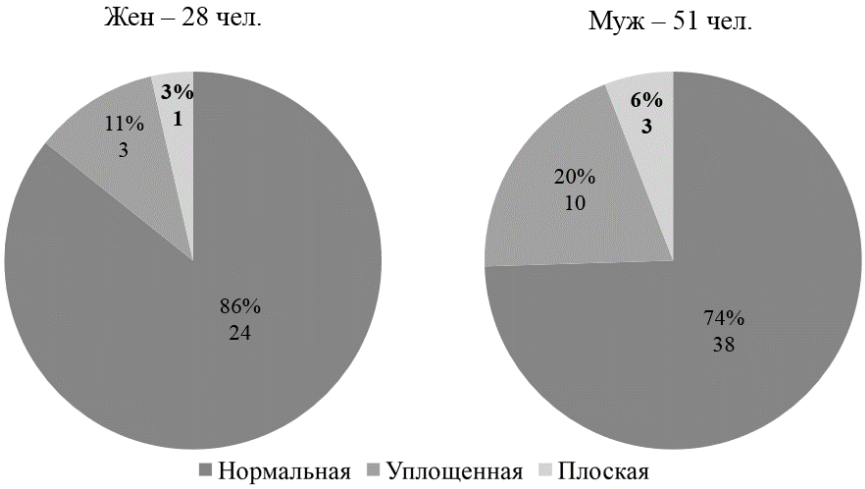


Рисунок 2. Диаграмма результатов анализа плантограмм стоп студентов.

Таким образом, наша гипотеза не подтвердилась, так как у большинства студентов нормальное состояние стопы, уплощение и плоскостопие преобладает среди юношей.

Выводы:

1. Анализ доступной медико-педагогической научной и методической литературы свидетельствует о том, что вопросам клиники, диагностики, лечения и профилактики плоскостопия у лиц различного возраста и пола уделяется пристальное внимание различных специалистов. Тем не менее, своевременно не диагностированные нарушения продольного и поперечного плоскостопия приводят к различным нарушениям функции опорно–двигательного аппарата.

2. Простая в использовании и легко выполнимаяплантограмма по Чижину И.М. обладает достаточно высокой степенью точности диагностики плоскостопия и на сегодняшний день может быть методом выбора.

3. Среди студентовИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина была выявленаявная деформации стопы (плоскостопие) у5% обследованных, у 16 % стопа уплощена (группа риска).

4. Студентам, находящимся в группе риска и имеющим плоскостопие рекомендована консультация ортопеда, ношение ортопедической обуви и супинаторов, регулярный комплекс гимнастических упражнений и массаж стоп.

Список литературы:

1. Гавриков К. В., Перепелкин А. И., Ефремова Г. В., Букина Е. В. Сравнительный анализ морфо-функционального состояния стоп у спортсменов разных специализаций/Вестник ВолГМУ. – 2007. - №1-21.-С. 7-9.

2. Миронов А.С., Мусина С.В., Юдина Н.М. Рекомендации для студентов, имеющих плоскостопие/Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.-С. 501-502.

3. Прокопьев Н. Я., Романова С. В. Спорт и плоскостопие/Молодой ученый. – 2016. №12-5.-С. 525-530.

4. Семейко Е.В., Олейник А.А. Плоскостопие. Лечебная физическая культура и массаж при плоскостопии/Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – №5-3.-С.126-129.

5. Юстус Н.А., Москаленко И.С., ШульговЮ.И. Занятие спортом при плоскостопии/Символ науки. – 2017. – № 04-2.-С. 203-205.

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ РАБОТЫ

Физиологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА, РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СПОРТЕ И ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Бодня В.С.,Мышковец С.В.
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»
г. Красноярск

Актуальность

Большой объём и интенсивность тренировочной работы создают огромные трудности в подборе оптимального режима работы и отдыха в отдельных занятиях и микроциклах, в обеспечении условий для полноценного выполнения работы многохарактерной направленности и эффективного протекания восстановительных и адаптационных реакций в организме спортсменов после нее.

Ясно, что с каждым годом эффективность подготовки атлетов все в большей мере определяется уровнем знаний тренеров, владением ими тонкостями технического, тактического, функционального и психологического совершенствования спортсменов.

Уже давно стало очевидным, что дальнейшие возможности повышения результатов не возможны без применения фармакологических средств. Такие средства призваны повысить адаптационные процессы на основе направленных воздействий на организм как во время выполнения тренировочных упражнений и их серий, так и в период перед и после их выполнения. Так же эти средства могут применяться при занятиях физической культурой.

При анализе возможностей рационального использования средств восстановления при занятиях физической культурой и спортом (ФКиС) выяснили, что для современного процесса подготовки характерно широкое использование серии тренировочных занятий с предельными нагрузками в микроциклах подготовки. Применение тренировочных нагрузок именно такого типа в особенности требует определенной системы взаимосвязанного использования средств восстановления и предварительной стимуляции работоспособности.

Актуальность нашей работы заключается в том, что в связи с обострением допинговой ситуации в России, спортсменам тяжело найти фармакологические средства, которые могут помочь им легче переносить тренировочную и соревновательную нагрузку, и в которых не будет содержаться запрещенных препаратов. Данная работа имеет широкое практическое значение и может быть использована тренерами, учителями

физической культуры и ЛФК, интересующимися вопросами изменения спортивной работоспособности, являющейся одним из факторов развития физических качеств.

Гипотеза: мы предполагаем, что люди занимающееся ФКиС применяют фармакологические средства растительного происхождения.

Цель: выявить, какие фармакологические средства растительного происхождения наиболее часто применяются в ФКиС.

Объект исследования – Научно-методическая литература по теме.

Предмет исследования – обучающиеся Красноярского колледжа олимпийского резерва

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме;
2. Провести опрос по выявлению фармакологических средств растительного происхождения наиболее часто применяемые в ФКиС;
3. Выявить эффективность применения фармакологических средств растительного происхождения наиболее часто применяемые в ФКиС.

Методы:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Методы математической статистики;
3. Метод опроса

Обилие стрессов снижают нашу способность сопротивляться негативным факторам. Мы становимся более восприимчивыми к болезням, теряем способность к концентрации и физический потенциал.

Существует ряд фармакологических средств для помощи спортсменам, и их функциональному состоянию, т.е. работоспособности организма и процессов восстановления. Классификация лекарственных препаратов, применяемых в спорте, достаточно условна, так как большинство из них обладает широким спектром действия и могут одновременно входить в разные группы. Далее приведены группы наиболее используемые в спорте: аминокислоты, витамины, антиоксиданты, адаптогены, анаболизаторы, энергизаторы, гепатопротекторы, иммуностимуляторы. Одной из важнейших групп, являются адаптогены.

Адаптогены – это группа препаратов, помогающих организму адаптироваться к различным условиям. Они полезны как для спортсменов, так и для людей не подвергающимся большой физической нагрузке.

Большинство адаптогенов – тонизирующие вещества, они укрепляют иммунную систему и повышают общее здоровье человека.

К 1960-м годам адаптогены стали настолько популярными, что выделили отдельную область биомедицинских исследований. Всего два десятилетия спустя российские ученые опубликовали более 1500 клинико-фармакологических исследований адаптогенных трав.

Ученые всего мира демонстрировали схожие результаты, но исследования продолжаются и сегодня, не оставляя сомнений в том, что

растительные адаптогенные оказывают большое влияние на физиологию человека.

Происхождением термин обязан советскому специалисту Н. Лазареву. В 1947 г. учёный проводил исследования, касающиеся повышения устойчивости организма к негативному воздействию внешних факторов. По своему действию адаптогены напоминают иммуностимуляторы, но путать то и другое не нужно.

Суть препаратов – в способности помогать адаптироваться к различным типам стресса – биологическим (вирусы, бактерии), химическим (тяжёлые металлы, токсины) и в особенности физическим (физнагрузка, холод и тепло).

В свою очередь адаптогены так же подразделяются на группы и классифицируются, в зависимости от происхождения:

- растительные – женьшень и др.;
- животные – панты северного оленя и др.;
- минеральные – мумиё;
- синтетические – трекрезан и др.;
- полезные ископаемые – гуминовые вещества.

Что представляют собой адаптогены растительного происхождения?

Они относительно безопасны и характеризуются обобщенным воздействием на весь организм, а не на отдельные органы или болезненные состояния. Растительные адаптогены приводят к физическому и психическому благополучию и вооружают организм необходимой силой для борьбы со стрессом и другими трудными ситуациями. Адаптогенные травы - это растения, которые используют как омолаживающие и тонизирующие тоники. Они известны еще с древних травяных систем медицины разных культур по всему миру. Эти травы часто использовали воины, спортсмены и путешественники.

В нашем теле есть специфические гомеостатические механизмы, которые регулируют все, начиная от температуры тела до уровня глюкозы в крови.

Адаптогенные травы подражают естественной гомеостатической системе нашего организма, позволяя телу приспособиться к физическим и нервно-психическим напряжениям, в том числе стрессу из-за эмоциональных проблем в жизни, напряженного графика работы, напряженной семейной жизни, сильной жары и холода, истощающих заболеваний и травм.

Так давайте же разберемся как они работают. Данные препараты многогранны и работают в разных направлениях. Вот наиболее важные из них:

- Стимулирование и образование белков и иных элементов, «реставрирующих» повреждённые ткани. В случае с атлетами и мышечной тканью этот эффект выражен не ярко, но всё же имеет место.

- Повышение уровня креатинфосфата и АТФ(аденозинтрифосфат), ответственной за количество энергии.
- Улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы и увеличивают насыщение организма кислородом.
- Содержат мощные антиоксиданты, защищающие ДНК, мембраны клеток

и митохондрии от повреждений

Совокупность особенностей веществ, содержащихся в адаптогенах, повышают интеллектуальную и физическую устойчивость к нагрузкам.

Перенося это на спорт, основное преимущество приёма адаптогенов – понижение эмоционального сопротивления физическим нагрузкам. В этом смысле препараты действуют подобно допингу – уходит ощущение неподъёмных снарядов, появляется желание идти на тренировку. Улучшается нейромышечная связь – атлет лучше чувствует вес и в результате способен поднять больше. Кроме силы, повышается выносливость и скорость реакции.

Для спортсменов препараты несут следующие функции:

- профилактика перетренированности;
- улучшение настроения;
- улучшение аппетита;
- активизация фосфорилирования глюкозы и, как следствие, улучшение обмена белков, углеводов и жиров;
- увеличение способности организма накапливать гликоген;
- улучшение микроциркуляции

Мы провели опрос среди обучающихся Красноярского колледжа олимпийского резерва, чтобы узнать применяют ли они фармакологические средства растительного происхождения. При анализе ответов на вопросы анкеты по теме «Фармакологические средства, растительного происхождения, применяемые в спорте и занятиях физической культурой», были выявлены следующие результаты, которые представлены в диаграмме (рис. 1):

Рис. 1. Результаты опроса по теме "Фармакологические вещества, растительного происхождения, наиболее часто, применяемые в спорте"

Из этого можно сделать вывод, что повышение уровня знаний спортсменов в области применения фармакологических средств, растительного происхождения, необходимо, что в свою очередь повлечет повышение спортивных результатов.

Список литературы

1. Адаптогены: https://cross.expert/zdorovye-atleta/adaptogeny.html;
2. Лучшие адаптогены: https://econet.ru/articles/172539-luchshie-adaptogeny-rastitelnogo-proishozhdeniya;
3. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры. 2-е изд., доп. – М.: Советский спорт, 2004 – 220 с. ил.

ОТНОШЕНИЕ К ПРОБЛЕМЕ ДОПИНГА ПОДРОСТКОВ 14-16 ЛЕТ Г. КРАСНОЯРСКА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Веселкова Е.И., Ряскина Е.Б.
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»
г. Красноярск

Спорт - организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека. Допингом же является вещества, временно усиливающие физическую или психологическую деятельность организма;

биологически активные вещества, способы и методы для принудительного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения. Огромное количество лекарственных средств имеет статус запрещённых для спортсменов во время тренировок или соревнований.

Актуальность нашего исследования продиктована массовым допинговым «заболеванием» наших спортсменов, их повальными дисквалификациями
с важнейших мировых стартов. Ведь поскольку, мы говорим о спорте, как о деятельности осуществляемой по определённым правилам для сопоставления возможностей человека, рождается вопрос, почему же наши спортсмены стали вовлечены в большие допинговые скандалы?

Проанализировав информацию о соревнованиях международного уровня, где должны были выступать российские спортсмены-легкоатлеты, мы получаем удручающие данные.

№ п/п	ФИО	Вид спорта	Срок дисквалификации	Дата начала дисквалификации	Дата выхода из дисквалификация
1.	Абакумова Мария	Лёгкая атлетика	4 года	18.05.2016	17.05.2020
2.	Дылдин Максим	Лёгкая атлетика	4 года	06.01.2017	05.01.2021
3.	Беспалова Мария	Лёгкая атлетика	4 года	26.10.2015	25.10.2019
4.	Алексеев Денис	Лёгкая атлетика	4 года	04.07.2013 16.11.2016	03.07.2015 15.11.2018
5.	Смирнова Юлия	Лёгкая атлетика	4 года	01.06.2016	01.06.2020
6.	Емельянов Станислав	Лёгкая атлетика	Пожизненно	07.04.2017	
7.	Гапон Андрей	Лёгкая атлетика	4 года	20.02.2018	19.02.2022
8.	Васильева Светлана	Лёгкая атлетика	4 года	13.12.2016	12.12.2020
9.	Булгакова Анна	Лёгкая атлетика	2 года	29.03.2017	28.03.2019
10.	Борисов Евгений	Лёгкая атлетика	2 года	29.09.2017	28.09.2019
11.	Карамашева Светлана	Лёгкая атлетика	2 года 6 месяцев	07.06.2017	06.12.2019
12.	Кривов Андрей	Лёгкая атлетика	3 года	12.04.2016	11.04.2019
13.	Кученко Ольга	Лёгкая атлетика	2 года	17.12.2016	16.12.2018
14.	Омарова Анна	Лёгкая атлетика	2 года	28.03.2017	27.03.2019
15.	Цирихов Сослан	Лёгкая атлетика	2 года	29.03.2017	28.03.2019

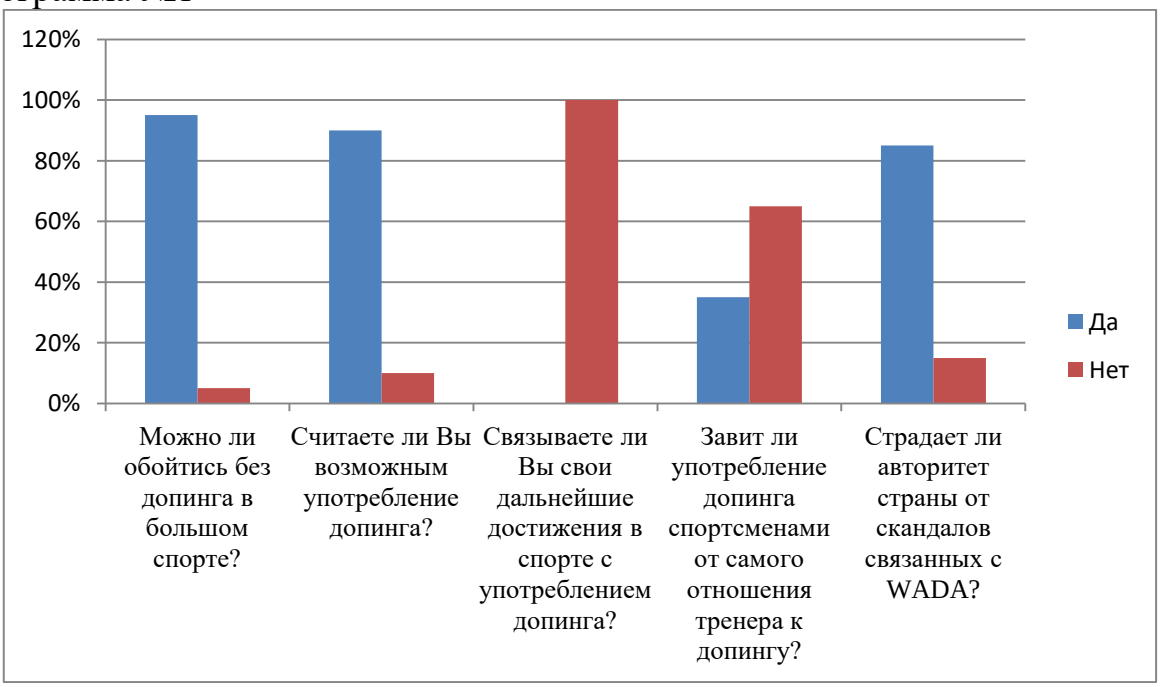
Спортсмены, посвятившие свою жизнь титаническим нагрузкам ради достижения высоких результатов, в итоге получают пожизненную дисквалификацию. Ссылаясь на мнение профессора Н.Д. Дурманова, который всерьёз занимается проблемой допинга среди спортсменов, мы можем говорить о моральной стороне ситуации, если сильные и действующие спортсмены становятся персонами нон-грата, то основной вектор работы должен переместиться на воспитание сильного, морально-устойчивого, выносливого поколения спортсменов.

25.10.2018г на базе легкоатлетического манежа, нами было проведено исследование среди подростков 14-16 лет, занимающихся легкой атлетикой с целью выявления отношения юного поколения спортсменов к проблеме допинга. В исследовании приняли участие 20 респондентов. Основным методом исследования являлась разработанная нами анкета, состоящая из 10 вопросов. Анкеты заполнялись анонимно. Основная смысловая нагрузка заключалась в пяти вопросах:

1. Можно ли обойтись без допинга в большом спорте?
2. Считаете ли Вы возможным употребление допинга?
3. Связываете ли Вы свои дальнейшие достижения в спорте с употреблением допинга?
4. Зависит ли употребление допинга спортсменами от самого отношения тренера к допингу?
5. Страдает ли авторитет страны от скандалов связанных с WADA?

Результаты вы можете видеть, на представленных гистограммах:

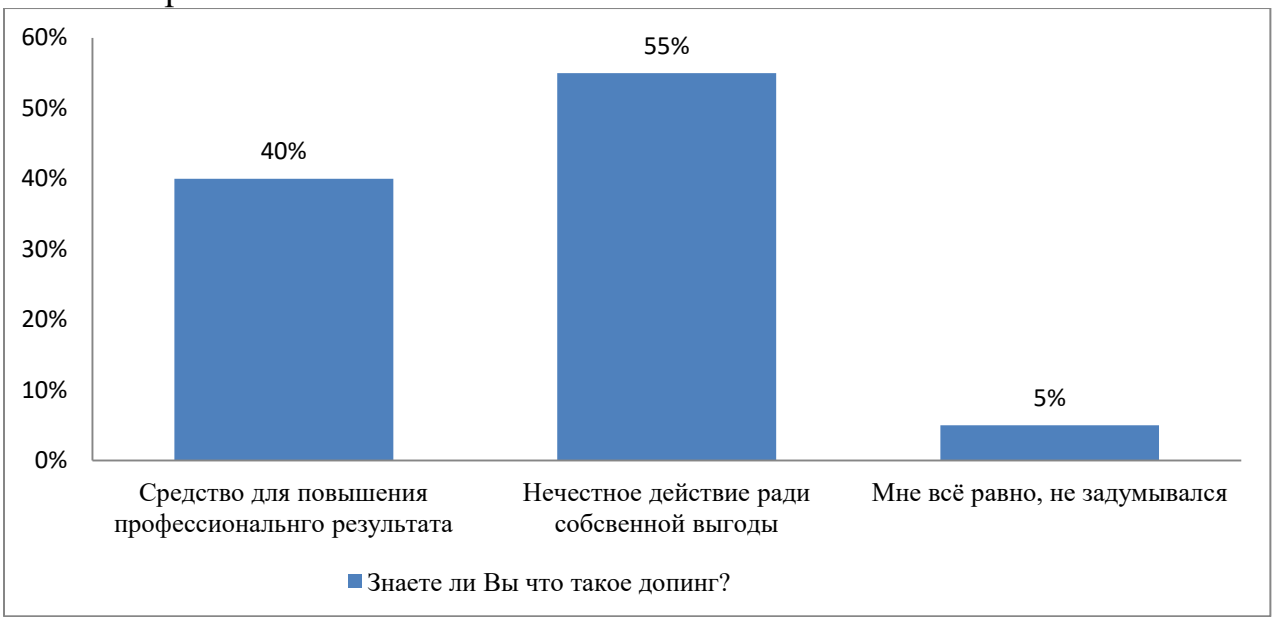
Гистограмма №1



Результаты вполне «правильные», показывающие отрицательное отношение подрастающего поколения к допинг-препаратам, но ответы на

один из вопросов: «что такое на ваш взгляд, допинг»? показали уже противоречивую картину (гистограмма №2)

Гистограмма №2



Несмотря на то, что никто из опрашиваемых (0%,) не связывает свои дальнейшие достижения в спорте с употреблением допинга, тем не менее 40 % подростков-легкоатлетов считают, что допинг – это средство для повышения профессионального результата.

Соответственно, исходя из имеющихся данных можем только предположить, что с одной стороны, подрастающее поколение уверено в необходимости принятия допинг-препаратов с целью достижения высокого результата, а с другой, понимает необходимость что-то менять и вернуть честный спорт, где каждый соревнуется используя собственные ресурсы, а не занимается разработкой «волшебного» препарата, мгновенно исчезающего из организма при появлении специалистов из «WADA».

Так же, легкоатлетам 14-16 лет было предложено разработать рекомендации для борьбы с допингом, основными из которых являются:

- систематические беседы с тренером (мотивация на достижение успеха),
- пропаганда «чистого спорта»,
- пожизненная дисквалификация спортсменов, в случае обнаружения положительной допинг-пробы,
- уголовная ответственность.

Иными словами, подрастающее поколение считает основным способом борьбы с проблемой, методы ужесточения наказания.

Список литературы:

1. ДурмановаН.Д. «У нас больше нет «запасных жизней»
2. http://rusada.ru/upload/iblock/2004.10.2018.pdf

БИОЛОГИЧЕСКИЙ И ПАСПОРТНЫЙ ВОЗРАСТ, ЕГО РОЛЬ В СПОРТЕ

Глухова А.П., Мышковец С.В.
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»
г. Красноярск

Актуальность

Понятие «возраст» можно рассматривать с разных аспектов: с точки зрения хронологии событий, биологических процессов организма, социального становления и психологического развития. Возраст охватывает весь жизненный путь. Отсчет его начинают от рождения и заканчивают физиологической смертью. Каждый из нас стареет по-своему: кто-то быстрее, кто-то медленнее. Поэтому, учёные из университета Дьюка, наблюдающие за группой добровольцев на протяжении многих лет, выявили, что люди отличаются друг от друга скоростью процесса старения. При этом данный процесс можно держать под контролем, если следить за своим образом жизни.

Ученые доказали, что фактический возраст по дате рождения не соответствует тому, сколько лет вашему организму, то есть – биологическому возрасту. В связи с этим, многие люди могут не правильно вести свой образ жизни или спорт.

Актуальность моей работы заключается в том, что многие люди, занимающиеся физической культурой и спортом (ФКиС), могут ошибиться в выборе вида спорта, не учитывая соответствия биологического или паспортного возраста.

Гипотеза: мы предполагаем, что при выборе людьми оптимального вида спорта, нужно учитывать биологический и паспортный возраст.

Цель: выявить соответствие выбранного вида спорта, обучающимися Красноярского колледжа олимпийского резерва в зависимости от паспортного и биологического возраста.

Объект исследования: научно-методическая литература по теме.

Предмет исследования: обучающиеся Красноярского колледжа олимпийского резерва.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме;
2. Провести опрос среди, обучающихся Красноярского колледжа олимпийского резерва по теме;

Выявить соответствие выбранного вида спорта в зависимости от паспортного и биологического возраста.

Методы и методика исследования:

4. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
5. Методы математической статистики;
6. Метод опроса.

Возраст - продолжительность периода от момента рождения живого организма до настоящего или любого другого определённого момента времени. Обычно под словом «возраст» понимается календарный возраст (паспортный возраст, хронологический возраст), при котором не учитываются факторы развития организма. Наблюдаемые отличия индивидуальных особенностей развития организма от средних показателей послужили основанием для введения понятия «биологический возраст», или «возраст развития».

Биологический возраст человека – это оценка состояния организма с учетом протекания в нем всех метаболических процессов. Другими словами, биологический возраст человека рассчитывается в зависимости от того, как функционируют обменные процессы в организме.

Определение биологического возраста в совокупности с показателями физического развития позволяет точно определить уровень функциональных возможностей основных систем организма и в какой-то мере – уровень его здоровья. [1]

Важной особенностью возрастного развития в настоящее время является акселерация (лат.: акселератио - ускорение). Различают акселерацию **эпохальную и индивидуальную**.

Под эпохальной акселерацией понимают ускорение роста, физического развития, полового созревания и психического развития организма человека. Употребляют также термин **секулярный** тренд (вековая тенденция). Такое явление наблюдается в разных странах, в различных городах и сельской местности .

По вопросу о причинах эпохальной акселерации нет единого мнения. Считают, что это явление может быть обусловлено усиленным ультрафиолетовым облучением (гелиогенная теория), влиянием на эндокринные железы магнитных волн, возросшей космической радиацией, увеличением потребления белков (алиментарная теория), повышенным поступлением в организм витаминов и минеральных солей (нутригенная теория), ростом количества получаемой информации, особенно в условиях городской жизни.

Предполагают, что природные факторы могут вызывать периодические изменения в генетике человека, обусловливая эпохальные вспышки акселерации. В результате акселерации изменяются стандарты мебели, одежды, обуви, пересматриваются сроки начала обучения в школе и начала спортивной специализации, режимы труда и отдыха детей. Обучение в школе начинается в настоящее время с 6-7 лет, а не с 8 лет, как в начальные десятилетия XX века. Значительно раньше во многих случаях начинаются занятия физической культурой и спортом: плаванием с первых дней жизни, фигурным катанием, гимнастикой - с 3-4 лет, теннисом - с 5-6 лет, баскетболом - с 6-7 лет.

Однако увлекаться этим нельзя, так как на общем фоне эпохальной акселерации существуют огромные индивидуальные различия в темпах созревания организма. В связи с этим, наряду с понятием эпохальной

акселерации, как общебиологического явления, существует и понятие об **индивидуальной или внутригрупповой акселерации**, т. е. явлении ускорения развития отдельных детей и подростков в определенных возрастных группах.

Реальный уровень развития организма человека не всегда соответствует его хронологическому или паспортному возрасту, т. е. количеству прожитых лет. В связи с этим возникло понятие - **биологический возраст**, отражающее реальное состояние развития органов и систем организма в онтогенезе. **Биологический возраст** - понятие, отражающее индивидуальный фактически достигнутый уровень морфофункциональной зрелости отдельных тканей, органов, систем и организма в целом. Биологический возраст зависит от генетических особенностей роста и развития, а также от условий окружающей среды, в которых воспитывается ребенок, - социальных, бытовых, материальных и других факторов, определяющих образ жизни. [2]

По степени соотношения биологического и паспортного возраста различают:

1) акселератов (или акселерантов)- детей и подростков с ускоренным развитием, когда биологический возраст опережает паспортный;

2) медиантнов- соответствующих паспортному возрасту,

3) ретардантов- отстающих в развитии от паспортного возраста.

В среднем, около 13-20% от общего количества детей, относящихся к данному возрасту, представляют собой акселератов, столько же примерно детей относится к ретардантам. Основную же массу составляют медианты.

Для акселератов характерны более высокий рост, большая мышечная сила и объем сердца, более высокие значения жизненной емкости легких, более длительная задержка дыхания, более раннее половое созревание и ускоренное психическое развитие. У детей и подростков, опережающих по росту и развитию своих сверстников, отмечаются ускоренные темпы формирования физических качеств. Они имеют преимущество при занятиях баскетболом, волейболом, теннисом, греблей, плаванием. Различия биологического и паспортного возраста могут достигать у акселератов 3-5 лет. Однако чрезмерное ускорение созревания не всегда положительно отражается на состоянии ряда функций организма. У акселерированных детей рост развитие сердца отстает от роста тела, что может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям. Избыточное выделение гормона роста (соматотропина передней доли гипофиза), обеспечивающее сверхвысокий рост, сопровождается недостаточностью половых гормонов, что требует особого внимания к предъявлению нагрузок гигантам.

Для **ретардантов** характерно отставание в половом созревании и уменьшение доли жирового компонента тела. Замедленный рост длины и массы тела у детей ретардантов создают им преимущество в развитии относительной силы и прыгучести. Благодаря меньшему весу и большей гибкости девочки-ретардантки предпочтительны в спортивной гимнастике,

акробатике, фигурном катании. В настоящее время считают, что очень часто рост и развитие у акселератов заканчиваются раньше, а у ретардантов продолжаются значительно дольше. В результате конечная длина тела во взрослом состоянии у ретардантов может оказаться больше, чему акселератов.

Более медленное созревание мозга также приводит к лучшему его развитию и более высоким умственным способностям. Показано, что у спортсменов сердце растет медленнее и достигает большего объема и большей мощности сердечной мышцы, чем у нетренированных сверстников. [3]

Результаты опроса:

Показатели биологического возраста человека могут быть выше или ниже фактического. Все зависит от того, какой образ жизни вы ведете. Люди, питающиеся сбалансировано, неимеющие вредных привычек, занимающиеся спортом могут иметь показатель биологического возраста – 30 лет, при этом их фактический возраст может превысить отметку 55 лет. То же правило работает и в обратном порядке. [1]

1. Измерьте свой пульс, зафиксируйте полученный результат, после чего сделайте 30 приседаний в быстром темпе. Снова измерьте пульс, запишите разницу. Если пульс повысился на:

- ✓ 0-10 единиц – вам 20 лет;
- ✓ 10-20 единиц – 30 лет
- ✓ 20-30 единиц – 40 лет;
- ✓ 30-40 единиц – 50 лет;
- ✓ более 40 единиц – 60 лет и старше.

2. Заведите руки за спину и сцепите их в «замок» на уровне лопаток. Если вы:

- ✓ сделали это с легкостью – вам 20 лет;
- ✓ лишь коснулись пальцами – 30 лет;
- ✓ не смогли коснуться – 40 лет;
- ✓ не смогли завести руки за спину – 60 лет.

3. Проверка скорости реакции: попросите кого-нибудь подержать вертикально 50 сантиметровую, нулем вниз. При этом ваша собственная рука должна быть ниже на 10 см. Ваш помощник неожиданно для вас должен отпустить линейку, а вы – попытаться схватить ее указательным и большим пальцами. Результат измеряется в сантиметрах:

- ✓ если вы задержали линейку на отметке 20 см – 20 лет;
- ✓ 25 см – 30 лет;
- ✓ 35 см – 40 лет;
- ✓ 45 см – 60 лет.

Анкета «Определение биологического возраста с помощью физической нагрузкой»

1)Ваш год рождения?

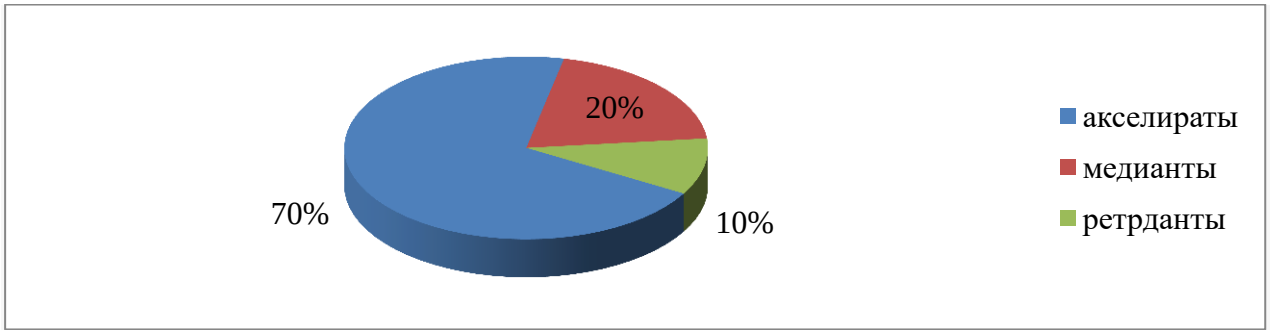
2) Знаете ли вы что такое паспортный и биологический возраст? В чём их отличие?

3) Занимаетесь ли вы ФКиС? Если да, то каким видом спорта?

4) Определите свой биологический возраст (тест).

Результат:

Рис. 1. Определение биологического возраста с помощью физической нагрузки.



Рекомендации по сохранению здоровья:

Если результаты теста вас не обрадовали, а расстроили, настоятельно советуем уделитьдолжное внимание своему образу жизни:

1. Занимайтесь спортом, ведь даже 30 минут физической активности в день помогут организму быть в тонусе, предотвратят старение кожи и организма в целом.

2.Пейте больше чистой воды.

3.Пересмотрите свой рацион питания. Исключите жирные, жареные блюда. Увеличьте объем свежих овощей и фруктов. В общем, переходите на сбалансированное питание, ведь не зря говорят: мы то, что мы едим!

Вывод:

По результатам проведенного нами исследования на соотнесение паспортного и биологического возраста выбранному виду спорта среди обучающихся Красноярского колледжа олимпийского резерва, было выявлено, что большинство занимающихся ФКиС, оптимально определились с родом занятия и достигли хороших результатов.

Список литературы

1. Образ жизни. http://sportwiki.to

2. Возрастные периоды жизни человека. http://fb.ru/article/240244/vozrastnyie-periodyi-jizni-cheloveka

3. Солодков А. С, Сологуб Е. Б.С60 Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005. —528 с, ил.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (НА ПРИМЕРЕ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1 ГОРОДА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА)

Бекасова С.Н., Козлова Д.В.
ГБПОУ
«Училище олимпийского резерва № 1»
г. Санкт-Петербург

Современная практика физической культуры и спорта предъявляет требования к подготовке педагогов по физической культуре, владеющих не только знаниями, умениями, навыками в области теории и методики физической культуры и спорта, образовательным опытом, но и педагогическим мастерством. Важной предпосылкой формирования мастерства педагога по физической культуре является наличие у него профессионально-педагогической направленности личности.

Специфические условия деятельности педагога по физической культуреспособствуютналичию и постоянному развитию устойчивой профессиональной ориентации, которая проявляется в удовлетворенности избранной деятельностью в сфере физической культуры и спорта, в стремлении совершенствоваться в ней, повышать свой потенциал. Эти аспекты и образуют сложное психическое проявление личности – профессионально-педагогическую направленность.

Черты и качества личности педагога по физической культуре, в том числе сочетание его спортивной и педагогической направленности, в существенной мере предопределяют успехи и неудачи в его профессионально-педагогической деятельности. В то же время в теории и практике спорта известно, что далеко не всегда педагогическая направленность совпадает с направленностью спортивной. Очень часто юноши и девушки поступают в училище олимпийского резерва в стремлении повысить свое спортивное мастерство, не думая, что им придется выступать в роли педагога, наставника, тьютора. Это отрицательно сказывается на отношении ряда специалистов по физической культуре и спорту к своей профессии, изменяет профессионально-педагогическую мотивацию, мешает работе.

Все это указывает на необходимость разработки и внедрения методик диагностики и формирования профессионально-педагогической направленности, поступающих в училища олимпийского резерва, а не только оценки их общеобразовательной и спортивной подготовленности. Решению этого вопроса и посвящено исследование, которое осуществлялось на базе Училища олимпийского резерва №1 города Санкт-Петербурга.

Объект исследования: профессионально-педагогическая подготовка обучающихся училищолимпийского резерва.

Предмет исследования: методика формирования профессионально-педагогической направленности обучающихся Училища олимпийского резерва №1 города Санкт-Петербурга.

Цель работы состояла ввыявлениипутей формирования профессионально-педагогической направленности обучающихся Училища олимпийского резерва №1 города Санкт-Петербургакак фактора подготовки к непрерывному профессиональному образованию и личностному развитию.

Задачи исследования:

1.Выявить сущность понятия «профессионально-педагогическая направленность».

2.Определить особенности профессионально-педагогической направленности обучающихся Училища олимпийского резерва №1.

3.Создать и использовать методику формирования профессионально-педагогической направленностиобучающихся Училища олимпийского резерва №1.

В исследовании предполагалось, что изучение сущности и структуры профессионально-педагогической направленности в научной и учебно-методической литературе поможет определить уровень и резервы ее развития у обучающихся. На этой основе возможно формирование профессионально-педагогической направленности обучающихся как фактора профессионального и личностного развития.

Для решения первой задачи исследования были проанализированыработыВ.А. Крутецкого (1986),М.К. Тутушкиной (1998), Л.И. Божович (2008), В.Н. Мясищев (2011) и др.

Анализ литературы позволил выявить, что: направленность рассматривается учеными как «система отношений личности к окружающему миру» (Крутецкий В.А., 1986),«одна из важнейших сторон личности» (Тутушкина М.К., 1998),«совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности» (Леонтьев А.Н., 2005), «иерархия мотивов» (БожовичЛ.И., 2008), «избирательное отношение к действительности» (Мерлин В.С., 2009), «доминирующее отношение» (Мясищев В.Н., 2011), «динамическая тенденция». Рубинштейн С.Л., 2012).

Большое количество взглядов на сущность направленности свидетельствует о сложности и многогранности данного понятия. В исследовании, как основное, было принято мнение ученых о том, что направленность – это совокупность устойчивость мотивов, ориентирующих деятельность педагога по физической культуре. Признаками направленности являются интересы, склонности, убеждения, идеалы, в которых выражается его мировоззрение. Направленность определяет успешность педагога по физической культуре в различных видах деятельности. Это связано с тем, что она включает в себя цели, стремление, мотивы, которыми руководствуется педагог по физической культуре в своей работе.

Значимым так же в исследовании являлось и определение структуры направленности. По мнению А.Н. Леонтьева (2005) и Б.Ф. Ломова

(2011)важным компонентом направленности являются мотивы. Анализ научной литературы показал также, что профессионально-педагогическая направленность рассматривается как осознание педагогом конечной цели педагогической деятельности, положительное отношение к педагогическому процессу, потребность в передаче того, что он знает, что умеет и каким опытом владеет, как оценивает свои педагогические способности и склонности, насколько стремится к инновациям, способенили нет выдерживать постоянно высокое напряжение педагогического труда. Физкультурно-спортивная ориентация является составной частью профессионально-педагогической направленности личности спортивного педагога по физической культуре.

Признаками профессионально-педагогической направленности выделяются:система доминирующих мотивов педагогической деятельности;интерес к педагогической профессии;склонность заниматься ею;осознание своих способностей и характера;ориентация на развитие личности обучающихся.

В основу исследования положена структура профессионально-педагогической направленности педагога по физической культуре Т.Б. Казаковой (Великолукская Академияфизической культуры). По мнению Т.Б. Казаковой (1992) структура профессионально-педагогической направленности включает в себя компоненты:

-объект направленности – отражает эмоциональное отношение к основным видам деятельности спортивного педагога:содержанию теоретического материала; установлению контакта с воспитанниками; активное участие в воспитательной работе;

-удовлетворенность – полное удовлетворение педагогу по физической культуре приносит лишь успешное сочетание педагогической и научной деятельности;

- помехоустойчивость – подразумевает наличие способности эффективно противостоять помеховлияющим воздействиям, для чего спортивному педагогу необходимо развитие определенных личностных качеств;

- центральность – самооценка как важнейший регулятор направленности;

- валентность – возможность использования педагогом по физической культуре своей профессиональной деятельности знаний из других областей наук.

Анализ исследовательской работы по решению второй задачи исследования позволил выявить, что структура профессионально-педагогической направленности педагога по физической культуре и обучающихся по набору компонентов совпадает, но степень сформированности этих компонентов является различной. Достаточно низкими являются такие структурные компоненты профессионально-педагогической направленности как валентность (возможность

использования педагогом по физической культуре своей профессиональной деятельности знаний из других областей наук) и объект направленности (эмоциональное отношение к основным видам деятельности спортивного педагога). Что в свою очередь показывает резервы развития профессионально-педагогической направленности по выделенным структурным компонентам.

Для решения третьей задачи исследования была разработана и апробирована методика формирования профессионально-педагогической направленности обучающихся Училища олимпийского резерва №1 города Санкт-Петербурга, которая включала в себя:

1. Цикл учебных занятий на тему «Профессионально-педагогическая направленность обучающихся Училища олимпийского резерва №1.

2. Педагогическую практику.

Профессионально-педагогическая направленность у обучающихся Училища олимпийского резерва №1 может формироваться в процессе изучения ряда дисциплин и разделов междисциплинарного курса, особенно тех, где изучается специфика деятельности педагога по физической культуре (педагогика, психология физической культуры, основы научно-методической деятельности). К числу таких дисциплин относится и педагогика физической культуры, в которой рассматриваются педагогические особенности деятельности педагога по физической культуре, в том числе и его профессионально-педагогическая направленность.

Учитывая дидактический принцип воспитывающего обучения, можно заключить, что при правильно организованном обучении в образовательном процессе Училища олимпийского резерва №1 будет формироваться профессионально-педагогическая направленность как свойство личности обучающихся.

С целью усилить формирование профессионально-педагогической направленности в процессе изучения раздела «Педагогика физической культуры» была разработана тема «Специфика деятельности и требования к педагогу по физической культуре», одна из подтем которой, посвящена профессионально-педагогической направленности спортивного педагога.

Проведение занятия решало следующие задачи:

1.Дать характеристику профессионально-педагогической направленности личности педагога по физической культуре.

2.Показать место профессионально-педагогической направленности в структуре личности педагога по физической культуре.

3.Дать характеристику структуры профессионально-педагогической направленности.

Теоретические занятия явились начальным, ознакомительным этапом формирования профессионально-педагогической направленности личности обучающихся Училища олимпийского резерва №1.

Основным этапом формирования профессионально-педагогической направленности и совершенствования обучающихсяУчилища олимпийского

резерва №1 является педагогическая практика в одной из гимназий города Санкт-Петербурга. Педагогическая практика ставит обучающихся в условия, приближенные к будущей профессиональной деятельности.

1.Результаты исследования показали, что профессионально-педагогическая направленность педагога по физической культуре включает ряд параметров, структура и содержание которых обусловлены спецификой деятельности педагога по физической культуре: уровнем самооценки себя как педагога, отношение к трудностям различного характера и стремлением их преодолеть, объектом направленности. Ведущими параметрами профессионально-педагогической направленностипедагога по физической культуре являются удовлетворенность и центральность.

2.Структура профессионально-педагогической направленностипедагогов по физической культуре совпадает со структурой профессионально-педагогической направленности обучающихся Училища олимпийского резерва №1.

3.В результате исследования выявлены возможности эффективного формирования профессионально-педагогической направленности у обучающихсяУчилища олимпийского резерва №1 в разделе «Педагогика физической культуры», а также на педагогической практике через специально организованное педагогическое воздействие и развитие способностей к самооценке и самоанализу.

Исследование показало, что:

1.Формирование профессионально-педагогической направленности обучающихся Училища олимпийского резерва №1 следует осуществлять, ориентируясь на все структурные компоненты профессионально-педагогической направленности и их составляющие, с учетом специфики раздела «Педагогика физической культуры».Для формирования информационных потребностей обучающихся необходимо использование, в рамках дисциплины «Педагогика физической культуры», мини-лекций, содержащих информацию о профессионально-педагогической направленности педагога по физической культуре, и особенностях профессиональной деятельности будущего педагога по физической культуре.

2.Целесообразно, в процессе формирования профессионально-педагогической направленности обучающихся, шире использовать возможности системы самостоятельной работы, в основу построения которой положено изменение характера профессиональных задач. Конечной целью системы самостоятельной работы обучающихся должно являться решение ими профессиональных задач, при котором самостоятельная познавательная деятельность переходит в квазипрофессиональную, которая несет в себе черты как учебной, так и будущей профессиональной деятельности. Основное содержание профессиональной подготовки педагога по физической культуре должны составлять проблемные задачи и задания по разделам программы, которые постепенно усложняются и укрупняются с учётом каждого уровня (направленности) педагогической деятельности. Это

позволяет обучающимся не только успешно усваивать знания, формировать умения, развивать творческие способности, но и по желанию, в соответствии с возможностями, переходить на более сложный уровень (направленность) деятельности педагога по физической культуре.

3.Для управления процессом формирования профессионально-педагогической направленности целесообразно осуществлять поэтапный контроль компонентов профессионально-педагогической направленности и своевременную коррекцию личных методик образования обучающихся.

4.При решении задач профессиональной подготовки педагогов по физической культуре, основные положения методики целесообразно использовать на всех спортивных специализациях.

Список литературы:

1.Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с. – (Мастера психологии).

2.Казакова, Т.Б. Профессионально педагогическая направленность личности тренера: учеб. пособие / Т.Б. Казакова. – СПб.: [Б. и.], 1992. – 123 с.

3.Крутецкий, В.А. Психология: учебник / В.А. Крутецкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986. – 336 с.

4.Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл, Academia, 2005. – 352 с. – (Классическая учебная книга).

5.Ломов, Б.Ф. Системность в психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: МОДЭК, МПСИ, 2011. – 424 с. – (Психологи России).

6.Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. – М.: МОДЕК, МПСИ, 2011. – 400 с. – (Психологи России).

7.Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2012. – 720 с. – (Мастера психологии).

8.Тутушкина М.К. Практическая психология: учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Дидактика Плюс, 1998. – 334 с.

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ МОТИВАЦИИ УСПЕХА НА СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Колобанов П.В., Загидуллин Р.А.
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»
г. Казань

Цель исследования: выяснить эмпирическим путем воздействует ли на уровень мотивации к успеху профессиональное занятием спортом.

Объект исследования: мотивация достижения успеха.

Методы сбора и обработки информации: экспресс- интервью; беседа; психодиагностика («Мотивация к успеху» и «Мотивация к избеганию

неудач» Т. Элерса, «Готовность к риску» А. Шуберт); методы математической статистики и др.

Результаты:

- Полученные данные позволяют сделать вывод, что существенных различий среди студентов спортсменов 2 и 3 курса и студентов, которые профессионально не занимаются спортом, в уровень мотивации достижения успеха нет.
- По мотивации избеганию не удач разница между 2 и 3 курсами, среди студентов занимающимся спортом, составляет 0,38 средний бал, а стандартное отключения меньше на 0,32 балла; средний бал у студентов, не занимающимся спортом меньше на 3,19, стандартное отключения больше на 0,68 баллов.
- По готовностью к риску разница между 2 и 3 курсом выглядит следующим образом: по среднему арифметическому на 0,43 балла меньше, а по стандартному отклонению на 2,78 балла меньше.

Одной из главных целей современного образования является развитие у студентов заинтересованности и потребности в самоизменении, так как это уже обусловливает их переход из объектов педагогического воздействия в субъекты педагогического воздействия, что дальнейшем позитивно отразится на их становлении как профессионалов, способных к построению своей деятельности, ее изменению и развитию. Особое место при этом отводится развитию профессионально важных психофизиологических и личностных качеств. В процессе профессиональной подготовки спортсменов тренеры рассматривают воздействие на мотивационную сферу личности своих воспитанников как наиболее важных фактор достижений высоких показателей в том или ином виде спорта. При этом они не всегда имеют точное представление об индивидуальных особенностях их мотивационных состояний, хотя это является наиболее существенным в профессиональном росте спортсменов. Деятельность в спорте высших достижений связана с высоким психологическим напряжением, порождаемым несоответствий требований спортивной деятельности возможностям спортсмена и направленным на устранение этого несоответствия. По сравнению с другими видами деятельности, в спорте психических напряжений принципиально не устранимо, без него невозможно превышение прежних рекордов. Поэтому у спортсменов на стадии спортивного высшего мастерства формируются не только мотивы достижения успеха, но и мотивы избегания неудачи. Любая ситуация, которая актуализирует у спортсмена мотив достижения успеха, одновременно порождает и опасения неудачи. Какой мотив возникает-зависит от субъективных оценок вероятности достижения цели, которые складываются под влиянием соревновательного и жизненного опыта. Таким образом, формируется устойчиво доминирующий тип мотивации деятельности. Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям субъективный, личностный смысл. Разные спортсмены, занимаются одним и тем же видом

спорта, выполняя одинаковые по сложности и интенсивности тренировочные нагрузки, нередко руководствуются разными, порой прямо противоположными мотивами придают различное значение своим занятиям, поэтому оценка их поведения должна быть различной. Необходимо учитывать, что мотив спортсменов весьма динамичны по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков, а главное- целенаправленной воспитательной работы.

Путь к достижению большой общественно значимой цели бывает долгим и связан с преодолением трудностей и неудач. В связи с этим возникает необходимость в формировании у занимающихся спортсменом целеустремленности, одним из проявлений которой является настойчивость. Если спортсмен не будет сам стремится достичь отдаленной цели, никаких ухищрений тренера не помогут. Если же у спортсмена имеется ярко выраженное стремление преодолеть все трудности, он может компенсировать некоторые недостаточно выраженные у него способности. Спортсмены, не считающих себе целеустремленными, не так уж много, но достигают поставленных задач далеко не все. Люди, занимающиеся спортом, ставящие перед собой цели и полагающие. Что они их не достигают по вине внешних обстоятельств, нельзя назвать целеустремленными. Если они способы добиваться целей, значит, они профессионалы и могут реально претендовать на достаточно высокие карьерные позиции в спорте. Целеустремленность присуща тем, кому свойственно достаточно настойчивая мотивация достижения. При ее отсутствии человек, не выдержав конкурентной борьбы, быстро сойдет с дистанции.

Особое место отводится мотивации к успеху, так как она является профессионально важным личностным качеством спортсмена, кроме того, она помогает поддерживать необходимый уровень активности спортсменов в процессе тренировок и соревнований, а также ориентирует их в выборе средств для достижения желаемых результатов.

Проблематики мотивации достижения уже более полувека. Дж. Аткинсон и Д. Мак-Клелланд положили начало исследованиям в этой области. Изучение поведения и переживаний человека в экстремальных ситуациях в отечественной психологии традиционно ведется представителями психологии труда (О.Г. Газенко, А.А. Герасимов, В.И. Лебедев), экстремальной психологии (Ф.П. Космолинский, В.И. Румянцева), психологии спорта (Ю.П. Власов, Б.А. Вяткин, А.Д. Ганюшкин, Г.Д. Горбунов, Р.М. Загайнов).

Проведенный нами анализ теоретических источников и периодических изданий показал, что на сегодняшний день существует четкое понимание необходимости специальной работы в вышеуказанном направлении, но не представлена полная система ее формирования, начиная с дошкольных учреждений и завершая профессиональными учебными заведениями. Налицо

противоречие: желание иметь высокий уровень мотивации достижения спортсменов в разных возрастных группах и в различных видах спорта и отсутствие специальной разработанной системы формирование вышеуказанного вида мотивации в специализированных образовательных учреждениях. Это и явилось проблемой нашего исследования, что определило тему работы.

Цель исследования: выяснить эмпирическим путем воздействует ли на уровень мотивации к успеху профессиональное занятием спортом.

Объект исследования: мотивация достижения успеха.

Предмет исследования: выяснить имеются ли различия мотивации достижения успеха у студентов- спортсменов и студентов профессионально не занимающимися спортом, обучающихся в спортивном колледже.

Гипотеза исследования: профессиональное занятие спортом и специально организованная система мероприятий по формированию мотивации к успеху позитивно влияют на ее динамику.

Цель и гипотеза определили постановку следующих задач:

- проанализировать научную литературу по проблеме исследования;
- Выявить особенности мотивации достижения успеха студентов-спортсменов.

Методы сбора и обработки информации:

- Анализ теоретических источников по проблеме исследования;
- Экспресс- интервью;
- Беседа;
- Объективное наблюдение;
- Психодиагностика («Мотивация к успеху» и «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса, «Готовность к риску» А. Шуберт);

В исследование приняли участие студенты 2 и 3 курсов ГБПОУ «Каз УОР». Общее число респондентов – 70 человек. Среди них на 2 курсе: занимающихся спортом 32 человек и 10 – не занимающихся профессионально спортом. Среди них на 3 курсе: занимающихся спортом человек и 18 и 10 не занимающихся профессионально спортом.

Процедура исследования включала в себя:

определение экспериментальных групп;

проведение психодиагностического исследования по изучаемой проблеме;

анализ результатов и их интерпретация.

Оценка полученных результатов и выводы:

Результаты проведенного нами исследования показали следующее:

1. По мотивации достижения успеха у спортсменов на 2 курсе среднее арифметическое составляет 18,47 баллов, стандартное отклонение от среднего арифметического – 3,69 баллов;

у не занимающихся спортом среднее арифметическое 17,74 балла, стандартное отклонение от среднего арифметического – 2,30 баллов. На 3 курсе среднее арифметическое составляет 17,65 баллов, стандартное

отклонение от среднего арифметического – 3,41 баллов; у не занимающихся спортом среднее арифметическое 18,125 балла, стандартное отклонение от среднего арифметического – 3,86 баллов. Различие, между 1 и 2 курсом у студентов спортсменов, среднего арифметического числа приходится на 0,82 балла, а стандартное отклонение – 0,28 баллов. У не занимающихся спортом студентов отличие происходит, наоборот, между 3 и 2 курсом, среднее арифметическое число больше на 0,385 баллов, стандартное отклонение на 1,56 баллов. Полученные данные позволяют сделать вывод, что существенных различий среди студентов-спортсменов 2 и 3 курса и студентов, которые профессионально не занимаются спортом, в уровне мотивации достижения успеха нет. Но проведенный нами анализ показал также, что существенные достижения в спорте имеют те студенты, у кого высокие и существенно высокие показатели мотивации к успеху (рисунок1).

2.Данные по мотивации избегания неудач показали следующие результаты. Средний балл студентов-спортсменов на 2 курсе составил 13,73, стандартное отклонение – 3,81. Мотивация избегания неудач студентов, которые профессионально не занимаются спортом, составляет 14,75 балла, а стандартное отклонение – 3,97. На 3 курсе у спортсменов средний балл составляет 13,35, стандартное отклонение 4,13 баллов; студенты, не занимающиеся спортом, имеют средний балл 17,94, стандартное отклонение равняется 3,29 баллов. Разница между 1 и 2 курсом, занимающихся спортом составляет0,38-среднийбалл, а стандартное отклонение меньше на 0,32 балла; средний балл у студентов, не занимающихся спортом меньше на 3,19, стандартное отклонение больше на 0,68 баллов (рис.1).

3. По готовности к риску. Средний балл студентов-спортсменов на 1 курсе составил 7,87, стандартное отклонение – 13,56; у студентов, не занимающихся спортом, сложилось следующим образом: среднийбалл-8,27, стандартное отклонение – 12,84 балла. На 2 курсе у студентов, занимающихся спортом, среднее арифметическое составило 8,76 баллов, стандартное отклонение – 13,91; у студентов, которые профессионально не занимаются спортом средний балл – 9,19, а стандартное отклонение от среднего арифметического составил 16,69 баллов. Разница между 2 и 3 курсом выглядит следующим образом: по среднему арифметическому на 0,43 балла меньше, а по стандартному отклонению на 2,78 балла меньше.

Таким образом, в современных условиях, предъявляющих к человеку требования иметь высокую мотивацию на успех, возможности реализовать свой творческий потенциал и достичь поставленных целей важным является умение конструктивно выходить из кризисных ситуаций и правильно реагирование на неудачи. Люди неуспешные и мотивированные на избегание неудач не находят или мало находят самостоятельно такую сферу активности, где можно было бы реализовать свои потенциальные возможности. Перестраивая деятельность через создание ситуации успеха, можно обеспечить изменение мотивации, что будет способствовать

определенной перестройке на уровне личности. Такая личность сама способна включиться в деятельность, стремясь добиться успеха.

Список литературы:
1. Е.П. Ильин, Психолоия спорта. 2012
2. Г.Д. Горбунов, Психопедагогика спорта. 2014
3. Б.П. Яковлев, Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. 2014
4. Ю.И. Евсеев, Физичекая культура. 2012

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ДЕВУШЕК В КИКБОКСИНГЕ

Косенкова В.П., Кашметов Д.А.
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»
г. Красноярск

Актуальность:

Нашей проблемы заключается в том, что психическое состояние - это психическая деятельность в определенном промежутке времени, показывающая особенности протекания психических процессов, условиями внешней среды и особенностями личности.

Кикбоксинг включает в себя 5 видов:

- Пойинтфайтинг
- Лайт – контакт
- Фулл – контакт
- Лоу – кик
- К1

Каждый из этих видов включает в себя большое количество ударов и поэтомуПриходя в этот по своей сути не женский вид спорта многие девушки бояться получить телесные повреждения, которые будут нести за собой последствия не только в плане здоровья, но и повлияют на психологические процессы.

Цель работы:

Разработать комплекс упражнений направленный на преодоление страха при ударе у девушек занимающихся кикбоксингом

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно – методическую литературу по данной теме.

2. Разработать комплекс упражнений, направленный на преодоление страха при ударе у девушек занимающихся кикбоксингом

3. Выявить эффективность составленного комплекса упражнений, направленного на преодоление страха при ударе у девушек занимающихся кикбоксингом.

Объект и предмет:

Объект исследования – психологический процесс девушек занимающихся кикбоксингом.

Предмет исследования – комплекс упражнений направленный на преодоление страха при ударе у девушек занимающихся кикбоксингом.

Гипотеза:

Мы предполагаем, что предложенный комплекс упражнений дляпреодоление страха у девушек в кикбоксинге позволит преодолевать барьер страха при ударе.

Организация исследования:

Организация нашего исследования заключалась в том. Что с мая 2018 года была выбрана эта тема и были проанализирован 12 литературных источников. Так же в мае были определены цели, задачи, методы исследования и к концу мая мы начали свою работу с первоначального тестирования. В начале июня был составлен комплекс упражнений и был внедрён в тренировочный процесс девушек занимающихся кикбоксингом. Исследования проводились на базе спортивной школы по единоборствам спортивный клуб «Титан».

В исследовании принимали участие девушки, занимающиеся кикбоксингом 12 человек в возрасте 12-14 лет. В сентябре мы сделали вторичное тестирование, где получили результаты. На данный момент исследования продолжаются, так как конечный результат мы получим в моей дипломной работе на 4 курсе.

Методы исследования

Методами моего исследования были:

1.Анализ научно-методической литературы

2.Тестирование

3.Педагогический эксперимент

4.Математико-статистические методы

Для проведения первичного тестирования девушек мы выбрали Тест для определения тревожности - Шкала личностной тревоги (Джеймса Тейлора и Владимира Георгиевича Норакидзе). Психолог В. Г. Норакидзе дополнил опросник Дж. Тейлора шкалой лжи, которая позволяет судить о неискренности в ответах испытуемых. На основе полученных результатов мы разработали комплекс упражнений из 5 упражнений:

1. Яростные мячи
2. Прыжок с возвышенности 2,5 метра
3. Работа с координационными палками
4. Спарринг в роле пассивного соперника
5. Спарринг с соперником выше званием

На данном слайде представлены результаты моего исследования Шкалы личностной тревоги. До эксперимента мы видим, что у нас 5 девушек с очень высоким уровнем тревожности, с высоким уровнем 2 девушки, со средним уровнем 2 девушки и с низким 3 девушки. После внедрения моего

комплекса упражнений видно, что уровень очень высокой тревоги понизился до 2 девушек, высокий остался на том же уровне, а показатели среднего и низкого уровня возросли. В итоге, мы видим, что девушек боящихся получить удар стало меньше. Наше исследование будет продолжаться и конечные результаты исследования мы узнаем в конце 4 курса.

Вывод

1.На основании изучения литературных источников, по данному направлению работы установлено, что вопросы по психическому состоянию страха при ударе у девушек занимающихся кикбоксингом в процессе тренировок требует своего дальнейшего обоснования

2. Мы разработали комплекс упражнений для преодоления страха при ударе у девушек занимающихся кикбоксингом

3. В результате проведенного исследования девушек занимающихся кикбоксингом боящихся получить удар стало меньше, и они научились преодолевать свой страх

ИЗМЕНЕНИЯ СПОСОБНОСТИ К БАЛАНСУ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВКИ ГИБКОСТИ

Мельников А.А., Крошева Е.А. Смирнова П.А.
ФГБУ ПОО
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»
г. Ярославль

Аннотация. В работе исследованы изменения способности к одноопорному балансу у молодых девушек под влиянием тренировки гибкости нижних конечностей. Способность к балансу оценивали с помощью компьютерной стабилографии («NeurocorTrast-M». Россия) в положении на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами. Обследуемые девушки тренировались три раза в неделю в течение трех месяцев по специальной программе под руководством квалифицированного тренера. Установлено, что площадь и амплитуда колебаний в сагиттальной плоскости снизились после тренировки в положении с открытыми глазами. Более того, в положении с закрытыми глазами эти показатели снизились как в сагиттальной, так и фронтальной плоскости. Степень нарушения устойчивости позы в ответ на закрывание глаз существенно снизилась после тренировки. Таким образом, тренировка гибкости увеличивает способность к сохранению постурального баланса. Упражнения, повышающие подвижность в суставах нижних конечностей, могут быть рекомендованы к применению в тренировке спортсменов с высокими требованиями к сохранению равновесия.

Ключевые слова: тренировка гибкости, устойчивость позы, стабилография.

Актуальность

Способность сохранять равновесие или постуральный баланс имеет важное значение во многих видах спорта. Например, в гимнастике, акробатике, танцах, стрельбе эта способность как важный компонент входит в спортивную технику и оказывает влияние на результат [1, 3]. В хоккей на льду требования к сохранению баланса тела еще выше. Спортсмен находится на скользкой поверхности, что усложняет условия сохранения. Более того, хоккеист постоянно передвигается по полю, взаимодействует с игроками и контролирует игру, при этом значительное время он находится в одноопорном положении. Все эти особенности предъявляют высокие требования к сохранению баланса тела. Однако изменения постурального баланса под влиянием упражнений различной направленности и особенно механизмы, ответственные за данные изменения, остаются полностью не выясненными.

Анализ данных литературы показывает, что физические упражнения различной направленности оказывают положительное влияние на регуляцию вертикальной позы. Например, повышение постуральной устойчивости наблюдается после выполнения тренировочных программ на развитие силы постуральных мышц [4, 8]. Вместе с тем, сила постуральных мышц хотя и является необходимым фактором способности к балансу тела, однако ее развитие не обязательно отражается на статической устойчивости позы, по крайней мере, у молодых тренированных испытуемых. В работе [2] показано, что силовая тренировка постуральных мышц у здоровых молодых испытуемых сочеталась с увеличением только динамического равновесия, а статическое равновесие, как устойчивость позы в обычной стойке, существенно не изменялось.

В тренировочном процессе особое место занимают упражнения на развитие гибкости в суставах. Эти упражнения способствуют улучшению подвижности, освоению техники высокоамплитудных упражнений и снижают вероятность травм [1].

Тренировка гибкости направлена на увеличение амплитуды движений в суставах за счет повышение растяжимости сухожилий, мышц и суставной сумки. Как отразится развитие этих способностей на регуляции вертикальной позы в статических и динамических тестах до сих пор остается полностью не ясным.

С одной стороны, показано, что у танцоров балета, имеющих наивысший уровень гибкости, устойчивость вертикальной позы, в целом, существенно выше, чем у нетренированных лиц [5]. При этом различия между танцорами и нетренированными людьми проявляются больше в стойке с закрытыми глазами, то есть когда система регуляции позы использует только соматосенсорную и/или вестибулярную информацию о положении тела [3, 5]. С другой стороны, исследователи, анализирующие устойчивость позы на одной ноге, с суставной подвижностью этой ноги не выявили корреляционных связей между этими показателями [1]. Более того,

ряд исследований показывает, что упражнения на растяжку снижают произвольную скорость и мощность мышечных сокращения [7] и увеличивают временную задержку произвольных и вызванных мышечных реакций растягиваемых мышц [6), а также нарушают проприоцептивную чувствительность [9], что может негативно отразиться на регуляции вертикальной позы.

Однако прямых исследований оценки влияния тренировки гибкости на постуральную устойчивость мы не обнаружили. Таким образом, *проблема исследования* состоит в изучении характера влияния тренировки гибкости нижних конечностей на способность к одноопорному балансу. *Гипотезой* исследования было предположение, что длительная тренировка, направленная на повышение растяжимости сухожильно-мышечного аппарата нижних конечностей, будет увеличивать способность к балансу. *Целью* нашей работы было изучить изменения постуральной устойчивости на одной ноге после трехмесячной тренировки гибкости тазобедренного и голеностопного сустава.

Организация исследования

В исследовании на добровольной основе приняли участие молодые девушки (n=16) молодого возраста (17-20 лет) без существенных патологий опорно-двигательного аппарата и сенсорных систем, способных оказать влияние на постуральные баланс. Исследование постуральной устойчивости проводили дважды до и через 3 месяца тренировки гибкости – комплекса упражнений, направленных на повышение подвижности в суставах нижних конечностей и тазобедренного сустава. Занятия проводились тренером по стретчингу три раза в неделю по 1 часу в спортивном зале. Все обследуемые девушки испытывали положительные эмоции во время занятий и были высоко мотивированы на улучшение своего телосложения и физических кондиций.

Методы исследования

Для анализа устойчивости вертикальной позы использовали стабилографический аппаратно-программный комплекс («NeurocorTrast-M». Россия) с частотой дискретизации сигнала 500 Гц. Анализ колебаний ОЦД регистрировали в статическом положении в одноопорном положении стоя с открытыми (40 сек) и закрытыми (40 сек) глазами. Испытуемые стояли в вертикальной стойке согнув ударную ногу в колене на 90 градусов, руки обхватывали плечи. Выбор опорной ноги проводился с помощью задания «ударь по мячу». За опорную принимали неударную ногу. Для анализа устойчивости вертикальной позы использовали показатели разброса по сагиттали (Qy) и фронтали (Qx), линейную (ЛСС) и угловую (УСС) скорости колебания ОЦД, а также площадь статокинезиограммы (S).

Результаты исследования

Стойка с открытыми глазами. После тренировочной программы ЛСС и УСС колебаний позы не изменялись в стойке с ОГ. Однако амплитуда колебаний общего центра давления позы в сагиттальной плоскости стала

меньше после тренировки (p=0,015). Кроме того, уменьшилась площадь колебаний (S, p=0,06. Рис. 1), однако изменений по Qx после тренировки не обнаружено.

Стойка с закрытыми глазами. После тренировки скорости колебаний (ЛСС и УСС, p>0,1) в стойке с закрытыми глазами не изменились. Однако амплитуды колебаний Qy (p=0,022) и Qx (p=0,069) и, особенно, площадь S (p<0,001. Рис. 2) существенно снизились после тренировки гибкости.

При закрывании глаз происходило, как и ожидалось, существенное снижение устойчивости одноопорного баланса относительно положения открытых глаз как до, так и после тренировки (Рис. 3). Однако по данным двухфакторного анализа для повторных измерений степень увеличения площади колебаний центра давления на стабилоплатформу при закрывании глаз была значительно выше до тренировки, чем после тренировки (p<0,0001. Рис. 3).

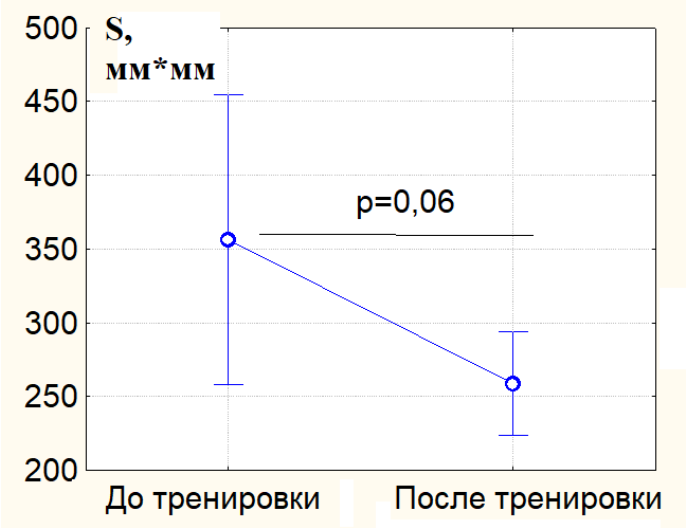


Рисунок 2. Площадь колебаний общего центра давления (S) в положении стоя на одной ноге с открытыми глазами до и после тренировки гибкости нижних конечностей (Результаты представлены как Ср. ар. ± Дов. Инт.).

Это указывает, что длительная тренировка суставной подвижности нижних конечностей способствует повышению эффективности интеграции сенсорной информации в центральной нервной системе. То есть после тренировки испытуемые более эффективно использовали соматосенсорную и пропроцептивную информацию для сохранения вертикальной позы. Необходимо отметить, что в тренировке исключались специальные упражнения на баланс. Механизм полученного постурального эффекта тренировки гибкости полностью не ясен и требует дальнейших исследований.

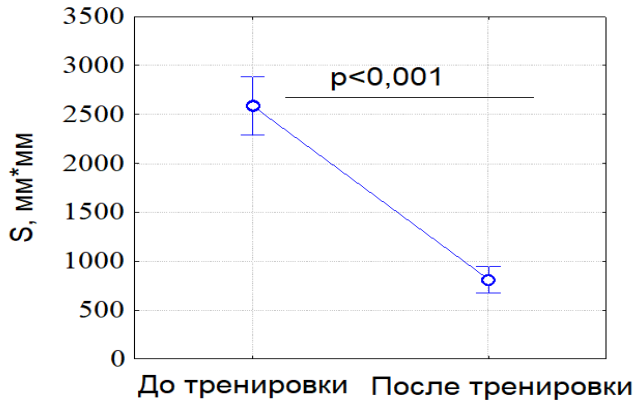


Рисунок 3. Площадь колебаний общего центра давления (S) в положении стоя на одной ноге с закрытыми глазами до и после тренировки гибкости нижних конечностей (Результаты представлены как Ср. ар. ± Дов. Инт.).

Таким образом, результаты показали, что несмотря на отсутствие изменений скорости колебаний в одноопорной стойке с ОГ и ЗГ, амплитуды колебаний, особенно, по сагиттали существенной снизились. Это указывает на повышение постуральной устойчивости без изменения напряжения постуральной регуляции. Полученные результаты согласуются с работами, указывающих на более эффективную постуральную регуляцию у спортсменов с высокой подвижностью суставов и не подтверждает данные о негативных эффектах растяжимости на нейромышечную координацию и постуральный баланс. Поскольку способность к равновесию на одной ноге является важным критерием устойчивости человека к падениям [1, 4, 8], то мы полагаем, что развитие подвижности голеностопного сустава способствует также снижению риска падений. Вместе с тем, полученный постуральный феномен требует дополнительных исследований, для выяснения физиологических механизмов улучшения устойчивости позы под влиянием тренировки гибкости.

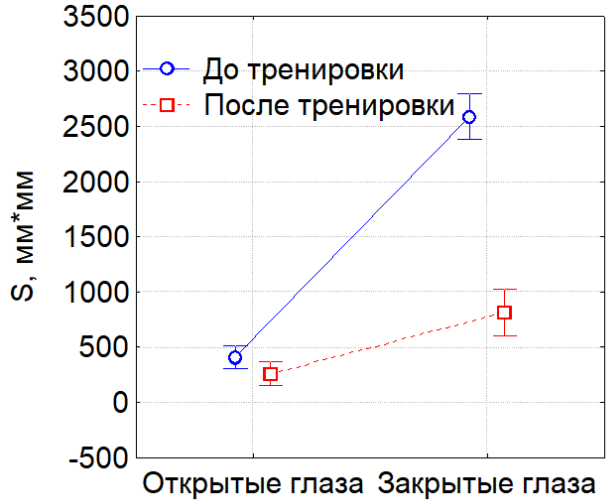


Рисунок 4. Увеличение площади колебания центра давления (S) в ответ на закрывание глаз у обследуемых до и после тренировки. (p<0,0001. Результаты представлены как Ср. ар. ± Дов. Инт.).

Установленное в работе увеличение устойчивости одноопорной стойки после тренировки гибкости позволяют рекомендовать использование специальных упражнений, направленных на увеличение подвижности в суставах нижних конечностей, в тренировочный процесс в видах спорта, в которых предъявляются высоки требования к функции равновесия. Повышение гибкости нижних конечностей будет способствовать не только снижению риска травм, но и повышению способности к одноопорному балансу.

Выводы

1. Тренировка гибкости нижних конечностей оказывает благоприятное влияние на устойчивость вертикальной позы в одноопорном положении.

2. Комплексы упражнений на развитие гибкости нижних конечностей могут применяться для общефизической подготовки в видах спорта, в которых предъявляются высокие требования к функции равновесия.

Списоклитературы

1. Amin D.J., Herrington L.C. The relationship between ankle joint physiological characteristics and balance control during unilateral stance // Gait Posture. 2014. V. 39. № 2. P. 718 – 722.

2. Blackburn T., Guskiewicz K.M., Petschauer M.A., Prentice W.E. Balance and joint stability: the relative contributions of proprioception and muscular strength // Sport Rehabil. 2000. V. 9. P. 315 – 328

3. Golomer E., Dupui P. Spectral analysis of adult dancers' sways: Sex and inter- action vision-proprioception // Int. J. Neurosci. 2000. V. 105. P. 15 – 26.

4. Granacher U., Gollhofer A., Hortobágyi T. et al. The importance of trunk muscle strength for balance, functional performance, and fall prevention in seniors: a systematic review // Sports Med. 2013. V. 43. P. 627-641.

5. Hugel F., Cadopi M., Kohler F., Penn P. Postural control of ballet dancers: A specific use of visual input for artistic purposes // Int. J. Sports Med. 1999. V. 20. P. 86 – 92.

6. Minshull C., Eston R., Bailey A. et al. The differential effects of PNF versus passive stretch conditioning on neuromuscular performance // Eur. J. Sport. Sci. – 2014. –V. 14. – P. 233 – 241

7. Miyahara Y., Naito H., Ogura Y. et al. Effects of proprioceptive neuromuscular facilitation stretching and static stretching on maximal voluntary contraction // J. Strength Cond. Res. – 2013. – V. 27. – P. 195 – 201.

8. Rätsepsoo M., Gapeyeva H., Sokk J. et al. Leg extensor muscle strength, postural stability, and fear of falling after a 2-month home exercise program in women with severe knee joint osteoarthritis // Medicina (Kaunas). 2013. V. 49. P. 347 – 353.

9. Streepey J.W., Mock M.J., Riskowski J.L. et al. Effects of quadriceps and hamstrings proprioceptive neuromuscular facilitation stretching on knee movement sensation // J. Strength Cond. Res. - 2010. - V. 24. - P. 1037-1042.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПОСОБНОСТИ К СТАТИЧЕСКОМУ РАВНОВЕСИЮ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Мельников Н.С., Мельников А.А.
ФГБУ ПОО
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»
г. Ярославль

Введение. В спортивной практике предъявляются высокие требования к системе способности сохранять равновесие тела. В лучшем случае низкая устойчивость спортсмена в спортивных позах приводит к снижению спортивного результата, а, в худших, - к серьезным травмам. Особые требования к функции равновесия предъявляются в хоккее на льду. Хоккеисту необходимо передвигаться с высокими ускорениями, выполняя повороты и торможения на скользкой опоре льда. Во всех этих случаях создаются условия к нарушению равновесия и падению. В связи с этими условиями у спортсменов возникает необходимость к совершенствованию системы регуляции позы.

Анализ литературных данных показывает, что устойчивость вертикальной позы у спортсменов различных видов спорта чаще выше, чем у не спортсменов. Разные авторы отмечали существенно повышенную способность к регуляции вертикальной позы у спортсменов индивидуальных видов, особенно тех, где используются сложно-координационные движения: гимнастов и акробатов [2], а также у борцов самбистов и дзюдоистов [3]. Хотя многие авторы указывают на более эффективную способность к равновесию у спортсменов игровых видов спорта [1, 5], однако некоторые авторы отмечают определенную специфику регуляции позы у разных представителей игровых видов. Так, высокая стабильность позы относительно не спортсменов у волейболистов, имеющих высокий рост, сочеталась с парадоксально повышенной скоростью колебания центра давления. Парадоксально сниженную постуральную устойчивость отмечали у баскетболистов [7].

Существуют различные подходы к оценке функции равновесия вертикальной позы. В спортивной и бытовой практике используется тест Ромберга в различных вариациях, в котором предлагается на время простоять на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами. Для научных целей используют стабилографию как метод оценки устойчивости позы. Данный метод представляет «золотой стандарт» оценки статической устойчивости вертикальной позы [4]. Принцип работы стабилометрии заключается в измерении движений общего центра давления стоп (ОЦД) на поверхность стабилоплатформы. Регистрация стабилографического сигнала в течение некоторого времени (обычно 20 – 60 секунд) с высокой частотой (50 и более Гц) позволяет определить различные показатели траектории перемещения ОЦД в проекции на горизонтальной плоскости (длину, направление,

скорость, площадь колебаний) по которым судят о устойчивости вертикальной позы и функции равновесия человека. В данной работе мы применили метод стабилографии для изучения равновесия спортсменов.

В доступной нам литературе мы не нашли анализа постуральной устойчивости у хоккеистов. Таким образом, целью нашей работы было провести сравнительный анализ устойчивости вертикальной позы у представителей различных видов спорта, с большим тренировочным стажем занятий.

Методы.

Спортсмены. В исследовании приняли на добровольной основе участие три группы спортсменов с общим стажем занятий более 5 лет: хоккеисты (n=21), бегуны на средние и длинные дистанции (n=39) и борцы самбисты (n=30), а также группа лиц не занимающихся спортом (n=40). Все обследуемые лица были примерно одинакового возраста (17-25 лет), имели схожие антропометрические данные и не имели заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Стабилография. Для анализа устойчивости вертикальной позы использовали стабилографический аппаратно-программный комплекс («NeurocorTrast-M». Россия). Анализ колебаний ОЦД регистрировали в двух статических положениях: 1) основная стойка (52 сек) на двух ногах без обуви, руки расположены вдоль туловища с открытыми глазами (ОС-ОГ) и 2) ОС (52 сек) с закрытыми глазами (ОС-ЗГ). Положение ступней было стандартным: пятки вместе (расстояние между пятками 2 см), носки врозь (угол 30 градусов). Для анализа устойчивости вертикальной позы использовали показатели разброса по сагиттали (Qy) и фронтали (Qx), линейную (ЛСС) и угловую (УСС) скорости колебания ОЦД.

Статистика. Полученные первичные данные обработаны статистическими методами в программе “Statistica v6.1. Stat Soft Russia”. Для сравнительного анализа показателей между всеми четырьмя группами использован однофакторный анализ. Для апостериорных сравнений между двумя группами использован критерий наименьшей значимой разности.

Результаты и их обсуждение.

Устойчивость позы у спортсменов в положении с открытыми глазами. Анализ постуральной устойчивости в основной стойке с открытыми глазами показал, что группы практически не различались по амплитуде колебаний в сагиттальной плоскости (Qy, таблица 1).

Таблица 1

Стабилографические показатели устойчивости вертикальной позы в положении ОС-ОГ

	Контроль	Борцы	Бегуны	Хоккеисты	Anova, p
Открытые глаза	n=40	n=30	n=39	n=21	
Q(x),мм	2,92±1,1	2,65±0,86	3,27±1,17	2,56±1,17	0,059

	9	&		&	
Q(y),мм	3,64±1,13	3,01±0,88	3,60±1,89	3,25±0,92	0,178
ЛСС,мм/сек	9,26±2,84	8,26±2,40	8,55±2,77	7,21±1,63* &	0,032
УСС,град/сек	31,07±7,86	23,67±8,15*	26,32±7,75*	25,29±6,82*	0,001

Примечание: * - p< 0,05 по сравнению с контролем, $- p< 0,05 по сравнению с борцами, &- p< 0,05 по сравнению с бегунами

При этом хоккеисты и борцы меньше, чем бегуны колебались во фронтальной плоскости (Qx, таблица 1). Однако ЛСС колебаний ОЦД у хоккеистов была минимальна и достоверно ниже, чем в контроле и в группе бегунов. Кроме того, во всех группах спортсменов угловая скорость колебаний, УСС, была ниже, чем в контроле. Эти результаты позволяют сказать, что в обычных условиях стояния все группы спортсменов характеризуются снижением угловой скорости колебаний тела, а хоккеисты отличаются также наиболее сниженной линейной скоростью колебаний. Скорость колебаний отражает напряжение механизмов постуральной регуляции, то есть затраты на обеспечение устойчивости позы, которая, в свою очередь, выражается величинами разброса колебаний по фронтали и сагиттали [6]. Следовательно, у хоккеистов в простейших условиях стояния на твердой поверхности с открытыми глазами наблюдается минимальное напряжение механизмов регуляции позной устойчивости. В целом, наилучшая устойчивость позы в стойке с ОГ была у хоккеистов и борцов. Наименьшие изменения в устойчивости позы по сравнению с контролем были выявлены у спортсменов, тренирующихся на выносливость, а устойчивость во фронтальной плоскости была ниже, чем у других спортсменов.

Устойчивость позы у спортсменов в положении с закрытыми глазами.

В условиях удаления зрительной информации происходило снижение устойчивости вертикальной позы по всем показателям у представителей всех групп. Степень увеличения Qx и Qy во всех группах были примерно одинакова, а степень прироста линейной скорости оказалась ниже во всех группах спортсменов (Рис. 1). Анализ показателей при ОС-ЗГ показал, что наибольшая фронтальная устойчивость при ЗГ была у борцов (Qx, таблица 2). Другие спортсмены не отличались по Qx Qy от контроля.

Таблица 2.

Стабилографические показатели устойчивости вертикальной позы в положении ОС-ЗГ

	Контроль	Борцы	Бегуны	Хоккеисты	Anova, p
Закрытые глаза	n=40	n=30	n=39	n=21	
Q(x),мм	3,76±4,	3,08±3,43*	3,94±4,45	3,53±4,07	0,070

	26				
Q(y),мм	4,74±5,29	4,02±4,51*&	4,34±4,84	4,47±5,12	0,284
ЛСС,мм/сек	15,7±17,8	12,2±13,7*	13,0±14,0*	12,2±13,7*	0,005
УСС,град/сек	27,0±7,13	21,8±7,89*	24,0±7,68*	22,2±6,26*	0,017

Примечание: * - p<0,05 по сравнению с контролем, $- p< 0,05 по сравнению с борцами, &- p< 0,05 по сравнению с бегунами

При закрытых глазах во всех группах спортсменов линейная и угловая скорости колебаний ОЦД были меньше, чем в контроле (Таблица 2). Это указывает на меньшее напряжение системы постуральной регуляции для обеспечения устойчивости вертикальной позы в отсутствии зрительной информации. Таким образом, спортсмены всех исследованных видов проявили более совершенный уровень регуляции вертикальной позы в условиях лишения зрительного контроля. При этом спортсмены-борцы проявили самую высокую степень устойчивости позы, как во фронтальной, так и сагиттальной плоскости, по данным Q(x и y).

Общей отличительной особенностью всех групп спортсменов от лиц, не занимающихся спортом, было менее выраженное увеличение линейной скорости колебаний ОЦД при закрывании глаз. В результате в этих условиях ЛСС стала сниженной во всех группах. Это указывает, что для обеспечения равных по данным Qx и Qy пределов колебаний тела система постуральной регуляции спортсменов функционирует с меньшим напряжением, то есть с меньшими энергозатратами.

Хоккеисты отличались сниженной ЛСС в стойке с открытыми глазами, что указывает на высокую эффективность использования зрительной информации в регуляции равновесия. В отсутствии зрительной информации показатели ЛСС и УСС у хоккеистов были схожими с показателями, показанными представителями других видов спорта. Эти особенности мы также связываем с условиями равновесия и ориентации тела, возникающими в хоккее. В хоккее с шайбой постоянно требуется решать задачу сохранения равновесия, но в первую очередь – ориентироваться на площадке как относительно шайбы, так и относительно поля и других игроков. Для решения этих задач нагрузка в большой мере ложится на зрительный анализатор. Следовательно, именно зрительный сенсорный канал в наибольшей мере адаптируется и обеспечивает функцию равновесия у хоккеистов.

Заключение

Наши результаты показали, что способность к статическому равновесию у спортсменов всех изученных направленностей повышена. В условиях открытых глаз система при ведущей роли зрительной сенсорной системы регуляции позы [4, 6, 7] наименее напряжена у спортсменов-

хоккеистов. В условиях закрытых глаз регуляция позы, во многом, определяющаяся проприоцептивной чувствительностью [4, 6, 7], наиболее совершенна у борцов. Полученные данные наталкивают на проведение дополнительных исследований, нацеленных на развитие методов совершенствование функции равновесия у спортсменов разных направленностей тренировочного процесса.

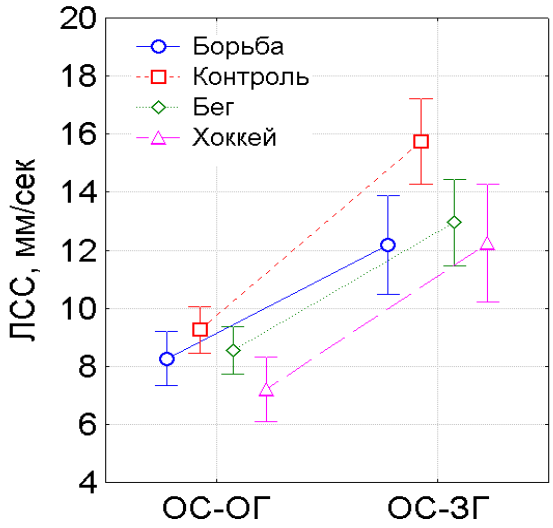


Рисунок 5. Изменения ЛСС при закрывании глаз относительно открытых глаз (Anova p=0,005). Показано, что наименьший прирост ЛСС произошел у спортсменов всех групп.

Список литературы

1. Иванов В.В., Ларьков В.В., Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М. и др. Сравнительный анализ параметров стабилометрии у спортсменов разной специализации //Бюллетень экспериментальной биологии и медицины. - 2009. - Т. 147, №2. - С.194-196.

2. Литвиненко Ю.В., Садовски Е., Нижниковски Т., Болобан В.Н. Статодинамическая устойчивость тела гимнастов высокой квалификации //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2015. - № 1. - С. 46-51.

3. Савин А.А., Викулов А.Д., Мельников А.А. Сравнительный анализ регуляции вертикальной позы у борцов разной спортивной квалификации // Ярославский педагогический вестник. -2010. - Т. 3. - № 4. - С. 98-103.

4. Скворцов, Д. В. Клинический анализ движений. Стабилометрия / Д. В. Скворцов // М.: АОЗТ «Антидор». - 2000. - 192 с.

5. Шестаков М.П. Использование стабилометрии в спорте. - М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.

6. Asseman F., Caron O., Cremieux J. Effects of the removal of vision on body sway during different postures in elite gymnasts // International Journal of Sports Medicine. – 2005. -V. 26. P. 116-119.

7. Bressel, E. Comparison of static and dynamic balance in female collegiate soccer, basketball, and gymnastics athletes / E. Bressel, J. C. Yonker, J. Kras, E. M. Heath // J. Athl. Train. - 2007. – V. 42. - P. 42-46.

КЕТОГЕННАЯ ДИЕТА В ПРАКТИКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Моисеенко Н.В., Мышковец С.В.
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»
г. Красноярск

Актуальность

В настоящее время очень распространено понятие здоровый образ жизни и мода на стройность, появилось много диет, в том числе и лжедиет, которые способствуют похудению человека, но не всегда диета надежна и полезна. Так же диеты часто применяются спортсменами в циклических видах спорта (марафон, велоспорт, триатлон и т.д.) и людьми, занимающимися спортом, который предполагает эстетическую красоту (художественная гимнастика, фигурное катание и т.д.).

Достаточно часто, люди при занятиях физической культурой и спортом (ФКиС), подвергаются осуждению из вне, за недостаточно спортивную форму, и начинают применять различные диеты, голодают, не консультируясь с врачом, диетологом, тренером, чем приносят организму огромный ущерб, часто даже невосполнимый вред здоровью.

Актуальность моей темы обусловлена тем, что изученная мной кетогенная диета позволяет людям, занимающимся ФКиС привести себя в желаемую форму. Многие спортсмены и их тренера не до конца понимают, как правильно выстроить питания, чтобы облегчить нагрузки или привести тело в нужное физическое состояние.

Гипотеза: мы предполагаем, что люди, занимающиеся ФКиС, применяют различные диеты, способствующие снижению избыточной массы тела и обретению желаемой формы.

Цель: выявить, какие диеты применяют люди при занятиях ФКиС, знакомы ли они с кетогенной диетой.

Объект исследования – Научно-методическая литература по теме.

Предмет исследования – обучающиеся Красноярского колледжа олимпийского резерва

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме;
2. Провести опрос среди обучающихся Красноярского колледжа олимпийского резерва по теме;
3. Выявить популярность кетогенной диеты.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Метод опроса;
3. Методы математической статистики.

Кетогенная диета (кетодиета) — низкоуглеводная диета с высоким содержанием жиров и умеренным содержанием белков. [2]

При нормальном питании для человека в сутки необходимо поступление в организм 400-500 грамм углеводов. Для спортсмена эта цифра может быть увеличена до 100 грамм, в зависимости от вида спорта и состояния здоровья. Избыток углеводов переходит в резервный жир, что для спортсмена не является положительным. Кетогенная диета подразумевает использование жиров, которые, как и углеводы, несут энергетическую роль. [7]

Люди считают кетогенную диету нововведением в мир диетологии, но на самом деле план питания, содержащий мало углеводов и относительно много жиров, был клинически апробирован в 20-х годах XX века. Первооткрывателями считаются врачи, которые работали с пациентами, имеющими заболевания нервной системы. Они прописывали пациентам курсы лечебного голодания, что ограничивало выработку инсулина и других гормонов, оказывающих влияние на работу мозга и центральной нервной системы. Но, как известно, на воде человек может жить очень непродолжительное время. Именно тогда и было разработано меню, прототип нынче называемой «кетогенной диеты». [4]

Кетогенная диета является диетой, которая состоит из приема пищи с очень большим содержанием жиров (животных жиров и некоторых растительных масел), животных белков и очень незначительном содержании углеводов, так что около 80% энергетических потребностей организма удовлетворяются за счет расщепления жира. И подобно тому, что происходит во время голодания, расщепление большого количества жира приводит к повышению кислотности организма. [3]

Врачами предполагалось, что в данной диете углеводы не являлись основным источником энергии. Такая диета вынуждает организм использовать жиры в качестве основного источника энергии. Обычно углеводы, поступающие с пищей, перерабатываются в глюкозу, которая крайне важна для питания и функционирования мозга. Однако если в рационе присутствует малое количество углеводов, печень преобразует жир в жирные кислоты и кетоновые тела. Кетоновые тела поступают в мозг и используются как источник энергии вместо глюкозы. Самый выдающийся результат был замечен на примере людей, страдающих эпилепсией, припадки пациентов почти исчезали. [4]

Постепенно мода на кетогенную диету сошла на нет, но в конце 90-х годов был снят фильм «Не навреди», в основу, которой лег опыт врача, чей сын страдал от эпилепсии. [4]

Плюсы кетогенной диеты

- Потеря веса.

Кетодиета использует жир в теле как источник энергии, именно поэтому происходит потеря веса. Во время соблюдения диеты, уровень инсулина значительно падает, что превращает ваше тело в машину для сжигания жира.[6]

- Психический фокус.

Кетоны - отличный источник топлива для мозга. Когда вы снижаете потребление углеводов, вы избегаете больших всплесков сахара в крови. Вместе это может привести к улучшению фокуса и концентрации.[6]

- Энергетический подъем и чувство насыщения.

Жиры насыщают тело больше, чем углеводы. Предоставляя вашему телу лучший и надежный источник энергии, вы будете чувствовать себя в течении дня более энергичными. Показано, что жиры являются наиболее эффективной молекулой для сжигания в качестве топлива. [6]

- Угревая сыпь.

Обычно, при переходе на кетогенную диету наблюдается улучшение вашей кожи. Также будет полезно уменьшить потребление молочных продуктов и соблюдать строгий режим очистки кожи. [6]

Недостатки кетогенной диеты

- Высокий риск возникновения стрессов на первом этапе диеты. [5]
- Не возможность долгого применения [3]
- Снижение уровня свободного тестостерона в крови [3]
- Повышение уровня кетонов в крови (карбонильных соединений, образующихся при расщеплении жиров) [3]

Кетогенная диета в спорте

В спорте кетогенная диета обычно применяется спортсменами, занимающимися циклическими видами спорта, требующими проявления выносливости, например лыжные гонки, триатлон, велогонки, марафон. Диета помогает экономить запасы гликогена при длительных нагрузках, посредством эффективного сжигания жира в качестве источника энергии [2]. Вдобавок, отказ от употребления сахара на дистанции уменьшит риск развития дискомфорта в желудочно-кишечном тракте, а нагрузка на желудок в процессе преодоления дистанции будет меньше [1]. Так же принцип кетодиеты позволяет держать тело в состоянии, которое характеризуется недостатком жирового процента, которое подходит марафонцам и другим спортсменам, работающим на длительных дистанциях. Также следование кетогенной диете позволит избежать дополнительных, часто ненужных калорий, от которых наш вес увеличивается, а мы становимся медленнее. Когда организм начинает использовать жир вместо сахара в качестве основного источника топлива, он продуцирует кетоновые тела, которые снабжают энергией мышцы и головной мозг. Естественно, организм ни когда не сможет использовать какой-либо один определенный ресурс энергии. Однако кетогенная диета позволит организму использовать жир в качестве основного источника энергии. Формируется гликоген-сберегающий эффект, который позволяет организму во время соревнований не расходовать

понапрасну углеводы, а включить их применение в нужный момент (ускорение, обгон). [8]

В условиях кетодиеты начинают просматриваться мышцы. В спортивной сфере это называется «Сушка». В основном эту тактику используют бодибилдеры и участницы «Фитнес Бикини». Но, далеко не все знают, что «Сушка» предполагает сокращения потребляемых углеводов, а не воды. Это самая распространённая и страшная ошибка.

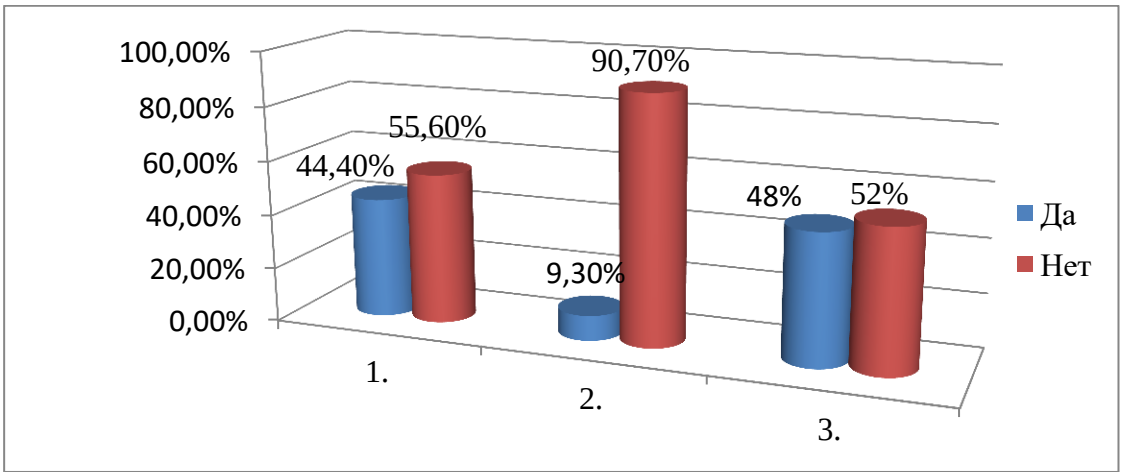
Кетодиета является не только эффективным средством похудения, но и составной частью в наборе массы. [9]

Результаты опроса по теме

Перед началом работы я составила анкеты с вопросами по теме, касающиеся режиму питания спортсменов-студентов ККОР. Всего было опрошено 54 студента.

1. На вопрос «Применяли ли вы в рационе питания какие-либо диеты?» Ответ да-24, нет-30
2. На вопрос «Знаете ли вы, что такое Кетогенная диета?» Ответ да-5, нет-49
3. На вопрос «Согласились бы вы попробовать данную диету, удостоверившись в ее безопасности?» Ответ да-26, нет-28 (см. Рисунок 1.)

Рисунок 6. Результаты опроса.



Вывод: проанализировав материал по теме и опросив обучающихся Красноярского колледжа олимпийского резерва мы сделали следующие выводы:

- Спортсмены применяют неправильные диеты, малоэффективные
- Спортсмены недостаточно осведомлены о построении безопасного и эффективного питания
- Неосведомленность о правильном построении питания внушает недоверие к диетам

По результатам опроса можно сделать вывод, что люди, занимающиеся ФКиС, недостаточно осведомлены о качественных диетах, которые

действительно могут оказать помощь в избранном виде спорта и при занятиях физической культурой.

Рекомендации по применению кетогенной диеты

1. Правила кетодиеты

Стандартная кето-диета подразумевает строгое соблюдение нескольких правил:

- Соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 55/35/10.
- Углеводы допустимы только из овощей, желательно зеленых.
- Потребление большого количества воды: не менее 3-х литров в сутки.

Основу рациона на кетодиете составляют жиры. Как мы знаем, существуют насыщенные и ненасыщенные жиры. Первые из них находятся в продуктах животного происхождения, являются наиболее вредными для человека. Вторые, “полезные”, поступают в наш организм вместе с растительной пищей. При переходе на кетогенную диету нужно полностью отказаться от таких продуктов, как: каши, мучные изделия, сладкое, красное мясо, фастфуд, спреды и маргарин, различные соусы, майонезы и кетчупы.[7]

2. Основные продукты на кетогенной диете

Для составления рациона питания на кетодиете вам доступно все многообразие белковых продуктов. Это может быть мясо птицы, рыба, морепродукты, яйца и молочные продукты. Среди источников здоровых жиров стоит выделить орехи, а также всевозможные пасты, приготовленные из них. Можно употреблять различные растительные масла: льняное, арахисовое, оливковое или кокосовое.[7]

Необходимое количество углеводов следует набирать из овощных салатов, в частности, таких овощей как болгарский перец, помидор, лук и баклажаны. Они особенно богаты клетчаткой, что благоприятно сказывается на работе ЖКТ.[7]

3. Расчет индивидуального килоража

Для расчета индивидуального колоража, диетологи часто используют формулу Гарриса-Бенедикта, которая учитывает рост, вес, пол и возраст человека:

Для мужчин: 66 + (13,7 х вес в кг) + (5 х рост в см) – (6,8 х возраст в годах);

Для женщин: 655 + (9,6 х вес в кг) + (1.8 х рост в см) – (4,7 х возраст в годах).

При любой диете важно создать отрицательный баланс в 400-500 ккал между количеством поступающей и расходуемой энергии. Таким образом, для похудения нашему парню необходимо порядка 1800 ккал. Мы помним, что на кетогенной диете оптимальное соотношение БЖУ - 55/35/10. Отсюда следует, что 990 ккал ему нужно получить из белковой пищи, 630 ккал - из жиров и 180 ккал из углеводов.[7]

Каждый грамм макронутриента содержит определенное количество калорий:

- 1 г белка = 4 ккал;

- 1 г жиров = 9 ккал;
- 1 г углеводов = 4 ккал.

Зная свою суточную потребность в калориях и пользуясь пропорцией, можно определить какое точное количество питательных веществ необходимо употребить за день. В результате получаем 990/4 = 247,5 г белка, аналогичным способом – 70 г жиров и 45 г углеводов. Опираясь на эти значения, можно построить рацион для кетодиеты.[7]

4. Добавки на кетодиете.

Во время любой диеты организму может не хватать тех или иных полезных веществ. Особенно это становится заметно в период активных физических нагрузок. Для поддержания здоровья и тонуса следует включить в рацион витаминно-минеральные комплексы.

Во время тренировки советуем пить BCAA, чтобы поддержать организм в последующем восстановлении.[7]

Для ускорения липидного обмена можно принимать L-карнитин, лучше всего это делать утром на голодный желудок и непосредственно перед силовой тренировкой. [7]

Заключение: в ходе работы с литературой и обработки результатов опроса, мы убедились, что вопрос о здоровом питании и способах похудения очень важен, но не все люди знают и могут применять различные диеты, в том числе и кетогенную, так как очень важно правильно и постоянно соблюдать ее. В рекомендациях сказано, что углеводы должны браться только из овощей, нужно потреблять большое количество воды, но не все люди, в силу особенностей организма или присутствия каких-либо заболеваний могут применять ее. Однако в статье в основном мы разбирали применение кетогенной диеты в спорте. А спортсмены не должны иметь каких-либо серьезных патологии, влияющих занятиям спортом и тем более соблюдению диет, поэтому людям, занимающимся ФКиС можно соблюдать кетогенную диету, в некоторых случаях даже полезно. Также, важно придерживаться рекомендаций и не пренебрегать консультаций с врачом или тренером. Так как углеводы несут структурную, запасающую, осмотическую и рецепторную функции, убирать их из рациона питания полностью, категорически запрещено и является грубым нарушением в правилах диетологии. Но так как кетогенная диета основана на замене углеводов жирами, которые выполняют важные функции, некоторые сходные с функциями углеводов, данная диета допустима для использование ее при занятиях ФКиС.

Список литературы

- Агадженян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснокова С.А. ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА. – М.: Медицинская книга, Н. Новгород: Издательство НГМА, 2003. – 528 с.: илл
- Кетогенная диета - https://ru.wikipedia.org/wiki/Кетогенная_диета
- Кетогенная диета - https://zdravnica.net/health/healthy-eating/diets/1542

- Кетогенная диета: жирный пир с чистой совесть. - http://111diet.ru/ketogennaya-dieta-zhirnyj-pir-s-chistoj-sovestyu-2/
- Кетогенная диета: особенности и отличия - https://mnogo-sil.ru/diets/ketogennaya-dieta-osobennosti-i-otlichiya/
- Кето-диета - https://sobaken.net/2018/05/20/кето-диета/
- Кетогенная диета. Что это? - https://www.myprotein.ru/blog/zdorovoe-pitanie/ketogennaya-dieta-chto-eto-kak-rasschitat-kalorazh/
- Подходит ли кетогенная диета бегунам - https://newrunners.ru/mag/podhodit-li-ketogennaya-dieta-begunam/
- Цикличская кетогенная диета для бодибилдинга. - https://fitness-now.ru/posts/циклическая-кетогенная-диета-для-бод/

ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ВОДЫ НА СТРАЖЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Русина А.Е., Мышковец С.В.
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»
г. Красноярск

Актуальность

Роль воды в жизнедеятельности живых организмов исключительно велика. Как известно, жизнь зародилась в водной среде. Для любого живого организма вода является не только главной составной частью, но и средой, в которой протекают все жизненно важные химические процессы.

Уменьшение содержания воды в организме приводит к обезвоживанию тканей. Обезвоживание может возникнуть при ограничении поступления воды. У занимающихся физической культурой и спортом (ФКиС) частичное обезвоживание организма может быть вызвано большими потерями воды с потом и выдыхаемым воздухом при выполнении ими большого объема тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при высокой температуре и низкой влажности.

Гипотеза: Мы предполагаем, что физико-химические свойства воды вляют на спортивные результаты людей занимающихся ФКиС.

Цель: Выяснить, каким образом физико-химические свойства воды влияют на спортивные результаты людей занимающихся ФКиС.

Объект исследования – Научно-методическая литература по теме.

Предмет исследования – обучающиеся Красноярского колледжа олимпийского резерва.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме;
2. Провести опрос среди обучающиеся Красноярского колледжа олимпийского резерва по теме;

3. Выяснить зависимость спортивных результатов от знаний о физико-химических свойствах воды и питьевом режиме у занимающихся ФКиС.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Метод опроса;
3. Методы математической статистики.

Вода составляет большую часть любых организмов, как растительных, так иживотных, в частности, у человека на её долю приходится 60-80% массытела. Для человеческого организма вода имеет важное значение: она являетсянаполнителем, растворителем, терморегулятором, носителем (транспортная иинформационная роль).

Как наполнитель- вода поддерживает не только внешнюю форму отдельных органов и внешний вид человека в целом, но и обеспечивает нормальное их функционирование. Поэтому человек должен поддерживать нужное количество воды в организме. Человек очень быстро ощущает нарушение водного баланса. Если количество воды в человеческом организме уменьшится на 1−2% (0,5−1л) против нормы, человек испытывает жажду; при уменьшении на 5−8% (2−3 л) его кожа сморщивается, во рту пересыхает, сознание затемняется, могут появиться галлюцинации; потеря 10% влаги (~5 л) вызывает расстройство психического аппарата, нарушение глотательного рефлекса; при потере 14−15% (7−8 л) человек умирает.

Как универсальный растворитель- вода растворяет питательные вещества для их проникания в клетку, участвует в химических процессах при пищеварении, а также вымывает продукты жизнедеятельности и уходит из организма через почки и кожу, унося с собой вредные вещества. Кроме того, вода является той физико-химической средой, благодаря которой может осуществляться большинство реакций обмена веществ, обеспечивающих непрерывный процесс разрушения и восстановления живых тканей. Таким образом, вода является основной биологической жидкостью. Она не только инертная среда, она может также вступать в соединение с другими компонентами живой материи.

Молекула воды имеет угловую форму атомы водорода по отношению к кислороду образуют угол, равный 104,5°. Поэтому молекула воды - диполь: та часть молекулы, где находится водород, заряжена положительно, а часть, где находится кислород, - отрицательно. Благодаря полярности молекул воды электролиты в ней диссоциируют на ионы.

В жидкой воде наряду с обычными молекулами H20 содержатся ассоциированные молекулы, т. е. соединенные в более сложные агрегаты (H2O)x благодаря образованию водородных связей. Наличием водородных связей между молекулами воды объясняются аномалии ее физических свойств: максимальная плотность при 4° С, высокая температура кипения (в ряду H20-H2S - H2Se) аномально высокая теплоемкость [4,18 кДж/(г • К)]. С

повышением температуры водородные связи разрываются, и полный разрыв наступает при переходе воды в пар.

Вода играет и терморегулирующую роль - поддерживает необходимую температуру тела. Она осуществляет это своей большой теплоёмкостью в случае снижения температуры и испарением с поверхности тела при его перегреве.

Транспортная функция воды осуществляется благодаря её высокому поверхностному натяжению. Благодаря этому свойству она может проникать в самые тонкие капилляры и межклеточные пространства, неся клеткам организма питание и выводя из них продукты жизнедеятельности.

Роль воды в организме спортсмена.

При больших физических нагрузках организм активно работает, выделяя воду в виде пота. За одну тренировку организм теряет от 1 до 3 литров жидкости. В результате, если вовремя не восполнить ее запасы, все составляющие нашего организма начинают давать «сбои», что может привести к самым неприятным последствиям. Наступает обезвоживание.

Во время тренировки вода необходима, прежде всего, для терморегуляции организма и нормального протекания обмена веществ. Количество потерянной жидкости зависит от интенсивности тренировки, массы тела и температуры окружающей среды. При потере жидкости, кровь человека сгущается, становится более вязкой, а мозг и мышечные ткани при этом остро нуждаются в кислороде и питательных веществах. В такой ситуации наше сердце начинает работать с утроенной силой, чтобы гнать по венам загустевшую кровь.

Увеличивается пульс, возрастает температура тела. Как следствие – потеря выносливости, плохая координация, потеря пространственной ориентации. Многие принимают эти симптомы за эффективность проводимой тренировки, не отдавая себе отчета в том, что это – последствия обезвоживания.

Усиленные тренировки хорошо разогревают наше тело, тем самым повышается его температура, для того, чтобы это исправить организм выделяет пот. Чем выше нагрузка, тем сильнее потоотделение. Было бы наоборот плохо, если при занятиях спортом ваше тело оставалось сухим, это может вызвать сильный перегрев, из-за которого могут быть серьезные проблемы со здоровьем, а также отсутствие выхода жидкости может свидетельствовать о различных недугах.

Чтобы избежать неприятных последствий, нужно соблюдать питьевой режим.

Результаты опроса:

1. Какое значение имеет вода для организма людей занимающихся ФКиС?

Чаще отвечали: Вода нужна, чтобы избежать обезвоживания.

Реже: Для хорошего метаболизма.

2. Как вы думаете какие физико-химические свойства воды помогают организму человека при занятие ФКиС?

Чаще отвечали: Теплоемкость.

Реже: Растворимость.

3. Охарактеризуйте свой питьевой режим.

Чаще отвечали: 2 литра в день.

Реже: Не слежу за питьевым режимом.

Вывод: Проведя опрос у обучающихся КГАПОУ ККОР и проанализировав научную литературу, можно сделать вывод о том, что обучающиеся Отделения Олимпийского резерва или же профессиональные спортсмены имеют некоторое представление о физико-химических свойствах воды, а также употребляют примерно нужное количество жидкости, что приводит к улучшению их результатов в определенных условиях проведения тренировок и соревнований, т.к. зачастую тренировки приводят к обезвоживанию организма, которое так опасно для протекания физико-химических процессов.

На Отделении Физической культуры большое количество обучающихся, по результатам опроса, не являются профессиональными спортсменами. Многие из них не придают значение питьевому режиму и не могут назвать физико-химические свойства воды.

Рекомендации по питьевому режиму:

Безусловно, количество выпиваемой жидкости во многом зависит от физической активности человека, температуры окружающей среды, пола и многих других факторов. Среднее количество жидкости, которое рекомендуют потреблять считается 30–35 мл на 1 кг массы тела в сутки. Причем, женщинам требуется чуть больше жидкости.

Увеличивать количество воды следует в жаркую погоду до 40 мл на 1 кг массы тела. В случае, если человек активно занимается фитнесом или выполняет какую-либо физическую работу на солнцепеке, то необходимо около 50–60 мл жидкости на 1кг массы тела. Хорошо начать день со стакана воды комнатной температуры, которую следует выпить за 30 минут до завтрака. Это запустит работу пищеварительной системы. Кстати, стакан воды хорошо выпивать перед каждым приемом пищи.

Последний стакан воды или чая следует выпивать за 30 минут до сна во избежание отеков. Пить воду во время еды или нет? На эту тему до сих пор ведутся споры. Однако большинство диетологов сходятся во мнение: пить воду можно, но в небольших количествах.

Отдельно следует сказать о питьевом режиме во время тренировки. До занятий нужно выпить полтора стакана воды. Это особенно важно, если во время занятий человек сильно потеет. Во время тренировки держите рядом бутылку с водой и делайте каждый 15–20 минут по 3–4 глотка. Очень важно восполнить потерю жидкости после тренировки. Для того, чтобы оценить, насколько они велики, можно взвеситься до тренировки и после нее. Выпить

нужно столько миллилитров воды, сколько грамм вы потеряли во время занятия.

Форму для занятий рекомендуется выбирать с длинными рукавами и штанинами. Во время интенсивных занятий лучше не увлекаться очень обтягивающей одеждой – это может спровоцировать грибковую инфекцию. Бюстгальтер стоит выбрать специальный спортивный – он и скроен эргономично, и изготовлен из ткани, которая впитывает влагу, предотвращая к тому же излишний перегрев кожи.

После тренировки, конечно, нужно принять душ. А если вы занимаетесь в бассейне – то еще и обязательно и до занятия. Но вода не должна быть очень горячей – лучше умеренно теплой. Горячая вода, особенно в сочетании с мылом или антибактериальным гелем для душа, пересушивает кожу.

Кипяченая вода, это мертвая вода, которая сгущает кровь, а это ОПАСНО.

Заключение: Таким образом, мы рассмотрели физико-химические свойства воды, которые помогают занимающимся ФКиС улучшать свои спортивные результаты, рассмотрели особенности питьевого режима.

Список литературы:

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр “Академия”, Москва 2002. – 240 с.
2. Вода и тренировки: - http://sportwiki.to/%D0%92%D0%BE%D0%B4%D0%B0#.D0.9F.D0.BE.D0.B4.D0.B4.D0.B5.D1.80.D0.B6.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D0.B5_.D0.B2.D0.BE.D0.B4.D0.BD.D0.BE.D0.B3.D0.BE_.D0.B1.D0.B0.D0.BB.D0.B0.D0.BD.D1.81.D0.B0_.D1.83_.D1.81.D0.BF.D0.BE.D1.80.D1.82.D1.81.D0.BC.D0.B5.D0.BD.D0.BE.D0.B2
3. Диполь: http://www.ngpedia.ru/id4640p1.html
4. Михайлов С.С. БИОХИМИЯ. – М.: Советский спорт, Москва 2006. – 260 с.: ил. ISBN 5-9718-0108-2
5. Питьевой режим: https://gelmostop.ru/pitevoj-rezhim/
6. Питьевойрежим: https://medaboutme.ru/zdorove/publikacii/stati/alternativnaya_meditsina/pitevoy_rezhim_osnovnye_pravila_i_sovety_vrachey/
7. Фитнес и гигиена: https://iledebeaute.ru/fitness/2011/8/1/18092/

СКОРОСТЬ И СТАБИЛЬНОСТЬ ПРОСТОЙ СЕНСОМОТОРНОЙ РЕАКЦИИ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМ ДОМИНИРОВАНИЕМ РУК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ

Соловьева П. Е., Баранова Т.И.
СПбГБПОУ «Училище олимпийского резерва № 1»
г. Санкт-Петербург

Актуальность: на сегодняшний день обычной практикой в пулевой стрельбе является переучивание детей-левшей на правую руку – в детско-юношеских спортивных школах, как правило, отсутствует экипировка для левшей и необходимые элементы оружия, адаптированные под левую руку, так как это стоит дороже обычной экипировки и нет гарантии, что в ближайшее время понадобится в тренировочном процессе. В связи с этим детей-левшей ставят в праворукую изготовку и им приходится в 10-12 лет учиться выполнять нажатие на спусковой крючок указательным пальцем правой руки, а прицеливаться правым глазом. Нами было замечено, что спортсмены-левши, стреляющие в праворукой изготовке, при прочих равных обстоятельствах, добиваются меньших успехов в спорте, чем те спортсмены, которых не переучивали, т.е. спортсмены-правши и спортсмены-левши, стреляющие в леворукой стойке. Так, спортсмены-левши, стреляющие в праворукой стойке, доходят до уровня кандидата в мастера спорта и рост их спортивных результатов очень сильно замедляется. Возникает вопрос – не может ли это быть связано с переучиванием?

Гипотеза:праворукая изготовка спортсменов с доминирующей левой рукой отрицательно влияет на их скорость реакции и стабильность выполнения выстрела.

Целью исследования является анализ времени и стабильностиреакции у стрелков с ведущей правой рукой и стрелков с ведущей левой рукой.

Контингент исследования: 13 спортсменов обоего пола и спортивной квалификации КМС-МСМК, из которых 6 спортсмена с ведущей левой рукой и левым глазом и 7 спортсменов с ведущей правой рукой и правым глазом. 5 спортсменов с ведущей левой рукой стреляют используют праворукую изготовку, один – леворукую. Этот испытуемый при статистической обработке в группу левшей не входил, его данные анализировались индивидуально.

Методы исследования: для проведения тестирований использовали прибор «ОКО-2», с помощью которого мы провели теппинг-тест правой и левой рукой и оценку скорости простой сенсомоторной реакции (ПСМР) на световой сигнал, также правой и левой рукой. При оценке ПСМР каждому испытуемому предъявляли по 32 световых сигнала красного цвета. Интервал между подачами светового стимула варьировал. Анализировали время ответной реакции, стабильность реакции оценивали по показателю дисперсии времени ПСМР. Проводили также тест на скрытое левшество

(тест на левшествопоА. Субирану) и проба Розенбахана определение доминирования глаза.

Статистическую значимость различий определяли по непараметрическому критерию Манна-Уитни.

Исследование проводили в стрелковых тирах баз «Динамо», «ДОСААФ», «УОР № 1» с января по февраль 2018 года.

Результаты и их обсуждение. Моторной асимметрией называется неравенство функций рук, ног, мышц правой и левой половины туловища и лица. У большинства людей (приблизительно в 75 процентах случаев) правая рука является ведущей, а левое полушарие – доминантным. Левши составляют примерно 5-10 процентов среди населения Земли и доминантным полушарием у них является правое. Амбидекстры (люди с отсутствием моторной асимметрии) составляют около 15-20 процентов от всех людей (Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А., 1988).

Ведущая рука превосходит не ведущую по длине, силе, скорости включения в двигательный акт, точности и координации движений, скорости выработки двигательного навыка. Не ведущая рука выполняет подсобную роль, она более выносliва к статическим усилиям и обладает меньшими скоростными возможностями. Движения указательного пальца ведущей руки точнее модулируются(Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А., 1988).

Для того, чтобы выстрел не вышел за пределы «десятки», выполнять его необходимо в момент максимальной устойчивости системы «стрелок-оружие». У спортсменов высокого класса (начиная с уровня кандидата в мастера спорта) колебания носят относительно контролируемый характер и могут быть вызваны:

А) неправильной изготовкой (оружие смотрит вправо/влево/выше/ниже мишени, а не в ее центр и наводится в центр с помощью мышечных усилий спортсмена)

Б) физиологическими факторами, такими как повышенная частота сердечных сокращений - ЧСС (особенно во время соревнований).

В случае повышения ЧСС вследствие волнения у спортсмена есть два пути – либо пытаться каким-то образом успокоиться, либо приспосабливаться к новым условиям работы. На практике успокоиться получается далеко не всегда, зачастую на это может не хватить времени, особенно если вдруг что-то пошло не так. Таким образом, для выполнения нажатия на спуск нужно выбирать момент максимальной устойчивости, а максимальная устойчивость достигается между двумя ударами сердца – в общей диастоле. Стрелки высокого класса выполняют нажатие именно в фазе общей диастолы, но чаще всего это происходит неосознанно, интуитивно, вследствие большого стрелкового опыта (Жилина М.Я. 1986).

Классик-теоретик пулевой стрельбы Александр Александрович Юрьев отмечает, что согласованность действий прицеливания и нажатия на спуск требует от стрелка большой скорости реакций, иначе ответные действия на зрительные восприятия будут запаздывать и потеряют свою

целесообразность. Наиболее благоприятным временем для выполнения выстрела традиционно считаются 3-10 секунды с момента начала прицеливания (Юрьев А.А., 1976).

В результате проведенных тестов нами было выявлено, что у испытуемых-левшей ведущим глазом является левый. Среди испытуемых-правшей было выявлено два амбидекстра и один скрытый левша, ведущий глаз у всех правшей – правый.

Результаты исследований сенсомоторных реакций на световой сигнал, выполненных правой и левой руками, выявили достоверные отличия только у «левшей». При этом время реакции на световые сигналы, выполненне левой рукой у них было статистически значимо меньше ($p<0,05$). Достоверных отличий по этому показателю между группами «левшей» и «правшей» не выявлено (рис.1).

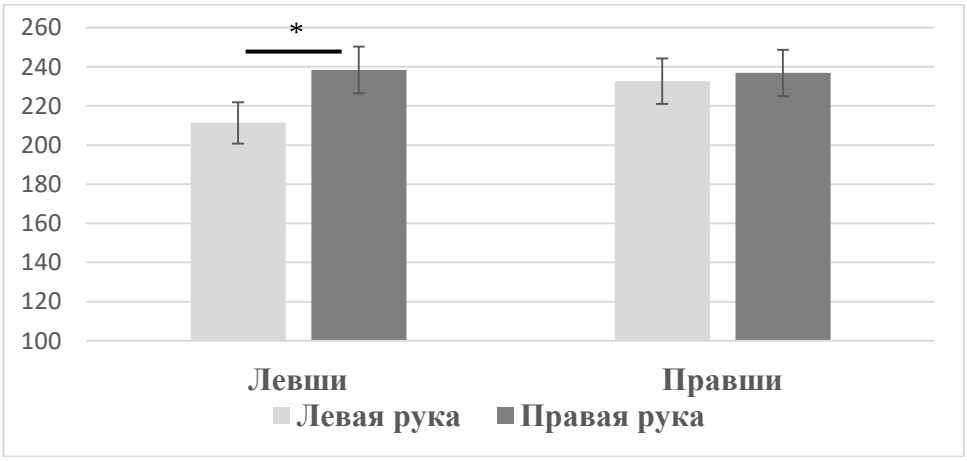


Рис 1. Время простой сенсомоторной реакции у спортсменов пулевой стрельбы с доминированием левой и правой руки (средние по группам показатели). По оси ординат время реакции, мс. Достоверность отличий *$p<0,05$,по критерию Манна-Уитни.

Вместе с тем, спортсмены с доминирующей правой либо левой рукой отличались стабильностью реакций. У «левшей» стабильность реакции была значительно ниже, чем у правшей (дисперсия времени реакции статистически значимо выше у «левшей», $p<0,01$) (рис.2). При этом стабильность левой руки у «левшей» была статистически значимо выше (дисперсия ниже), чем правой ($p<0,05$). У «правшей» стабильность правой руки в целом по группе была несколько выше (дисперсия ниже), но эти данные наблюдались на уровне тенденции (не имели статистически значимых отличий, $p<0,1$).

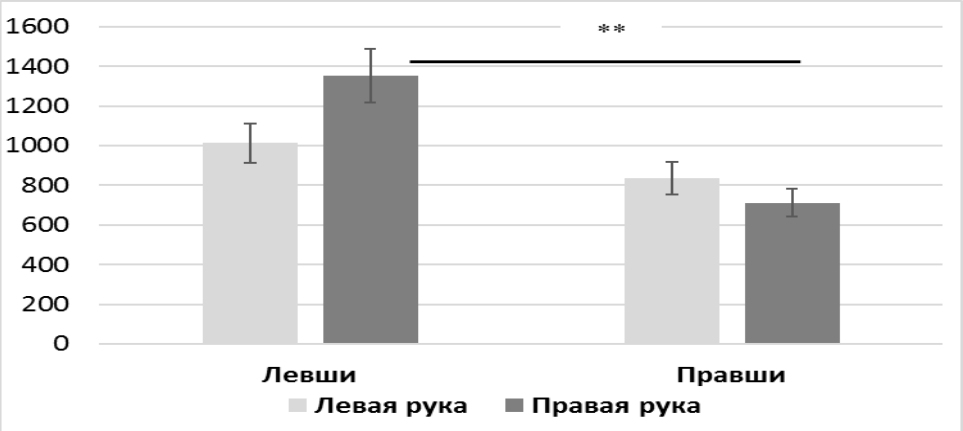


Рис. Дисперсияпоказателя времени простой сенсомоторной реакции (средняя по группам) у спортсменов пулевой стрельбы с доминированием левой и правой рук. По оси ординат величина дисперсии (мс).Достоверность отличий ** p<0,01, по критерию Манна-Уитни.

Результаты анализа динамики максимального темпа движений по теппинг-тесту, выполненные правой и левой рукками, выявили отличиямежду правшами и левшами. На рис.3 представлена динамика кривых максимального темпа движений правой и левой руками у правши. Видно, что кривые отличаются. Тип динамики темпа движений выполненного правой рукой имеет выпуклый тип, что соответствует «сильному типу» (по методике Ильина Е.П., в «Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии,2003») отделов нервной системы, управляющих движениями правой руки, а выполненного правой рукой – промежуточно-вогнутого типа, соответствующего «средне сильному типу» нервных процессов, управляющих движениями левой руки.

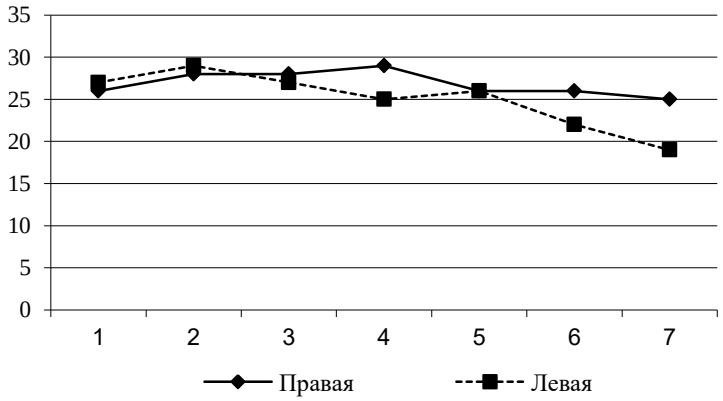


Рис.3.Показатели теппинг-теста: динамика максимального темпа движений, выполненного правой и левой руками «правшой», МС.

У спортсмена «левши», стреляющего в левостороннейизготовке тип динамики максимального темпа движений левой рукой, можно охарактеризовать как «средне сильный», а правой, как «средне слабый». То есть, центры нервной системы, управляющие левой рукой, более устойчивы к

напряжению, чем правой. Учитывая, что стреляет этот спортсмен в левосторонней изготовке, эта особенность для него является благоприятной.

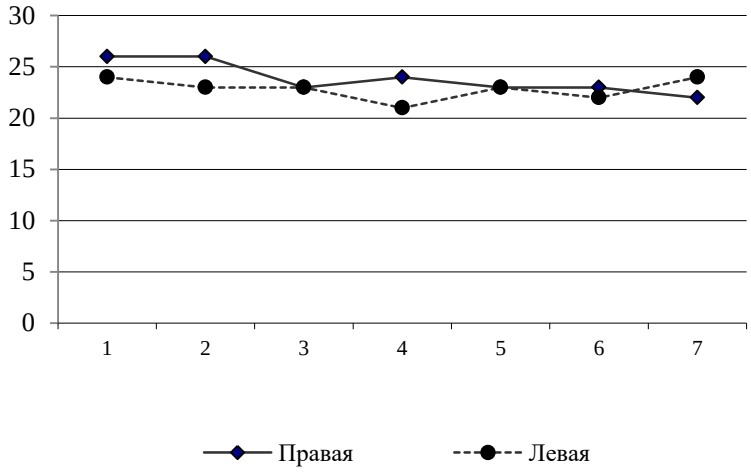


Рис.4.Показатели теппинг-теста: динамика максимального темпа движений, выполненного правой и левой руками «левшой», стреляющей в левостороннейизготовке, МСМК.

У спортсмена с доминирующей левой рукой, стреляющего в правостороннейизготовке, кривая динамики максимального темпа левой руки ровно-выпуклая, что отражает сильный тип регуляции движений, устойчивый к напряжению, а правой руки - нисходящего типа, что отражает неустойчивость к нагрузкам центров управления правой руки (рис.4). Исходя из того, что этому спортсмену пришлось адаптироваться к работе правой рукой (правостороння изготовка), можно предположить, что это могло негативно повлиять на спортивный результат (невысокие достижения несмотря на долгие годы тренировок).

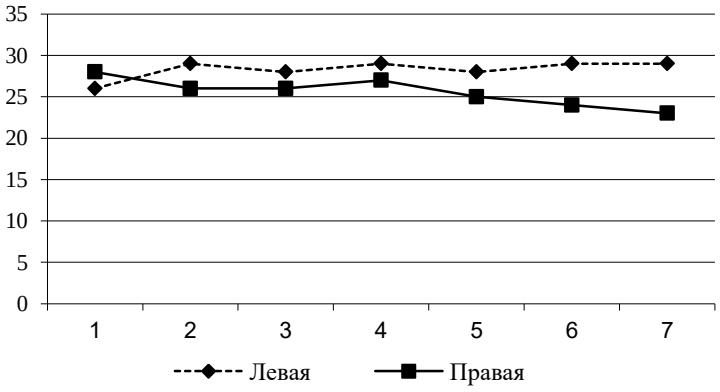


Рис.4.Показатели теппинг-теста: динамика максимального темпа движений, выполненного правой и левой руками «левшой», стреляющего в правостороннейизготовке, КМС.

У людей центральное управление движениямирук доминантной и субдоминантой неоднозначно. Моторика доминантной руки осуществляется в большей степени по механизму центральных команд, более подчинена

процессам сознательного управления, включающим самые высшие отделы коры больших полушарий. Двигательные навыки доминантной руки формируются быстрее и легче автоматизируются (Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А., 1988).

Заключение. Из всего вышеизложенного логично вытекает то, что стрелкам-левшам гораздо правильнее и продуктивнее прицеливаться ведущим глазом – левым, выполнять нажатие на спуск указательным пальцем левой руки, поскольку, согласно полученным результатам, стабильность моторной реакции левой руки у них выше, а правую руку использовать для удержания винтовки, так как не ведущая рука более выносliва к статическим нагрузкам. Возможно, если бы у левшей были условия для использования левосторонней изготовки они смогли бы иметь более высокие достижения в выбранном виде спорта, что подтверждается высокими результатами единственного, из обследованных спортсменов, левши, использующего левостороннюю изготовку, добившегося звания мастера спорта международного класса. Безусловно, наши результаты, полученные на малых выборках, требуют подтверждения на более обширном контингенте испытуемых.

Список литературы:

1. Брагина Н. Н., Доброхотова Т. А. Функциональные асимметрии человека. - 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 1988. - 240 с.

2. Жилина, М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М.Я. Жилина. - М., 1986.-104с.

3. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии/ Под общей ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева – СПб: Издательство «Питер», 2000. - 500с.

4. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. М.: Физкультура и спорт, 1976. - 426 с

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ РАБОТЫ

Перспективы развития профессионального образования в сфере физической культуры и спорта

СШОР КАК ТЕРРИТОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ И УСПЕШОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОДИНЦОВСКОЙ СШОР ПО ФЕХТОВАНИЮ)

Вольская М.Е., Кобалиани В.Д., Трошкина М.Г.
ГБПОУ МО «Училище олимпийского резерва № 1»
г.о. Краснознаменск

Спорт, обладая связями с различными сторонами общественной, трудовой, собственно-культурной деятельности, выступает не только в качестве важной сферы формирования здорового поколения, проявления творчества и социальной активности масс, но и одним из существенных факторов, способствующих формированию активного созидательного начала личности, ее социализации. И когда мы говорим о здоровом поколении, то подразумеваем, что здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Тогда, социализация обучающихся (процесс усвоения индивидом образцов поведения, психологических установок, социальных норм и ценностей, знаний, навыков, позволяющих ему успешно функционировать в обществе) становиться ведущим направлением образования.

В отличие от других живых существ, чье поведение обусловлено биологически, человек как существо биосоциальное нуждается в процессе социализации для того, чтобы выжить. Согласно Н. Д. Никандрову и С. Н. Гаврову, «социализация предполагает многосторонние и часто разнонаправленные влияния жизни, в результате которых человек усваивает “правила игры”, принятые в данном обществе, социально одобряемые нормы, ценности, модели поведения».

Факторы социализации личности подразделяются на три основные группы. **Макрофакторы** как первая группа условий социализации, - это космос, планета, мир в целом, страна, общество. К **мезофокторам** (как второй группе) можно отнести этнос и тип поселения (город, село), в котором живет человек. Третья группа условий социализации - **микрофакторы**, это семья, общество сверстников, образовательное учреждение, система образования и др. (А.В. Мудрик, 1991). СШОРы как учреждения дополнительного образования и, в целом, социально-педагогические системы спортивной направленности, мы считаем, следует отнести к микрофакторам условий социализации личности. Мы, в свою очередь, будем говорить ещё и о роли СШОР как стратегического партнёра в реализации практикоориентированной подготовки конкурентоспособного специалиста в области физической культуры и спорта. В понимании

конкурентоспособности мы ориентировались на выводы исследователя В.И.Шаповалова: это социально ориентированная система способностей, свойств и качеств личности, которая характеризует её потенциальные возможности в достижении успеха в различных видах деятельности, определяет адекватное индивидуальное поведение в динамически изменяющихся условиях.

Актуальность данной темы заключается в том, что физическая культураи спорт как вид общей культуры нации обладают большими возможностями создания условий социализации индивида. Современные СШОРы – это организации. Призванные реализовывать эти возможности. И будущие педагоги по физической культуре и спорту, тренеры, специалисты в области физической культуры и спорта должны всесторонне изучить и научиться применять на практике не только теорию и методику избранного вида спорта, но и психолого-педагогические и социальные возможности формирования личности спортсменов, своих будущих воспитанников.

Предмет исследования: особенности работы Одинцовской СШОР по фехтованию и ее роль, как территории формирования здорового поколения и социализации личности, как стратегического партнёра в обеспечении практикоориентированного подхода в подготовке педагога по физической культуре и спорту.

Объект исследования: СШОР по фехтованию как спортивно-педагогическая система.

Цель исследования: проанализировав социологические и историко-теоретические данные, представить значимость Одинцовской СШОР по фехтованию в становлении социально адаптированной личности, а также роль Одинцовской СШОР по фехтованию в обеспечении условий реализации практикоориентированного подхода в подготовке педагога по физической культуре и спорту.

Днем рождения Одинцовской детско-юношеской спортивной школы по фехтованию является декабрь 1963 года. Основателем школы является МС СССР, заслуженный тренер РСФСР Филиппова Людмила Федоровна. Сотни ребятишек получили возможность заниматься этим благородным видом спорта. Для них школа стала вторым домом.

Начиная с 1994 года, учащиеся школы ежегодно становятся победителями и призерами чемпионатов, первенств и спартакиад России. Визитной карточкой Одинцовских фехтовальщиков всех времен были показательные выступления на спортивных праздниках. Сохранена эта традиция и по сей день. Спортсмены школы – постоянные участники всех массовых мероприятий, проводимых в Одинцовском районе. Но статус мероприятий, в которых принимают участие наши фехтовальщики и которые организовывает Одинцовская СШОР, выходит далеко за пределы районного уровня. Так в стенах СШОР проходит большое количество региональных и Всероссийских турниров. Большое количество спортсменов СШОР по фехтованию является выпускниками, студентами и абитуриентами ГБПОУ

МО «УОР № 1». Это многолетнее сотрудничество является плодотворным как в спортивных достижениях, так и в воспитании тренерского состава, и образовании специалистов с квалификацией «Педагог по физической культуре и спорту», которые возвращаются в родную школу уже наставниками.

Возьмем на себя смелость утверждать, что такую высокую результативность, соревновательную и общественную активность обеспечивает сплоченный, работоспособный, методически грамотный педагогический коллектив, возглавляемый сегодня мастером спорта СССР, Почетным работником общего образования России, отличником физической культуры Московской области, лауреатом знака губернатора Московской области «Благодарю» Е.И.Вольским. И то, что Одинцовская СШОР по фехтованию поистине является территорией формирования здорового поколения, способствующей успешной социализации спортсменов, - заслуга замечательных людей, преданных делу воспитания подрастающего поколения и благородному виду спорта – фехтованию. Факт, что практически все члены коллектива – в прошлом выпускники родной школы, о многом говорит. Это место, куда возвращаются, место, где взращиваются не только и не столько будущие легенды спорта, но просто хорошие надежные люди, достойные члены нашего общества. Скольких подростков этот дом уберег от кривой дорожки, скольким ученикам своим дала школа путевку в большую жизнь и мир спорта! А те, кто связал свою судьбу с другой профессией не меньше благодарны своей школе, потому что именно там они учились коллективизму, ответственности, дисциплинированности, т.е учились быть нормальным членом общества, не потеряться в жизни – социализироваться!

В г. Одинцово СШОР по фехтованию славиться. Мы провели блиц-опрос на улицах города. Из 50 случайно выбранных нами респондентов 37 оказались жителями города Одинцово и 13 – приезжие (гости города, люди, работающие в городе). На вопрос: «Знают ли они о существовании в городе подобного учебного заведения?» - *утвердительно ответили* 39 человек. Причем, из жителей, постоянно проживающих в г. Одинцово, только один человек дал *отрицательный ответ*, а из временно оказавшихся в городе 3 человека *слышали* о данной школе. Еще показательнее то, что из 37 случайно выбранных жителей г.Одинцово 9 человек связаны со школой, т.е или сами когда-то занимались, или дети теперь тренируются.

Наверное, никто не будет спорить с тем, что здоровье нации и ее олимпийская слава куются именно в детских спортивных учреждениях. И пусть олимпийских чемпионов Одинцовская СШОР по фехтованию еще не вырастила, её выпускники были достойными участниками олимпийских игр, а медали еще впереди! И поэтому школа ставит перед собой следующие цели и задачи:

Цели	**Задачи**
Привлечение максимального	*ориентация на развитие личности,*

количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом	*пропаганду здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств, профилактику вредных привычек и правонарушений*
Развитие массового спорта	*активизация работы с учащимися спортивно-оздоровительных групп, групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп*
Развитие способностей детей в избранном виде спорта	*отбор оптимального числа перспективных учащихся для специализированной подготовки, достижения более высоких, стабильных спортивных результатов, позволяющих спортсменам войти в состав сборных команд области*

Образовательный процесс в Одинцовской СШОР по фехтованию направлен на развитие мотивации личности каждого ребенка к систематическим занятиям и удовлетворению потребностей в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности, реализацию программ в избранном виде спорта, участие в соревнованиях различного масштаба.

Педагог дополнительного образования, в данном случае - тренер, в отличие, например, от школьного учителя, в ходе реализации образовательной программы может «подстроить» темп выполнения того или иного раздела под конкретного обучающегося. Именно эта особенность позволяет ребенку чувствовать себя комфортно, не бояться, что он не успеет освоить тот или иной элемент, наиболее полно раскрыть свои способности. Личность педагога, его компетентность, любовь к детям и увлеченность делом имеют здесь первостепенное значение. Этому учатся наши студенты во время официальной преддипломной практики и на протяжении всего времени обучения в ГБПОУ МО «УОР № 1». Поскольку Одинцовская СШОР по фехтованию – настоящий стратегический партнёр училища, существует договорённость о расширении возможности участия студентов училища в тренировочном и воспитательном процессах СШОР. Каждый студент отделения «Фехтование» имеет дополнительное время практики, в которое он помогает тренеру-наставнику в его работе. Получается исключительная цепочка преемственности: спортсмен СШОР – студент УОР – помощник тренера СШОР. Приходя на младшем курсе к своему тренеру помогать, наш студент не испытывает дискомфортного барьера, он возвращается в привычную, любимую среду. Конечно, его статус уже несколько изменён, он в родной СШОР учится быть наставником. Огромный плюс такого сотрудничества в том, что к выпускному курсу, как правило, наши студенты уже определяются с темами дипломных проектов, которые, кстати, не всегда опираются на теорию и методику избранного вида спорта. Очень интересует наших студентов пласт воспитания и социализации юных спортсменов. И вот

к каким заключениям приходим мы, изучив с позиции наставников, роль Одинцовской СШОР по фехтованию в этих процессах значительна.

Занятия в СШОР по фехтованию приобщают человека к работе в команде, развивают у него этические и эстетические способности жизни и деятельности в команде, в обществе. На первых этапах своей спортивной карьеры юный спортсмен соприкасается с тренерами, судьями, соперниками, членами своей команды. Эти конкретные люди (новые агенты социализации), ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Эта первичная социализация особенно важна, так как в ней закладываются основные психофизические и нравственные качества личности. Агентами первичной социализации ребенка, играющими главенствующую роль, выступают родители. Тренер играет одну из ведущих ролей.

Первичная социализация спортсмена – это сфера межличностных отношений (например, спортсмен-тренер, спортсмен-спортсмен, спортсмен-внешний агент), в сущности, так же, как любой школьник, социализируется в своем сообществе. Но мы смело утверждаем, что спортсмены СШОР по фехтованию имеют более высокий индекс социальной адаптированности. Может быть, это условия их тренировок и достаточно частых выездов на сборы и соревнования, может быть, это результат режима работы спортивной школы и обусловленный этим их образ жизни, может быть, это раннее и устойчивое формирование положительных социальных качеств человека, - но результаты анализа, основанного на обследовании равновозрастных групп подростков показали следующее. Все вопросы предложенной нами анкеты были ориентированы на две темы: отношение к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и адаптированность в обществе. В анкетировании участвовали 28 школьников (7 класс) общеобразовательной школы и 28 обучающихся (12-13 лет) Одинцовской СШОР по фехтованию. В результате анализа ответов на группу вопросов, связанных с ЗОЖ, было выявлено примерно одинаковое количество моментов положительного отношения и правильного понимания здорового образа жизни. Но все-таки перевес (хоть и незначительный, 7%) положительных ответов склоняется в сторону респондентов СШОР по фехтованию. А при изучении уровня адаптированности подростков мы выявили, что дети, регулярно занимающиеся спортом, более социально сориентированы, т.е. 28% в пользу СШОР по фехтованию.

Таким образом, весь изученный материал и проведенные испытания позволяют нам сделать следующие выводы: Одинцовская СШОР по фехтованию является не только базой дополнительного образования, НО и базой для формирования здорового и нравственного образа жизни, где большое внимание уделяется свободному, творческому развитию личности, социально адаптированной, профессионально сориентированной, где чтится преемственность поколений и приветствуется постоянное участие в жизни своих воспитанников.

Список литературы:
1. Агафьев В.В. Воспитание будущих спортсменов / В.В. Агафьев. – М.: Высшая школа, 2007.
2. Мудрик А.В. Общение как фактор воспитания школьников. М.,1991.
3. Столяров В.И. Олимпийское образование и спартианская система воспитания // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. шестой: Сб. - М.: Гуманитарный Центр “СпАрт” РГАФК. - 1998 г.
4. Шаповалов В.И. Формирование конкурентоспособности школьников в условиях дополнительного образования. Ярославль, 2007.
5. Яковлева Н.Ю. Подготовка Олимпийского резерва. - М, 2004.
6. http://ru.wikipedia.org/

ПЕДАГОГ ПО ФКИС: АКТИВНЫЕ ФОРМЫ ПРОФОРИЕНТАЦИИ КАК ФАКТОРЫ, МОТИВИРУЮЩИЕ ОСТАТЬСЯ В ПРОФЕССИИ

Мишурина М. А., Киреева А. Н.,Ярославцева А.Г.
СПб ГБПОУ «Училище олимпийского резерва № 2 (техникум)»
г. Санкт-Петербург

ВВЕДЕНИЕ

В современном динамичном мире во всех сферах жизни всё большее внимание мировое сообщество уделяет спортивным соревнованиям. Достижения профессионалов в различных видах спорта напрямую показывают, насколько государство всесторонне заботится о физическом состоянии своих граждан. Следовательно, вопрос о самосовершенствовании будущих кадров спортивных учреждений, их вовлеченности в процесс достижения результатов мирового уровня, а также вопрос о заинтересованности в реализации себя в педагогической среде,стоит особенно остро в системе подготовки и воспитания олимпийского резерва.

Актуальность проблемы исходит из комплекса причин социального, экономического, культурологического и, в первую очередь, образовательного характера.

Реформирование образования в Российской Федерации проходит под влиянием причин социального и экономического характера. Цели и векторы развития изложены в стратегии развития воспитания, а также в Национальной доктрине образования на период до 2025 г.

Переходное состояние экономики нашего государства определяет характер организационных сложностей, возникающих в сфере спортивного профессионального образования – растет количество предприятий малого и среднегобизнеса с различными формами собственности. Они способны

предоставить образовательные услуги не только для нужд государства, но и на коммерческой основе.

В социальном плане потребность личности и общества в получениипрофессийразличной физкультурной направленностирастёт с каждым годом. Это обусловлено усилением значения физической культуры в современных социальных процессах.

Объектамиисследования являются студенты 3 курсаСПб ГБПОУ «УОР № 2 (техникум)».

Предмет исследования – факторы, способствующие выбору педагогической деятельности, а также факторы, отрицательно влияющие на этот выбор.

Гипотезаисследования: при выборе выпускником УОР педагогической деятельности присутствуют такие факторы, которые способствуют принятию положительного решения. Однако, наличие факторов другой группы, способствует принятию отрицательного решения.

Цель: выявить какие факторы становятся решающими при выборе выпускниками спортивных учреждений педагогической деятельности.

Задачи:

1. Провести опрос среди студентов старших курсов.
2. Выполнить анализ результатов.
3. Определить факторы
4. Сделать выводы.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для оценки влияния основных факторов, влияющих на выбор, участникам были заданы следующие вопросы:

1. Хотели бы вы остаться в отрасли физической культуры?

а) Да

б) Нет

2. Где вы хотели бы работать?

а) Государственный сектор

б) Сам на себя

в) Частный сектор

3. Вы хотели бы работать

а) Тренером

б) В другой сфере

в) Учителем физкультуры

4. Какой вид работы (деятельности) в сфере физической культуры вы считаете для себя интересным?

а) Свой вариант ответа.

5. Какой уровень заработной платы вы считаете конкурентоспособным для тренера и учителя физкультуры в государственном секторе?

а) 30 – 40 тыс. руб.

б) 25 – 30 тыс. руб.

6. Как вы считаете, насколько просто и доступнополучение льгот?

а) Просто и доступно

б) Тяжело / невозможно

в) Не так просто, как хотелось бы

7. Оцените уровень своей социальной значимости для общества и государства, занимая должность педагога/тренера?

а) высокий

б) низкий

в) средний

8. Достаточным ли, по вашему мнению, является техническое и инвентарное оснащение спортивных сооружений как в школах, так и в специализированных спортивных (напр. УОР)?

а) достаточный везде

б) достаточный в школах, недостаточный в спец. учреждениях

в) недостаточный в школах, достаточный в спец. учреждениях

9. Как на вас повлияли изменения, связанные с введением специализации по видам спорта в учебной практике и объясните почему?

а) положительно

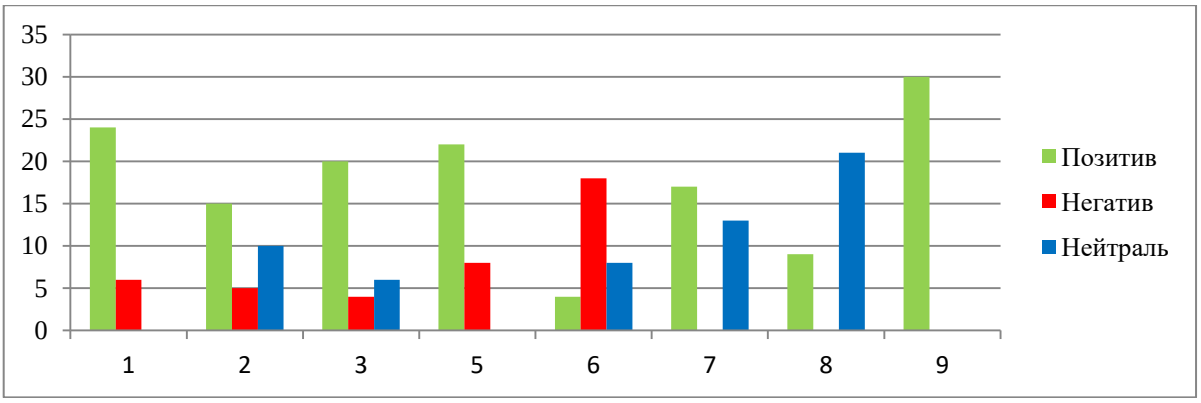
б) отрицательно

Варианты ответов подобраны так, чтобы отразить отношение (позитивное, негативное, нейтральное) человека к ситуации, затрагиваемой вопросом. Следовательно, на основе этой оценки можно будет сделать вывод о влиянии того или иного фактора на выбор выпускника.

Применительно к психолого-педагогическому исследованию для педагогов и студентов, будущих тренеров, можно указать проблемные положения, которые встречаются и реже, но только в том случае, если они характеризуют этого студента с необычной стороны и требуют проверки или уточнения. Анализ и обобщение сведений (характеристик), сообщаемых опрашиваемыми лицами независимо друг от друга, находящимися в разных отношениях к изучаемому явлению (событию, человеку) и имеющими свои точки зрения и суждения, позволяют путем обобщения получаемых сведений составить более объективную характеристику явления. По типу вопросов была применена частично открытая форма опроса, когда респонденту предлагается самому сформулировать ответ. Такая форма вопросов самая сложная для респондента, поскольку требует не только припомнить нечто об объекте опроса, но и сформулировать свою мысль.

В эксперименте приняли участие студенты третьего курса СПб ГБПОУ «УОР № 2 (техникум)» в числе 30 человек.

Результаты представлены в диаграмме:



Что касается видов деятельности (вопрос 4), то были названы телекомментаторы, журналисты, государственные служащие и фитнес-тренеры.

Объяснение к вопросу 9: в прошлом календарном году студентам второго курса было разрешено за время прохождения учебной практики применять комплекс физических упражнений по своему виду спорта, что позволило практикантам более смело ориентироваться в процессе взаимодействия с детьми. Исходя из этого, поступило большое количество развернутых ответов с пожеланием и в будущем поддерживать данное направление модификации учебной практики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ АНАЛИЗ

Спорт высших достижений всегда состоял, и в настоящее время состоит, из множества факторов, напрямую влияющих на принятие решений по профессиональному развитию спортсмена, и нет сомнения, что уход из спорта также происходит в результате воздействия разнообразных факторов. Прошло то время, когда спорт был как бы вторичным, не самым главным фактором в жизни атлета. Сейчас такое положение в корне изменилось даже для молодых спортсменов. В настоящее время спортивная карьера сопровождается длительным и хорошо разработанным процессом физического развития, характеризующимся высокими физическими нагрузками и жестким спортивным режимом, включающим календарь соревнований, тренировочные циклы, тренировочные лагеря, восстановительные процедуры и многое другое.

Однако, молодого спортсмена окружают самые разнообразные социальные отношения – с одной стороны, спорт, с другой стороны – занятия в школе или институте, работа, семья, товарищи, проведение свободного времени и т.д.

В современных исследованиях показано, что потенциал физической культуры и спорта реализованы далеко не в полной мере. Причина этого – ряд обстоятельств: отсутствие единой модели физкультурно-спортивного движения; финансирование физической культуры и образования по остаточному принципу; отсутствие должной пропаганды здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта; сокращение сети доступных спортивных сооружений; отсутствие системы подготовки кадров, конкурентоспособных на современном рынке труда.

Исходя из пройденного анкетирования, можно сделать вывод, что к основным факторам, способствующим принятию отрицательного решения можно отнести:

- Низкий престиж профессии;
- неконкурентный уровень заработной платы;
- трудности получения льгот.

Однако, несмотря на достаточно высокий процент «нейтральных» ответов, наблюдается подавляющее большинство факторов, описанных в развернутой форме опроса, подтверждающих готовность выпускников продолжать профессиональное развитие навыков уже в роли тренера и преподавателя.

Наряду с проработкой требований, отражающих круг задач, которые будущий учитель физической культуры способен будет решать, намечается подход к определению его общих интеллектуальных возможностей: способность отбросить обычные стандартные методы и стремление к поискам новых решений, способность охватить суть основных связей проблемы и найти разные варианты ее решения, возможность видения оптимального ее решения, выхода проблемы на решение ряда практических задач, способность прогнозировать. В этом, как отметили большинство респондентов, им помогла модификация учебной практики. Когда, к привычным комплексам упражнений по физической культуре, выпускник предлагает упражнения его основного вида спорта.

Налицо здесь выступает и большая заинтересованность у школьников к тому виду спорта, в котором специалистом выступает перед ними их учитель. Этот факт подтверждает больший процент поступающих в кружки и секции по избранному виду спорта детей, прошедших учебную практику у респондентов. Здесь же можно отметить возросший интерес и респондента, но уже по вопросу значимости своего вида спорта – студент видит результат своей деятельности, ощущает значимость своей профессии.

Но направление эффективного формирования у студентов позитивной установки на повышение эффективности овладения профессией педагога физической культуры при этом раскрывается все же не в полной мере. Другими словами, выпускники чащежелают стать тренером всвоём виде спорта, чем учителем физической культуры в общеобразовательном учреждении.

Подводя итог анализа результатов опроса, согласно цели исследования, были обозначены факторы, которые становятся решающими при выборе выпускниками спортивных учреждений педагогической деятельности.

Факторы, способствующие принятию положительного решения:

- Социальная значимость профессии
- Наличие необходимой материальной базы

-Наглядность результатов работы в динамике результатов воспитанников.

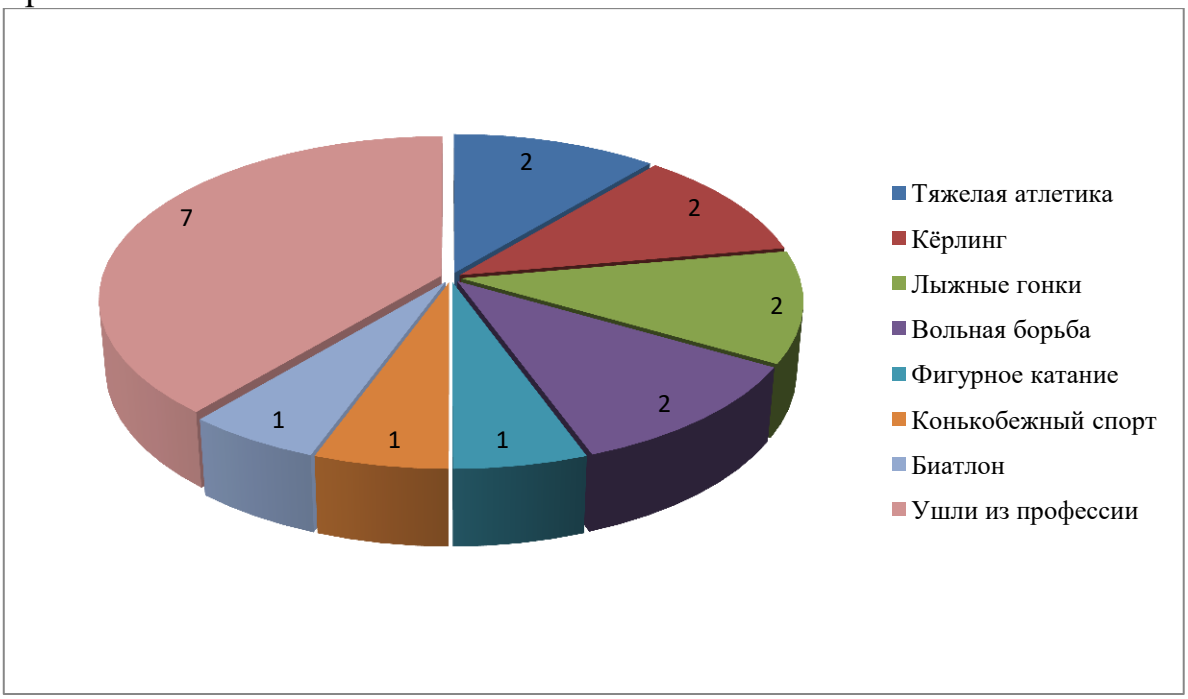
Тем не менее, следует учитывать, что результаты опроса и их анализ носят локальный характер и могут значительно отличаться в зависимости, как от аудитории опроса, так и от региона его проведения.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты изыскания уточняют и углубляют роль и особенности формирования у студентов позитивной установки на овладение профессией тренера и педагога физической культуры. Описанная и примененнаяформа активной профориентации расширяет и дополняет теорию и методику профессионального физкультурного образования студентов в части их подготовки к деятельности педагога физической культуры и тренера.

Практическая значимость исследования заключается в положительном результате применения активной формы профориентации при формировании у студентов позитивной установки на овладение профессией тренера и педагога физической культуры, разработке критериально-диагностического аппарата диагностики уровня сформированное позитивной установки у студентов.

По итогампрошлого учебного года можно наглядно продемонстрировать число выпускников, решивших продолжить свою профессиональную деятельность в качестве педагогов в профессиональном спорте.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что изучение учебно-профессиональной установки студентов и особенностей ее развития в процессе овладения профессией позволит выявить и мобилизовать качественно новые возможности повышения эффективности профессионального образования посредством расширения некоторого количества факторов, влияющих на принятие решений профессионального самоопределения. Главным образом, речь идёт о внедрении новых активных

форм профориентации в учебном процессе, что повышает мотивационный фактор, как у студента, так и его подопечных. Данный приём также положительно влияет на вовлеченность детей не только в целом в спортивную культуру, но и в конкретный вид спорта, который демонстрирует педагог – профессиональный спортсмен.

Кроме того, изучение активных форм профориентации студентов обусловлено необходимостью системно и целенаправленно управлять процессом их профессионального становления, то есть помочь будущим педагогам по физическому воспитанию войти в систему профессиональных ценностей, сформировать уверенность в себе как субъекте профессиональной деятельности.

ЗНАЧЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГРЫ КАК ЭФФЕКТИВНОГО СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Соловьев А.П., Загидуллин Р.А.
ГБПОУ «Казанское Училище Олимпийского Резерва»
г. Казань

Актуальность: Выбор данной темы исследования обусловлен рядом причин:

1) Именно в старшем дошкольном возрасте это период интенсивного формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

2) Игра ведущая вид деятельности детей старшего дошкольного возраста и поэтому необходимо рассматривать игру как основное средство развития и развития ловкость в том числе.

3) Ловкость, по определению Л.П. Матвеева, - способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться). Таким образом, это физическое качество является основополагающим в основе формирования двигательных навыков и умений. Физиолог Н.А. Бернштейн отмечал особое место ловкости среди других качеств индивида.

4) Играм с мячом отводится особая роль. Недаром известный немецкий педагог Ф.Феребель, отмечал разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки.

5) Анализ состояние дошкольного учреждения убедил нас, что развитие ловкости детей дошкольного возраста в практике физкультурно-оздоровительной работы уделяется недостаточно внимания.

Считаем необходимым изучение особенностей влияния разнообразных действий с мячом на развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Тема нашей работы – подвижные игры и игровые упражнения с мячом как средство развития ловкости детей старшего дошкольного возраста.

Проблема исследования – разрешить противоречия между задачей максимального развития двигательных качеств детей 5-6 лет, в частности ловкости, и недостаточной разработанностью вопроса использования подвижных игр и игровых упражнений для развития этого качества.

Объект: характеристика действий с мячом и особенности овладения ими детьми старшего дошкольного возраста.

Предметы: использование упражнений с мячом как средства развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Цель: определить эффективность специально подобранных упражнений с мячом для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Охарактеризовать анатомо-физиологические и психические особенности детей старшего дошкольного возраста.
2. Определить особенности методики проведения упражнений с мячом с детьми старшего дошкольного возраста.
3. Выявить особенности методики развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.
4. Разработать и апробировать систему подвижных игр с мячом для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза: состоит в предположении, что систематическое включение упражнений с мячом в работу с детьми седьмого года жизни будет существенно влиять на развитие у них ловкости.

Методы исследования: изучение и анализ методической и научно-практической литературы, обобщение данных наблюдения, эксперимент, метод тестирования.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе Детского сад №209 комбинированного вида «Ак каен» Первый этап констатирующий. Цель констатирующего эксперимента – определить уровень развития ловкости у детей контрольной и экспериментальной групп. При проведении констатирующего этапа эксперимента мы поставили перед собой цель – дать оценку физического развития и определить уровень развития ловкости в сентябре 2018 года у детей подготовительных к школе групп. Для оценки физического развития дошкольников были взяты нормативы Г.А. Шарина. Таким образом, из данных обследования видно, что обе группы имеют примерно одинаковый уровень физического развития. Проводила тесты по методике М.А. Руновой на определение уровня развития ловкости и координации движений. По итогам проведения тестирования мы получили следующие результаты: челночный бег, отбивание мяча от пола, подбрасывание и ловля мяча. Дети принимавших участие в диагностике, имеют средний и низкий уровни развития ловкости как экспериментальной так и контрольных подгруппах. Основной причиной низких показателей

является, на наш взгляд, отсутствие планомерной, целенаправленной работы по развитию ловкости. Поэтому, мы считаем необходимым с детьми экспериментальной группы организовать систему подвижных игр и упражнений и основным направлением этой работы выбрать развитие ловкости.

Второй этап формирующий. Цель формирующего этапа эксперимента – повышение уровня развития ловкости у детей экспериментальной группы посредством подвижных игр и игровых упражнений с мячом. Мы составили перспективный план который включал определение основных задач на каждый месяц, а также распределение подвижных игр с мячом в течение да. Реализация данной системы подвижных игр осуществлялась в ходе педагогической практики. Подвижные игры подбирались таким образом, чтобы сюжет и структура игр способствовали активной двигательной деятельности детей. Была составлена картотеку подвижных игр и упражнений с мячом.

Третий этап контрольный. Нами была проведена повторная диагностика. Цель контрольного этапа эксперимента – определить, насколько организованная нами система работа оказалась эффективной для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста. Обследование детей мы проводили по плану первого этапа эксперимента. Полученные результаты таковы: как видно из полученных данных, в течение учебного года произошел значительный скачок физического развития у большинства детей, принимавших участие в исследовании.

Также была проведена повторная диагностика уровня развития ловкости у детей контрольной и экспериментальной подгрупп. В экспериментальной подгруппе за счет системы физического воспитания и целенаправленного использования физических упражнений и естественных сил природы прирост в развитии ловкости произошел, в среднем, у 70 % детей. В процессе работы нами было отмечено, что развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста определяется типом темперамента. Так, уравновешенные дети показали высокую работоспособность при выполнении беговых упражнений и подвижных игр с мячом. У таких детей высокий прирост в развитии ловкости. Дети легковозбудимые успешнее и охотнее выполняли различные упражнения с мячом на скорость, с удовольствием участвовали в играх соревновательного характера, эстафетах, у них высокие показатели в развитии ручной ловкости.

Заключение: Уровень развития ловкости определяется уровнем физического развития. Так, дети, у которых достаточно высокий уровень физического развития, имеют более низкий уровень развития телесной и ловкости. Это связано с интенсивным ростом детей, в процессе которого происходят значительные перестройки, как в работе органов, так и в технике движений, что значительно препятствует развитию выносливости.

Дети, имеющие средний уровень физического развития, небольшой рост и вес, наоборот, показывают достаточно высокий показатели в развитии ловкости.

Таким образом, результаты повторной диагностики позволяют сделать выводы о том, что проводимая нами в течение учебного года целенаправленная работа по развитию ловкости у детей экспериментальной подгруппы посредством подвижных игр и упражнений с мячом оказалась эффективной.

Список литературы:

1. Е.П. Ильин, Психолоия спорта. 2012г
2. Г.Д. Горбунов, Психопедагогика спорта .2014г
3. Б.П. Яковлев, Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. 2014г
4. Ю.И. Евсеев, Физичекая культура. 2012г

ИНТЕРНЕТ ПЛАТФОРМА «ФУТБОЛЬНАЯ ВИДЕО-АКАДЕМИЯ»

Фаражаллах К.Д.,Саморукова М.А., Томилин С.А.
ГБ ПОУ Московской области
«Училище (техникум) олимпийского резерва № 2»
г. Звенигород

Сегодня происходят крупные изменения в различных сферах жизни человечества. Информационные технологии с каждым годом более прочно входят в нашу повседневную жизнь. Главную роль во всех преобразованиях играет стремительное развитие технического прогресса, а также информатизация всех сфер жизни современного общества. Информационные технологии – это объединение различных устройств, методов и средств, позволяющих обрабатывать информацию без помощи человека.

Посредством различных интернет-сервисов, тренеры могут обмениваться результатами тренировок, обсуждать тренировочный процесс, просматривать итоги различных соревнований и т.д. Поэтому мы решили создать интернет платформу «Футбольная видео-академия», с использованием актуальных тренировочных методик для повышения профессиональной грамотности молодых тренеров и спортсменов[4].

Контент интернет-платформы «Футбольная видео - академия» содержит видео готовых комплексов упражнений для разминки футболистов, комплексы общеразвивающих, специальных физических упражнений, упражнений для реабилитации спортсменов после травм. Комплексы упражнений выполняются футболистками Государственного Бюджетного Профессионального Образовательного Учреждения московской области «Училища (техникума) олимпийского резерва №2» (далее ГБПОУ МО УОР № 2). При выполнении упражнений применяется различный спортивный

инвентарь, в том числе заимствованный из фитнеса (босу, парашют). Комплексы упражнений выполняются в парах и индивидуально. Бег с парашютом является одним из лучших средств в развитии скоростно-силовых качеств, он увеличивает скорость, скоростную выносливость и силу в формате бега. Босу используют для улучшения силы мышц и развития баланса, жизненно необходим в физической терапии для восстановления после травм, а также для их профилактики. Упражнения с такими видами оборудования не только развивают перечисленные качества, но и значимо вносят разнообразие в тренировки футболистов[1].

Создание интернет-платформы «Футбольная видео - академия» включало в себя несколько этапов:

1 этап – визуальный - предусматривает просмотр техники двигательных действий спортсменов, собирание комплекса целостного двигательного действия из элементов;

2 этап – технический - предполагает использование видеоаппаратуры (камер, фотоаппаратов, сотовых телефонов) для съёмки двигательного действия, а затем его изучения.

3 этапе – аналитическом на основе анализа данных можно перестраивать двигательное действие в зависимости от условий (занятие, соревнование).

На этапе планирования мы тщательно отбирали тренировки и упражнения, которые должны были войти в видео-пособие.

Направленность упражнений условно можно поделить на следующие:

1. В видео пособиях широко представлены сложные тренировки по СФП, которые наиболее востребованы тренерами:

развитие скоростно-силовых качеств;

подготовка организма к большим нагрузкам;

подготовка спортсменов к игровому сезону и др.

2. Тренировки по ОФП, а также упражнения, направленные на:

укрепление организма;

реабилитацию опорно-двигательного аппарата после травмы;

профилактику травматизма.

Мы использовали следующие **принципы подбора тренировок** и упражнений:

1.Данные тренировки по ОФП выполняются систематически, от простого – к сложному.

2.Нагрузка и интенсивность подбирается в соответствии с подготовленностью и возрастом спортсменов.

3.Соблюдается принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

4.Рациональная подборка упражнений (задействованы все группы мышц, тренировка кардио-респираторной системы).

5.Подбор упражнение в соответствии с этапом годового цикла.

Созданный нами проект является организационно-технологическим закреплением продвижения различных измерений профессионального мастерства нашего тренера Томилина Сергея Анатольевича и всей футбольной команды нашего училища. Результативность методики и упражнений подтверждается следующими факторами:

1.На данных упражнениях за 12 лет были воспитаны 14 мастеров спорта международного класса.

2.Чемпионы Европы среди молодёжных команд: Елена Данилова, Анна Кожникова, Елена Терехова, Олеся Машина, Елена Морозова.

3. С 10 забитыми мячами лучший бомбардир Чемпионата Европы среди молодёжных команд – Елена Данилова.

4. Серебряные призёры Универсиады в Таиланде: Елена Михайлова, Любовь Счастливая, Юлия Шубунова, Наталья Саратовцева, Олеся Машина.

6.Серебряные призёры Универсиады в Южной Корее 2016 года – Анна Чоловага, Эльвира Зиястинова, Екатерина Дмитриенко, Наталья Осипова, Анна Кожникова, Елена Терехова.

7.Бронзовые призёры Универсиады в Корее, 2017 год – Анна Чоловага, Надежда Смирнова, Эльвира Зиястинова.

8.Более 30 человек выполнили нормативы Мастеров Спорта России: Вера Струкова, Олеся Грибова, Жанна Санина и многие другие;

9.Елена Данилова признана лучшей футболисткой России 2017 года**.**

Данная платформа имеет потенциал накопления, наращивания и обмена профессиональным материалом. Статистика нашего проекта:

Средний рейтинг канала - 1500 просмотров.

Максимальное количество просмотров – 4800.

Всего 330 987 просмотров.

265 подписчиков.

Выложено 116 видео-пособия с комментариями тренера.

Каждые 1-2 недели выкладывается новая тренировка с большим количеством разнообразных упражнений.

Интернет платформа «Футбольная видео-академия» имеет следующие преимущества, с одной стороны, проект обеспечивает дистанционное саморазвитие тренерам, спортсменам, студентам-спортсменам, с другой стороны интернет платформа это коммуникативный канал, где происходит обмен мнениями, обратная связь, рефлексия, а следовательно - развитие профессионального спортивного мышления всех участников и подписчиков. Тренеры из различных команд оставляют положительные отзывы, задают вопросы и делятся нашими видео-уроками с другими наставниками. В географию наших подписчиков входят тренеры из Москвы, Санкт-Петербурга, Воронежа, Ярославля, Орла, Курска, Белгорода, Красноярска, Липетской области.

Интернет платформа «Футбольная видео-академия» приобрела статус международного, наш канал смотрят и присылают благодарности из

Белоруссии (Минск), Украины (Харьков), Грузии (Тбилиси), Англии, состав участников постоянно расширяется.

Следует отметить, что интернет платформа «Футбольная видео-академия» является некоммерческим проектом и была создана на безвозмездной основе и идее заслуженного тренера России С.А. Томилина. Согласно Федеральному закону от 5 февраля 2018 г. N 15-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам добровольчества (волонтерства)" студенты Государственного Бюджетного Профессионального Образовательного Учреждения московской области «Училища (техникума) олимпийского резерва №2» (далее ГБПОУ МО «УОР №2») являются активными участниками волонтерской работы, поэтому приняли предложение С.А. Томилина и стали помощниками в разработке, создании, съемке и размещении всех видео роликов в интернет платформе «Футбольная видео-академия»[3].

В ходе активного участия студентов ГБПОУ МО «УОР № 2» нами было проведено исследование по выявлению уровня социальной активности, коммуникативных и организаторских способностей студентов ГБПОУ МО «УОР № 2».Исследователь А. В. Мудрик считает, что «социализация человека происходит в результате его взаимодействия с многообразными и многочисленными факторами, группами, организациями, агентами, с помощью различных средств и механизмов»[2]. Взаимодействие с ними, влияние их на детей, подростков, юношей не только дополняют друг друга, но в той или иной мере противоречат друг другу. В своих исследованиях мы использовали методику изучения социализированности личности обучающегося, разработанную профессором М.И.Рожковым, позволяющую оценить уровень сформированности толерантности, нравственной культуры, а так же тест – вопросник В.В. Синявского, В.А.Федорошина (КОС) «Коммуникативные и организаторские склонности».

В исследовании приняли участие 180 человек в возрасте 16-20 лет. Согласно полученным данным высокую степень социализированности личности имеют 57% студентов-спортсменов (76% у спортсменов-волонтёров), среднюю степень развития 31% (22% у спортсменов-волонтёров) и низкую степень – 12%(волонтёры – 2%). Обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативности и организаторских склонностей 10% студентов спортсменов (25% волонтеры), Высокий уровень имеют 30% (60% волонтеры), характерен средний уровень для 46% (15%) и низкий уровень у 14% (0%).

Как показали результаты диагностики, степень социализированности личности и коммуникативно-организаторские склонности выше у студентов ГБПОУ МО «УОР № 2», принимающих участие в волонтерском проекте. Нами было отмечено положительное влияние участия в деятельности волонтёрского объединения на развитие социальной адаптированности, социальной активности студентов-спортсменов ГБПОУ МО «УОР № 2».. Необходимо отметить, что работа над волонтерским проектом явилось

формой досуговой деятельности для наших спортсменов. За время создания проекта наша команда заметно сдружилась, улучшились и укрепились внутрикомандные отношения.

Таким образом, интернет платформа «Футбольная видео-академия» имеет общественные цели, предусматривает вовлечение широкого круга населения, на основе добровольного, безвозмездного участия, позволяет с помощью современных информационно-коммуникативных технологий обмениваться опытом тренировочных методик для повышения профессиональной грамотности молодых тренеров и спортсменов, способствует повышению уровня социализации студентов.

Литература:

1. Губа В.П. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школолимпийского резерва / Губа В. П., Квашук П. В. , Краснощекое В. В., Ежов П. Ф., Блинов В. А. - М.: Советский спорт, 2010.

2. Мудрик А.В. Общение в процессе воспитания/ А.В. Мудрик - М.: Педагогическое общество России, 2001

3. Федеральный закон "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам добровольчества (волонтерства)" от 05.02.2018 N 15-ФЗ [Электроннный ресурс]http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_289772

4. XI Международная конференция-выставка `Информационные технологии в образовании`. Официальный каталог (+ CD-ROM). - М.: МИФИ, 2015.

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ РАБОТЫ

Особенности подготовки спортивного резерва на современном этапе

ОЦЕНКА НАДЕЖНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

Авенариус В. Д., Беляев В. А., Горяинов С.В.
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 3»
г.о. Химки

Актуальность. Баскетбол – атлетическая игра, развивающая в человеке такие качества как быстрота, меткость, выносливость, умение мгновенно ориентироваться в труднойисложнойобстановке.Всеэтикачестваразвиваются у занимающегося баскетболом в ходе тренировочного процесса, длящегосянескольколет.

Разрыв между ведущими командами, занимающими призовые места на европейских и мировых соревнованиях, все более и более сокращается, победа достигается в ожесточенной борьбе. Это заставляет спортсменов и тренеров искать новые средства ведения борьбы и непрерывно совершенствовать систему подготовки спортсменов и ведение игровой деятельности.

В последнее время многие спортивные периодические издания включились в актуальную и напряженную дискуссию о необходимости и результативности использования различных технических средств в игровых видах спорта, в частности, в баскетболе. В первую очередь, это связано с возросшими требованиями современного баскетбола, в котором все технические приемы выполняются в минимально короткое время. Не стал исключением из этого и бросок, который является закономерным завершением атаки.

Цель работы – определить эффективность выполнения бросков с отскоком и без отскока от щита, дать педагогическую оценку «надежности» использования таких бросков в зависимости от места расположения атакующего игрока на площадке по отношению к кольцу, разработать соответствующие рекомендации.

Для решения проблемы исследования были поставлены следующие задачи:

- изучить особенности использования щита при выполнении бросков мяча в корзину в современном баскетболе.
- оценить степень «надежности» выполнения бросков с отскоком и без отскока от щита у баскетболистов с различных точек площадки из трех установленных зон в условиях игровой ситуации.
- оценить степень «надежности» выполнения бросков с отскоком и без отскока от щита у баскетболистов с различных точек площадки из двух установленных зон в условиях эксперимента.

Объектом исследования является ***с***оревновательная деятельность команды спортсменов-баскетболистов высокой квалификации.

Предметом исследования являются броски в баскетболе с отскоком и без отскока от щита («чистый» бросок) в зависимости от места расположения атакующего игрока на площадке.

Гипотеза исследования. Предполагаем, что эффективность и результативность игровой деятельности при выполнении бросков с отскоком и без отскока от щита, отражающая степень «надежности» выполнения броска, зависит от места расположения атакующего игрока на спортивной площадке по отношению к баскетбольному кольцу.

Практическая значимость исследования. Использование в процессе технико-тактической подготовки баскетболистов высокой квалификации как «чистых» бросков, так и бросков с использованием щита, позволяет достичь высокой результативности в игровой деятельности.

Для решения поставленных выше задач использовались следующие методы:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по изучаемому вопросу.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Рассмотрим метод педагогическое наблюдение.

Для определения эффективности выполнения бросков с отскоком и без отскока от щита было просмотрено шесть игр чемпионата России по баскетболу, а также шесть игр студенческой баскетбольной лиги. В ходе наблюдения заполнялся технический протокол, в котором фиксировалась успешность выполнения бросков с отскоком и без отскока от щита, с различных «точек» площадки, разделенной на три установленные зоны.Полученныеданные вносим в протокол.

Рассмотрим метод педагогический эксперимент.

Игрокам баскетбольных командБК «Кристалл», БК «Лыткарино» Московской области было предложено следующее задание:

1. Выполнить 10 бросков с отскоком и 10 бросков без отскока от щита из первой установленной зоны. Броски выполнялись со средних дистанций.
2. Выполнить 10 бросков с отскоком и 10 бросков без отскока отщитаиз второй установленной зоны. Броски выполнялись со средних дистанций.

Фиксировалась успешность выполнения бросков. Данные заносились в протокол, идентичный протоколу, который использовался в педагогическом наблюдении.

При обработке полученных данных нами также использовалисьметоды математической обработки результатов: определялись средние

арифметические величины и процентное соотношение выявленных в работе показателей.

В ходе исследования были просмотрены игры чемпионата Московской области по баскетболу среди мужских команд супер лиги (сезон 2017-2018гг.): БК «Мытищи», БК «Лыткарино», БК «Фрязино», БК «Жуковский», БК «Люберцы», БК «Коломна», БК «Истра», БК «Балашиха», БК «Королев», БК «Красногорск», БК «Химки».

Данные проведенного исследования, дают возможность проследить эффективность выполнения бросков с отскоком и без отскока от щита в зависимости от установленных зон с различных точек площадки. Учитывая недостаточное количество собранного материала конкретно по каждой команде, мы провели анализ эффективности выполнения бросков в целом по всем просмотренным играм.

Было просмотрено шесть игр с участием 8 мужских команд по баскетболу, выступающих в супер лиге. Всего было выполнено 684 броска по кольцу, из них 311 достигли цели. Бросков без отскока от щита было зафиксировано – 436, с отскоком – 248. Сравнение этих двух показателей свидетельствует о том, что игроки предпочитают выполнять броски «чисто». Это увлечение недостаточно оправдано, потому что при бросках с отскоком от щита зафиксирована результативность (67%), почти в два раза превышающая показатели, полученные при бросках без отскока от щита (39%). Для того, чтобы получить более объективные данные по эффективности выполнения бросков с отскоком и без отскока от щита, было необходимо провести анализ данных, полученных конкретно при выполнении бросков из каждой установленной зоны.

Проанализируем эффективность выполнения бросков с отскоком и без отскока от щита в условиях эксперимента. При проведении исследовании рассматривались данные среди баскетболистов БК «Кристалл» (2-ая команда), которые дают возможность проследить эффективность выполнения бросков с отскоком и без отскока от щита в зависимости от зоны, из которой производился бросок. В связи с тем, что количество бросков, предложенных участникам эксперимента, было невелико (по 10 из каждой зоны), проводился анализ эффективности выполнениябросков всей группы исследуемых.

Всего было выполнено 680 бросков, из них 296 достигли цели. Участникам эксперимента для выполнения бросков были предложены две установленные зоны. В первой зоне процент попаданий с использованием щита составляет 43%, без отскока от щита - 44%. Одинаковый процент эффективности объясняется, прежде всего, тем, что броски выполнялись со средних дистанций, которые предполагают успешную атаку кольца как с использованием, так и без использования щита.

Результаты проведенного исследования позволяют дать заключение, что надежность выполнения бросков с отскоком и без отскока от щита

обусловлена местом расположения игрока на площадке относительно кольца в момент выполнения броска.

Для сравнения эффективности выполнения бросков в корзину с отскоком и без отскока от щита были проведены исследования среди игроков, мастеров спорта, членов сборной команды Московской области по баскетболу.

По данным проведенного педагогического наблюдения делаем вывод, что баскетболисты как профессиональных, так и любительских команд в большинстве случаев предпочитают выполнять броски без использования щита (436 бросков без использования щита против 248 с использованием щита – профессиональные команды; 426 бросков без использования щита против 264 бросков с использованием щита). При этом процент результативности и эффективности выполнения бросков с использованием щита зависит от уровня мастерства баскетболистов и места расположения игроков на площадке относительно кольца в момент выполнения броска. Несомненно, существует зависимость между эффективностью выполнения бросковс отскоком и без отскока от щита и местом расположения атакующего игрока на площадке. Здесь роль играет расстояние от атакующего игрока до кольца, броски и наоборот, находясь под кольцом, игрок старается забить мяч с использованием щита. Отметим, что «надежность» при выполнении бросков с использованием щита увеличивается при уменьшении угла обстрела кольца (15°- 45°), «надежность» при выполнении бросков по кольцубезиспользованиящита увеличивается при увеличении угла обстрела кольца (45°- 90°).

ОТБОР НА ЗАНЯТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ

Бохинов В.М.,Пономарев В.В.
профессор, доктор пед. наук, кандидат пед. наук
КГПУ им. В.П. Астафьева, Факультет физической культуры спорта
и здоровья им. И. Ярыгина
г. Красноярск

Актуальность работы связана со стремлением завершить спортивную ориентацию ребенка и, возможно, в будущем выбор спортивной специальности, а также в снижении текучести и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса.

Цель: Обосновать и разработать педагогическое тестирование для отбора на занятия в школьной секции пауэрлифтингом детей 10-12 лет.

Задачи: Провести анализ литературных источников по теме исследования и разработать педагогические тесты. Провестиэксперимент по оценке эффективности разработанных тестов.

Объект: Процесс отбора детей на занятия в школьной секции пауэрлифтингом.

Предмет: Педагогические тесты отбора детей 10-12 лет на занятия в школьной секции пауэрлифтингом.

Гипотеза исследования: Если разработать педагогические тесты для отбора детей на занятия пауэрлифтингом, то это позволит на начальном этапе занятий отобрать наиболее подготовленных детей, выстроить эффективный педагогический процесс подготовки, в избранном виде спорта.

Организация исследования: На базе СОШ№ 98 просп. Металлургов, 14А, Красноярск, были отобраны дети 10-12 лет на занятия пауэрлифтингом.

Методы: Опрос, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, обзор и анализ литературы по теме исследования.

В последнее десятилетие бурными темпами развивается такое направление атлетизма, как пауэрлифтинг, или силовое троеборье. Среди атлетических видов спорта, таких как тяжёлая атлетика, бодибилдинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг является самым молодым видом состязательных упражнений. [3]

Старший дошкольный возраст - это период интенсивного личностного развития ребенка, возраст формирования тех особенностей психики, которые определяют поведение детей, их отношение к окружающему миру и представляют собой фундамент личности. [2] Поэтому именно в возрасте 10-12 лет, мы предлагаем детям заниматься активно спортом, дабы сформировать его личность, как человека, ведущего здоровый образ жизни. В данном случае, вид спорта – пауэрлифтинг. [1]

Результаты исследования: По результатам проведенного эксперимента было выявлено следующее; дети, отобранные по открытым педагогическим тестам, более эффективно развивали и повышали физические результаты и практически 100% отобранных тестированием, продолжили заниматься данным видом спорта.

Контрольная группа детей не показала необходимых результатов, более 50% детей перестали заниматься, а также многие дети на начальных этапах тренировки, получали незначительные травмы.

Выводы: Результаты исследования показали высокую эффективность педагогических тестов, которые можно рекомендовать в практику отбора желающих заниматься пауэрлифтингом.

Список литературы:

1. Вершинин М.А. / Методика комплексного использования подвижных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. / М.А. Вершинин, Решетов Д.В. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2009. - №9(55) – С. 16-20.

2. Зимонина, В.Н. / Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, инициативного, не болеющего, коммуникативного, аккуратного. / В.Н. Зимонина // Расту здоровым: программно-методическое

пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Владос, 2003. – 304 с.

3. Минов М.Ю. / Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов. / М.Ю. Минов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2010. -N. 2 – С. -33-36.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ-МОГУЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Красилова М.В., Тушкова Е.С.
кандидат педагогических наук
СПб ГБПОУ «Училище олимпийского резерва № 2 (техникум)»

Все дисциплины лыжного фристайла требуют повышенного внимания, максимального владения своим телом и наиболее совершенного выполнения двигательного действия, но могул является наиболее «капризной» из всех его дисциплин. Спортсменам – могулистам необходимо осваивать и совершенствовать спортивную подготовку в максимальном количестве направлений и развивать физические качества для успешного прохождения трассы без ошибок[2].

Наиболее важным в развитии физических качествявляется развитие координационных способностей занимающихся, что связано с исполнениемсложных акробатических элементов, выполняемыхими на трамплинах и постоянным мышечным напряжением во время спуска по ледяному склону[1,3].

Успешное решение проблемы развития координационных способностей в возрастном аспекте будет зависеть главным образом от рационального подбора средств и методов физического воспитания, тренировочных нагрузок, соответствующих возрасту и уровню подготовленности юных спортсменов[4,5]. На данный момент, в Российском могуле отсутствует единая методика, направленная на развитие координационных способностей у занимающихся фристайлом в дисциплине могул как в возрасте 9-10 лет, так и на следующих ступенях возрастной периодизации, что оказывает прямое воздействие на результативность спортсменов в целом. Современные данные указывают на необходимость структурирования тренировочного процесса для решения таких узконаправленных задач и важность объединения разработок каждого из регионов страны в единое пособие.

Целью данного исследования явилось развитие координационных способностей у спортсменов-могулистов в возрасте 9-10 лет, посредством разработанного комплекса упражнений, отражающего специфику анатомо-физиологического и физического развития детей данного возраста.

Исходя из цели, были поставлены следующие задачи:

1. Выявить уровень координационных способностей у спортсменов-могулистов 9-10 лет.
2. Составить и апробировать комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.
3. Определить эффективность разработанного комплекса упражнений.

Объектом исследования является - тренировочный процесс, направленный на развитие координационных способностей детей данного возраста.

Предметом исследования является комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей у могулистов 9-10 лет.

Гипотезой исследования явилось предположение, что разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей у детей 9-10 лет, будет способствовать росту спортивных результатов.

Исследование данной работы было проведено в несколько этапов:

На первом этапе был выявлен уровень координационных способностей у спортсменов-могулистов 9-10 лет. Проанализировано соотношение физической нагрузки разной направленности в подготовительном периоде у занимающихся данного возраста.

На втором этапебыло проведено первичное и итоговое тестирование, которое включало в себя 10 переворотов вперед через голову на поверхности с полной остановкой, имитационные шашки на батуте с акробатическим элементом и равновесие на эластичной ленте. Разработан и внедрен комплекс специальных упражнений, направленный на развитие координационных способностей спортсменов-могулистов 9-10 лет.

На третьем этапеработы осуществлялась обработка результатов проведенного исследования, определена эффективность разработанного комплекса упражнений, а также разработаны практические рекомендации по развитию координационных способностей. В исследовании приняли участие 12 спортсменов. Возраст испытуемых варьировал от 9 до 10 лет, имеющих спортивный разряд от 1-го юношеского до 3-го взрослого, тренирующиеся вспортивном клубе «Альпийский старт» города Санкт-Петербурга.

Упражнения для оценки координационных возможностей подбирались в соответствии с тренировочной программой, установленной спортивным клубом.

Эксперимент проводился с целью выявления эффективности разработанной нами методики, направленной на развитие координационных способностей могулистов. Все спортсмены были разделены на две равные группы: контрольную и экспериментальную.

До эксперимента обе группы прошли тестирование для определения первоначального уровня развития координационных способностей. Его результаты представлены в таблице 1.

таблица 1

Уровень развития координационных способностей у могулистов 9-10 лет.

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Переворот вперед через голову с полной остановкой (кувырок вперед) 10 раз (сек)	16,3±0,2	16,4±0,2
	p>0,05	
Шашки с акробатическим элементом 30 сек (кол-во прыжков)	34	33
	p>0,05	
Равновесие на эластичной ленте (сек)	12,4±0,2	12,3±0,2
	p>0,05	

Как видно из таблицы 1 средние показатели исследуемых параметров были практически одинаковыми как в контрольной так и в экспериментальной группах (p>0,05), что говорит об однородности обеих групп.

В дальнейшем последовало разделение тренировочных процессов в контрольной и в экспериментальной группах. При этом отличались только 1-й и 3-йдень пятидневного тренировочного цикла, когда спортсменам из экспериментальной группы был предложен комплекс разработанных упражнений, направленный на развитие координационных способностей, в то время как, контрольная группа продолжала заниматься по традиционной программе.

Нами был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей спортсменов - могулистов 9-10 лет.Данный комплекс упражнений состоял из двух относительно самостоятельных частей. В первую частькомплекса упражнений были включены разнообразные перевороты через голову на поверхности, прыжки на скамейку, шашки на батуте и стойка на руках (таблица 2). Тренировки проводились преимущественно в залах акробатики, с наличием батутной сетки.

таблица 2

Комплекс упражнений по развитию координационных способностей спортсменов-могулистов (I часть)

Методы воспитания координационных способностей	Упражнения (средства)	Содержание компонентов нагрузки			
		Количество повторений	Длительность	Отдых	Темп выполнения
Стандартно повторно упражнения	Шашки на батуте (прямые)	2	15 сек	2 мин.	высокий
	Прыжки на	3	1 мин.	1-2 мин.	средний

	скамейку				
	Стойка на руках (с опорой)	5	30 сек.	45 сек.	средний
	Переворот вперед через голову на поверхности	3	10 сек.	1-2 мин.	средний
	Переворот назад через голову на поверхности	3	15 сек	1-2 мин.	средний

Во вторую часть комплекса упражнений по развитию координационных способностей (таблица 3), были включены стандартные упражнения могулистов в более усложненной форме, а именно бег из различных стартовых положений, бег по полусферам, расставленным в шахматном порядке и комбинация из 15 акробатических элементов на батуте, исполненных подряд. Количество повторений каждого упражнения не должно было превышать 5 попыток, а время, отведенное на отдых, варьировалось от 45 секунд до 2 минут, поскольку данный промежуток времени признан универсальным и способствует максимально эффективному тренировочному эффекту, а также снижает риск накопления молочной кислоты и мышечных шлаков.

таблица 3

Комплекс упражнений по развитию координационных способностей спортсменов-могулистов (II часть**)**

Методы воспитания координационных способностей	Упражнения (средства)	Содержание компонентов нагрузки			
		Количество повторений	Длитель-ность	Отдых	Темп выполнения
Вариативного упражнения	Бег 15 м. из разных стартовых положений	5	30 метров	2 мин.	средний
	Бег по полусферам (5 шт.): прямо, правым и левым боком	3	15 сек.	1-2 мин.	средний
	Комбинация акробатических упражнений на батуте(зависимость отуровня подготовки спортсмена)	3-5	15фигур (подряд)	1 мин.	средний

В конце эксперимента было проведено повторное - итоговое тестирование исследуемых параметров спортсменов-могулистов. Результаты итогового тестированияпредставлены в таблице 4.

таблица 4

Уровень развития координационных способностей у могулистов 9-10 лет в конце эксперимента.

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Переворот вперед через голову с полной остановкой (кувырок вперед) 10 раз (сек)	15,3±0,2	14,1±0,2
	p<0,05	
Шашки с акробатическим элементом 30 сек (кол-во прыжков)	36	45
	p<0,05	
Равновесие на эластичной ленте (сек)	13,5±0,2	14,8±0,2
	p<0,05	

Как видно из таблицы 4 спортсмены экспериментальной группы улучшили результаты теста «Переворот вперед через голову на поверхности с полной остановкой» относительно контрольной группы на 1,2 сек.

Результаты теста «Шашки на батуте с акробатическим элементом» у спортсменов экспериментальной группы улучшились с 33 до 45 раз, в то время, как контрольная группа резкого улучшения не выявила, ее показатель вырос с 34 до 35 раз (p>0,05). Показатели теста «Равновесие на эластичной ленте» в экспериментальной группе достоверно улучшились относительно контрольной на 1,3 секунды (p<0,05). Таким образом, полученные в ходе эксперимента результаты показывают эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей у спортсменов экспериментальной группы.

Сравнительный анализвлияния разработанного комплекса физических упражнений, направленного на развитие координационных способностей детей 9-10 лет занимающихся могулом представлен в таблице 5.

таблица 5

Динамика изменения координационных способностей

Тесты	До эксперимента		После эксперимента		Прирост			
					Абсолютный		%	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Переворот вперед через голову с полной остановкой (кувырок вперед) 10 раз (сек)	16,3 ±0,2	16,4 ±0,2	15,3 ±0,2	14,1 ±0,2	-1 ±0,2	-2,3 ±0,2	4,29	14,02
Шашки с акробатическим элементом 30 сек (кол-во прыжков)	34	33	36	45	+5	+12	5,8	36,3
Равновесие на эластичной ленте (сек)	12,4 ±0,2	12,3 ±0,2	13,5 ±0,2	14,8 ±0,2	+1,1 ±0,1	+2,5 ±0,2	8,8	20,3

Анализируя данные таблицы 5 видно, что с начала эксперимента результаты всех тестов контрольной и экспериментальной группы были примерно одинаковыми.В результате внедрения специально разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей, спортсменам экспериментальной группы удалось выполнить все упражнения с лучшим результатом,сократив время, затрачиваемое на выполнение первого и третьего тестовых упражнений более чем на 2 секунды, а также увеличить количество прохождения «шашек» на 12 раз.

Таким образом, обобщая представленные выше данные, можно сделать следующие выводы:

1. В ходе исследования выявлен низкий уровень координационных способностей у спортсменов-могулистов 9-10 лет, что свидетельствуют о необходимости их дальнейшего развития и выделения тренировок, направленных на развитие координационных способностей в отдельный блок межсезонной подготовки спортсменов данного возраста.
2. Разработан эффективный комплекс упражнений для развития координационных способностей у спортсменов, занимающихся могулом в возрасте 9-10 лет. Использование данного комплекса помогло добиться роста результативности за короткое время без использования специализированных тренажеров.
3. В результате применения данного комплекса упражнений рост результативности координационных способностей увеличился в среднем на 23,5%, в то время как, показатели у спортсменов, которые данный комплекс не применяли, улучшили свой результат на 6%.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости серьезного исследования методик преподавания комплексов упражнений, направленных на развитие координационных способностей у спортсменов 9-10 лет и старше, это позволит улучшить результативность и эффективность выполнения сложных упражнений и акробатических элементов на трассе.

Список литературы:

1. Кравцов А. М. Современные подходы в подготовке горнолыжников и сноубордистов высокой квалификации. - М.: Дивизион, 2011. - 88 с.
2. Лисовский А. Ф., Барков Ю. Ф., Лисовская Н. И., «Методика специальной лыжной подготовки юных спортсменов–горнолыжников». - М.: Чайковский, 2000 г. - 96с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
4. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей. Физическая культура в школе. 2001 г.№ 2. – С.12-17.

5. Лях, В.И. «Координационные способности школьников». - М.: Физкультура и спорт, 2000 г.-№ 4. - С. 6-13.

6. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

ПРИМЕНЕНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПРИНТЕРА

Носова А.А., Кулешова М.В.
ФГБУ ПОО ГУОР
г. Самара

Ключевые слова: спринтерский бег, координационная лестница, динамики развития скоростных качеств

Актуальность. Спринтерский бег является одной из сложнейших легкоатлетических дисциплин. Работая на пределе возможностей, спортсмен показывает максимальную скорость, скоростную выносливость и координацию. Каждое из трех качеств может повлиять на результат и определить место в финишном протоколе.

Воспитание скоростно-силовых способностей занимает важное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения. Место и роль скоростно-силовых способностей в процессе воспитания здорового и успешного спринтера определяется тем, что от развития данных качеств зависит как успешность будущей трудовой деятельности, так и достижение высоких спортивных результатов.

Все это и обусловило выбор **темы** нашей работы: «Применение координационной лестницы для развития скоростных качеств спринтера».

Объект исследования – тренировочный процесс легкоатлетов в беге на короткие дистанции.

Предмет исследования - применение координационной лестницы для развития скоростных качеств спринтера.

Цель исследования: исследование динамики развития скоростных качеств спринтера в результате применения координационной лестницы.

Гипотеза исследования – предполагается, что использование в тренировочном процессе спринтеров комплексов упражнений с применением координационной лестницы будет способствовать развитию скоростных качеств.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-исследовательскую и специальную литературу по проблеме развития скоростных качеств спринтера.

2. Разработать и апробировать методику применения координационной лестницы у спринтеров.

3. Проанализировать эффективность применения координационной лестнице при подготовке спринтеров.

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

1. Анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математической статистики.

Практическая значимость исследования: применение разработанныхкомплексовупражнений с координационной лестницей позволяют эффективно повышать уровень развития скоростных качеств легкоатлетов-спринтеров на различных этапах подготовки.

Исследование проводилось со спортсменами групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-3 годов обучения. Базой исследования послужила МБУ г.о. Самара СШОР № 2.

Исследование проводилось с мая по октябрь 2018 года.

Мы разработали комплексы упражнений с координационной лестницей, которые применялись в тренировочном процессе легкоатлетов 3 раза в неделю в конце подготовительной и начале основной части занятия.

Примерный комплекс:

1. Бег по лестнице: И.п. в начале лестницы, узкая стойка ноги врозь. Наступая в каждый отсек лестницы двумя ногами поочередно, двигаемся вперед. При работе ног руки согнуты в локтях и выполняют движение как в беге. Упражнение выполняется в быстром темпе. Упражнение выполняем до конца.

2. Бег с высоким подниманием бедра: И.п. в начале лестницы, узкая стойка ноги врозь. Наступая в каждый отсек лестницы двумя ногами поочередно, двигаемся вперед с высоким подниманием бедра. Руки выполняют смежную работу с ногами. Упражнение выполняем до конца.

3. Бег внутрь – наружу: И.п. в начале лестницы, узкая стойка ноги врозь. Шагаем в первую секцию лестницы правой, затем левой ногой (или наоборот), после того как правая встала в первую секцию, немедленно ставим левую ногу слева за лестницей между двумя секциями на уровне планки, затем правую ногу справа на этом же уровне. Снова шагаем левой ногой внутрь следующей секции лестницы, а затем также правой (возвращаемся в исходное положение, повторяем упражнение до конца лестницы).

4. Бег внутрь – наружу (2): И.п. в начале лестницы, узкая стойка ноги врозь. Шагаем в первую секцию лестницы правой, затем левой ногой (или наоборот), после того, как правая встала в первую секцию, незамедлительно ставим левую ногу слева от следующей секции, затем правую ногу справа от этой же секции. Далее в следующий отсек ставим поочередно левую и правую ноги и повторяем упражнение до конца лестницы).

5. Бег боком: И.п. в начале лестницы правым (левом) боком, ноги на ширине плеч. Двигаемся правым боком: ставим правую ногу в секцию затем левую ногу в эту же секцию, снова правую ногу в следующую секцию, затем левую ногу, выполняем упражнение до конца лестницы. Левым боком упражнение выполняется аналогично, только ведущая становится левая.

6.Упражнение «крест»: И.п. в начале лестницы, ноги на ширине плеч. Стоим правым (левым) боком к лестнице, делаем шаг правой ногой в секцию и левой за ней, далее шаг правой ногой из секции и левой за ней, затем с правой ноги возвращаемся в эту же секцию. Далее делаем правой ногой шаг назад и левой за ней, возвращаемся с правой ногой в снова в эту же секцию, после шаг правой ногой в право и за ней левой. Повторяем упражнение до конца. Выполнение левым богом аналогично, ведущей ногой становится левая.

7. Бег «два вперед один назад»: И.п. в начале лестницы, узкая стойка ноги врозь. Выполняем шаг правой ногой вперед и левой в эту же секцию, затем повторяем те же шаги в следующую секцию, после делаем один шаг правой ногой и за ней левой в предыдущую секцию. Выполняем упражнение до конца лестницы.

8. Бег через одну секцию: И.п. в начале лестницы, узкая стойка ноги врозь. Делаем шаг правой ногой в секцию, затем левой в ту же секцию. Потом через одну секцию повторяем движение и так до конца лестницы. После выполняем это же упражнение с левой ноги.

9. Бег через одну ячейку (одна нога одна секция): И.п. в начале лестницы, ноги на ширине плеч. Выполняем стандартный бег через одну секцию.

Данный комплекс упражнений применяется как самостоятельно (3 подхода, в конце каждого подхода выполняем первое упражнение комплекса на время), так и в сочетании с другими упражнениями, например, между подходами с лестницей можно выполнять подходы с низкими барьерчиками (упражнения 1, 2, 5, 8, 9 + прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах через барьерчики). После выполнения упражнений на координационной лестнице также применялся бег через низкие барьерчики для совмещения частоты и длины шага.

Комплекс включает упражнения не только на скорость и темп, но и на координацию. Координация является одним из необходимых качеств при развитии скорости. Координация – определяет равновесие и точность движений бегуна. Развивать координацию необходимо двум причинам:

- Работа мышц. Высокий навык координации позволяет снять нагрузку с тех мышц, которые не задействованы при выполнении данного действия.

- Спортсмену во время бега важно оставаться на своей дорожке. Просто наступив на линию дорожки соперника можно получить дисквалификацию.

Перед началом и после эксперимента было проведено тестирование спортсменов для определения динамики развития их скоростных качеств.

Для тестов мы выбрали бег на 10 м, бег по координационной лестнице, бег на 30 м и бег на 60 м.

1. Бег на 10 м – тест взяли для определения стартовой скорости

2. Бег по лестнице – выполняется из и.п., узкая стойка ноги врозь. И.п. в начале лестницы, узкая стойка ноги врозь. Наступая в каждый отсек лестницы двумя ногами поочередно, двигаемся вперед. При работе ног руки согнуты в локтях и выполняют движение как в беге. Упражнение выполняется в быстром темпе. Время фиксируется от момента постановки ноги в первый отсек, до момента постановки ноги за лестницу.

3. Бег 30 м – выполняется с высокого старта. Взят для определения скорости стартового разгона.

4. Бег 60 м – выполняется с высокого старта. Взят для определения скорости пробегания спринтерской дистанции.

Таблица 1

Темп прироста результатов в тестовых показателях (%)

	10 м (с)	**Бег по координационной лестнице (с)**	**30 м (с)**	**60 м (с)**
До	1,92	2,9	4,98	9,71
После	1,83	2,58	4,84	9,39
W (%)	**2,13**	**11,67**	**2,85**	**3,35**

Из таблицы видно, что средний показатель испытуемых по всем тестам после проведенного эксперимента улучшился. Темп прироста составил в беге на 10 м – 2,13 %, в тесте «бег по координационной лестнице – 11,67 %, в беге на 30 м – 2,85 %, в беге на 60 м – 3,35%.Темп прироста результатов достаточно высок по всем показателям, особенно в тесте «бег по координационной лестнице». Это возможно объяснить тем, что при первоначальном тестировании спортсмены только учились правильному прохождению дистанции, поэтому и результат был не максимально возможный. В конце же эксперимента «координационная лестница» уже не вызывала затруднений, и темп движений существенно возрос.

Из всего вышеперечисленного мы сделали следующие выводы:

1. Анализ литературных и информационных источников показал, что координационные лестницы очень часто используются в тренировочном процессе в игровых видах спорта (футбол, баскетбол). Вместе с тем мало упоминаний про применение данной лестницы в тренировке спринтеров.

2. Нами были разработаны комплексы упражнений с применением координационной лестницы в тренировочном процессе спринтеров. Они включали в себя упражнения на повышение темпа движений, улучшение координационных качеств. Данныекомплексы применялись в течение трех месяцев.

3. Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о том, что применение координационной лестницы в тренировочном процессе юных

спринтеров приводит к улучшению их скоростных качеств. Что и доказывает нашу первоначальную гипотезу.

Литература:

1. Аракелян Е.Е., Мирзоев О.М. Модельные характеристики соревновательной деятельности легкоатлетов-спринтеров и барьеристов высокой квалификации // Методические рекомендации. М., 1997, В надзагл. РГАФК.

2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета [Текст] / А. П. Бондарчук - Киев, 1986.

3.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 13-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2016. – 496 с.

4. Руководство к пользованию лестницей скоростной http://match-e.ru/UserFiles/File/Ladder%20manual.pdf

ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛЛИФИЦИРОВАННЫХ СУМОИСТОВ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

Шагжы Б.А., Ооржак Х.Д-Н.
доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
г. Кызыл

Ключевые слова: борьба, подготовка, сумо, хуреш, борец, тренировка, физическое, упражнение.

Введение. В статье рассматривается структура и содержание подготовки сумоистов сборной команды Республики Тыва, а также исторический обзор по организации Федерации сумо в регионе.

Актуальность. Краткий исторический обзор. В 1996 году в здании Олимпийского комитета России собралась инициативная группа, которая наметила пути создания Российской системы подготовки сумоистов и развития данного вида спорта в России.

В 2000 году в Республике Тыва создана федерация Сумо. В настоящее время президент федерации сумо РТ – Куулар Кантемир Кан-оолович Заслуженный мастер спорта, Заслуженный тренер России, кавалер Ордена Республики. Членами федерации избраны: Куулар Адар Начынович – старший тренер сборной команды Республики Тыва по сумо, судья международной категории, Заслуженный тренер России, Заслуженный работник Республики Тыва и Шагжы Болат Александрович – тренермолодёжной сборной команды, судья международной категории, старший преподаватель кафедры ТОФК ТувГУ. Имеют звание «Заслуженный мастер спорта России» 2 борца (Монгуш Аяс Семис-оолович

и Куулар Кантемир Кан-оолович), «Мастер спорта России международного класса» – 8 борцов и более 30 мастеров спорта России.

Структура и содержание подготовки сумоистов. Подготовка высококвалифицированных борцов-сумоистов – этомноголетний, многосторонний процесс обучения. В процессе методически правильно реализуемой системы спортивной тренировки происходят большие морфофункциональные изменения организма. Поэтому программа многолетнего обучения сумоистов составляется для каждого этапа подготовки с учетом возраста в соответствии с уровнем физической подготовленности.

Мы в традиционный тренировочный процесс борцов-сумоистов включили элементы подготовки борцов-хурешистов (хуреш – национальная борьба тувинцев) и состоит из следующих видов занятий:

- самостоятельные практические тренировочные занятия;
- внедрение специальных физических упражнений борцов;
- усиление требований к теоретико-методической и физической подготовленности;
- разнообразие средств и методов, обогатив специальными физическими упражнениями сумо и борьбы «Хуреш»;
- сдачи зачётов и нормативов.

Принципы подготовки высококвалифицированных сумоистов.

Чтобы победить соперника на дохё, необходимо преодолеть его сопротивление, провести прием или контрприем. Без достаточной физической подготовки сделать это не удастся. Желательно, чтобы борец обладал равномерно развитой мускулатурой всего тела. Однако увлечение только силовой подготовкой может привести к огрубению мышц, потере их эластичности, гибкости в суставах. Может появиться скованность движений и потеря скоростных качеств. Особенно часто это бывает при чрезмерном увлечении упражнениями с отягощениями. Развитие силы нужно сочетать с развитием других физических качеств (быстроты, ловкости и гибкости).

В учебно-тренировочном процессе тренеру очень важно получать сведения об изменении уровня развития физических качеств и в зависимости от этого оценивать эффективность применяемой методики тренировки, вовремя вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Особенностями видов борьбы сумо и хуреш является скоротечность поединков и отсутствие возможности отыграться, так как любое оцененное действие означает победу или поражение.

На основании проведенных исследований, можно утверждать, что традиционные специальные упражнения сумо направлены на формирование таких действий, как толкание, сбивание, сдерживание и перемещение в дохе, а также на развитие чувства баланса и равновесия.

В основу специальной подготовки легли традиционные упражнения сумо, приёмы тувинской национальной борьбы «Хуреш», а также специальные упражнения сумо для развития стартового рывка.

Для отработки некоторых технико-тактических действий необходимо реальное сопротивление соперника, определенная ответная реакция. Подобные приемы можно отрабатывать только в различных вариантах тренировочных схваток. Для удобства обучения техники приемы сумо были разделены на следующие категории:

Базовые приемы – это приемы выталкивания, вытеснения и сдерживания, дающие тактические приоритеты и пространственное преимущество в схватке, формирующие основы тактического поведения сумоистов. Более 50% побед в сумо одерживаются именно этими приемами.

Основные приемы – это наиболее часто применяемые приемы. Они наиболее естественны и реально выполнимы в ситуациях, возникающих в поединках сумо.

Ситуационные действия – приемы, довольно часто применяющиеся на соревнованиях, отработка которых возможна по нашему мнению только в схватках. Для их выполнения необходима реальная ситуация возникающая в сватках, очень часто данные действия являются производными от базовых приемов.

Таким образом, при подготовке к официальным соревнованиям были применены различные методы изучения технико-тактических действий. Особое внимание уделялось отработке **стартового рывка**, как одному из важнейших элементов тактики, нами были разработаны специальные упражнения повышающие эффективность выполнения стартового рывка. Часть приемов и комбинаций отрабатывались именно после выполнения стартового рывка самого борца или его соперниками.

С 18-19 лет у борцов-сумоистов идет этап спортивного совершенствования, основная цель которого совершенствование индивидуального мастерства, широко применяя тактические приемы сумо. В период спортивного совершенствования закладывается база для дальнейшей соревновательной подготовки, потому что в этом возрасте сумоисты уже способны добиваться высоких результатов на официальных чемпионатах. При этом объем нагрузок, даваемых на этом этапе, достигает своих максимальных объемов и наступает этап наивысшей готовности сумоистов – этап высшего спортивного мастерства. Если все предыдущие этапы происходили без срывов, то борец-сумоист должен показать самые высокие результаты.

Выводы

1. Для достижения высоких и стабильных результатов в сумо первостепенное значение имеет уровень физической подготовки. Следует уделять большое внимание к уровню физической подготовки борцов, так как без достаточного развития силовых и скоростных способностей, выносливости, гибкости нельзя достичь высоких результатов, даже при хорошей технической и тактической подготовленности. Планируя тренировки по каждому разделу физической подготовки, спортсмены и

тренера ставят конкретные задачи – развивать определенное качество (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость).

2. По результатам педагогического наблюдения выявлено, что борцы, уделявшие самостоятельно больше времени для развития силовых способностей в тренажерном зале, показали высокий уровень физической подготовленности, так как сдали зачетные нормативы по физической подготовке на оценку «отлично». Кроме этого в результате анкетного опроса было установлены главные недостатки, мешающие повышению спортивного результата в ответственных чемпионатах – многие спортсмены не знают отличительных сторон общей и специальной физической подготовки, соответственно не используют все стороны подготовки для достижения высоких результатов.

3. Разработана специальная методика развития силы у борцов-сумоистов, которая была внедрена в учебно-тренировочный процесс сумоистов и доказано, что использование специализированных упражнений в непрерывных тренировках является более эффективной, чем традиционная форма проведения тренировочных занятий.

4. Подготовка высококвалифицированных сумоистов, должна быть построена с учетом особенностей опорно-двигательного аппарата, физиологии и психологического статуса борца. Борцам-сумоистам психологически тяжелее воспринимать жесткие контакты и удары, возникающие в соревновательных поединках по сумо, поэтому в тренировках необходимо применять специальные упражнения, направленные на психологическую подготовленность.

5. Анализ соревновательных схваток сумоистов Республики Тыва показал, что в поединках, спортсменам приходится переносить значительный объем статических нагрузок, поэтому для специальной физической подготовки необходимы специальные силовые упражнения.

Литература:

1. Морачёва, Л.М. Основы сумо / Л.М. Морачёва, С.В. Праотцев, А.Е. Цвиров. – М.: Япония сегодня, 2001. – 77 с.

2. Ооржак С.Ы., Ооржак Х.Д-Н. Тувинская национальная борьба «Хуреш»/ Учебное пособие.- Кызыл: РИО ТувГУ, 2015. – 90 с.

3. Сумо: программа для сумоистов 1-2 годов обучения в учебно-тренировочных (УТГ) группах подготовки, в спортивных школах и коллективах физкультуры / И.Д. Свищёв [и др.] – Москва: [б.и.], 2001. – 46

4. Сумо: программа для сумоистов 3-4 годов обучения в учебно-тренировочных группах спортивных школ и коллективов физкультуры. / И.Д. Свищёв [и др.] – Москва: [б.и.], 2001. – 46 с.

5. Сумо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / И.Д. Свищёв [и др.] – М.: Советский спорт, 2006. – 112 с.

6. Холл, М. Большая книга сумо: история, практика, ритуал, бой / М. Холл. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 160 с.
7. Newton Clyd Dinamic sumo. – Tokyo, 1994.
8. Reyko Yokono. I am a rikishi – Tokyo, 2004.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Шишлянников Д. А.
Пономарёв В. В.
профессор, доктор педагогических наук, кандидат педагогических наук
КГПУ им. В.П. Астафьева, Факультет физической культуры спорта и здоровья им. И. Ярыгина
г. Красноярск

Актуальность: В настоящее время значительно возросла тенденция рождаемости детей с функциональными и органическими пороками развития, в том числе и дети с нарушением слуха. Для этого была разработана методика, которая поможет обеспечить социальный, эмоциональный, интеллектуальный и физический рост и достижение максимального успеха в развитии возможностей обучающихся с нарушением слуха.

Цель: разработать и обосновать методику обучения по плаванию для детей с нарушением слуха, которая создавалась с учетом собственного опыта в области физического воспитания и проведенных исследований.

Задачи:

1) Провести обзор литературных источников по данной тематике.
2) Разработать методику обучения по плаванию для детей с нарушением слуха.
3) Проверить в педагогическом эксперименте эффективность методики обучения детей по плаванию с нарушением слуха.

Объект исследования - процесс обучения плаванию детей с нарушением слуха.

Предмет исследования - методика обучения плаванию детей с нарушением слуха направленная на развитие социальных, эмоциональных, интеллектуальных и физических качеств обучающихся.

Гипотеза: если разработать методику обучения плавания, которая будет учитывать особенности заболеваний обучающихся, то это позволит эффективно обучить плаванию детей с нарушением слуха.

Организация группы: формирование экспериментальной группы (по опытной методике), контрольной группы (по традиционной методике)

Методы: анализ литературных источников, анализ медицинских карт, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования: Во время педагогического тестирования (с 01 июля 2018 по 01 сентября 2018) – исследовались особенности физического развития детей с нарушением слуха исходя из анализа литературных источников; проведен анализ медицинских карт; разрабатывалась методика обучения по плаванию детей с нарушением слуха в экспериментальной группе; была подготовлена программа занятий в бассейне.

Основной педагогический эксперимент проходил (с 4 сентября 2018 по 3 ноября 2018).

В группу вошли 2-е детей с нарушением слуха(девочка Мила 6 лет и мальчик Артём 8 лет).

Посещение занятий в бассейне согласно расписанию составляла 3 раза в неделю по 45 минут.

Всего за 2 месяца было проведено 27 занятий. Для усвоения двигательного навыка на 14 и 21 занятии проводились контрольные заплывы с учётом времени на дистанции 10 метров1)кроль на груди с доской;кроль на груди полной координации. 2)кроль на спине стрелочкой; кроль на спине полной координации. На 27 занятии был проведен итоговый заплыв на дистанции 25 метров кроль на груди и 25 метров кролем на спине,с учётом времени.

Результат: порезультатамисследованиябыловыявленно, что дети, занимающиеся по опытной методике, научились плавать, повысили свои показатели в физической подготовке и улучшили своиспортивныерезультаты. В тожевремярезультативностьконтрольныхгруппоказаласьниже,а именно многие дети недостаточно хорошо научились плавать, а так же не улучшили свои физические показатели. Это значит, что экспериментальная методика, которая была разработана, может внедряться в использование на уроках физической культуры.

Вывод:экспериментальнаяметодика обучения по плаванию для детей с нарушением слуха выразилась в повышении детей обучению плаванием, улучшение результата, специальных особенностей (социальных, эмоциональных, интеллектуальных и физических качеств обучающихся.)

Список литературы

1) Бабенкова Р.Д., Трофимова Г.В. Занятия по развитию движений у детей с нарушением слуха в дошкольных учреждениях // Методические рекомендации. - М., 2007. - 32 с.

2) Байкина Н.Г.,Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. - М.:Советский спорт, 1991.

3) Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети. - М.: Педагогика, 2004. – 215

4) Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФиС, 2005- №2. - 160 с.

5) Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей: Автореф. канд. дис. Краснодар, 2007. - 26 с.

6) Евсеев С.П., Шапкова *Л.В.* Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.

7) Евсеев С.П.. Под ред. Евсеева С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивнойфизической культуре. - М.: Советский спорт, 2004.

8) Евсеев С.П. (ред.). Теория и организация адаптивной физической культуры. - М.:Спорт, 2005. - 448 с.

9) Мосунов Д.Ф. Проблемы организации начального обучения плаванию детей-инвалидов // Теория и практика физ. культуры. 2008, №1, с. 24-26.

10) Программа воспитания и обучения глухих детей дошкольного возраста / Под ред. Л.П. Носковой. - М.: Просвещение, 2005. - 120 с.

11) Хода Л.Д., Звездин В.К. Физическая реабилитация глухих детей 4-7 лет Республики Саха (Якутия). - Нерюнгри, 2007. - 160 с.

12) Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2006. - 145 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОК 12-13 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Штанова О.М.
Пономарёв В. В.
профессор, доктор педагогических наук, кандидат педагогических наук
КГПУ им. В.П. Астафьева, Факультет физической культуры спорта и здоровья им. И. Ярыгина
г. Красноярск

Актуальность: по мнению специалистов, существуют вопросы подготовки спортсменов, которые связаны с начальным этапом спортивной специализации. Насколько целесообразно будет построена спортивная подготовка на этом этапе, то от этого будет зависитьуспешность последующего спортивного совершенствования. Необходимо совершенствовать спортивную подготовку в детско-юношеском спорте с учетом сенситивных периодов развития. Если тренер ускоряет спортивную подготовку, то наступает ранняя специализация, а из этого следует, что в

дальнейшем у спортсмена появляются травмы, падает уровень мотивации к занятиям и в итоге уходит из спорта.

Цель исседования: разработать методику спортивной подготовки легкоатлеток 12-13 лет, которые специализируются в спринтерском беге и проверить ее в педагогическом эксперименте.

Задачи исследования:

1) Обзор и анализ литературы по проблеме исследования;

2) Разработать экспериментальную методику спортивной тренировки легкоатлеток 12-13 лет, специализирующихся в спринтерском беге;

3) Организовать и провести эксперимент по проверки экспериментальной методики.

Объект исследования: спортивная тренировка легкоатлеток 12-13 лет, специализирующихся в спринтерском беге.

Предмет исследования: методика спортивной тренировки.

Гипотеза исследования: если разработать методику спортивной тренировки легкоатлеток 12-13 лет, специализирующихся в спринтерском беге, которая бы учитывала возрастные особенности развития физических качеств и последующего соблюдения формирования специальной физической подготовки, то это позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Необходимо рационально распределять тренировочную нагрузку в процессе подготовки спортсменов. Спортивная подготовленность занимающегося будет повышаться в том случае, если нагрузка на всех этапах будет соответствовать функциональным возможностям его организма.

Так же необходимо постепенно увеличивать объем и особенно рост интенсивности тренировочных нагрузок при подготовке детей, подростков. Как показывает практика, что причиной серьезных срывов при подготовке юных спортсменов является отсутствие необходимой постепенности в увеличении объема и возрастания интенсивности тренировочных нагрузок.

Решение задачи всестороннего физического воспитания юных спортсменов во многом зависит от умелого подбора средств общей и специальной физической подготовки. Опираясь на обобщение опыта тренеров, можно сделать заключение о том, что в процессе многолетней подготовки спортсмена постепенно возрастает объем общей и специальной физической подготовки. Соотношение между ними изменяется, увеличивается объем специальной физической подготовки и уменьшается объем общей физической подготовки.

Для юных легкоатлетов (12-13лет) рекомендуют 70% общей физической подготовки от общего объема тренировочной нагрузки и 30% специальной физической подготовки.

Организацияя исследования:

В ходе нашего исследования мы сформировали контрольную и экспериментальную группу, численностью 10 человек, это были девочки 12-13 лет, которые специализируются в спринтерском беге.

В контрольной группе проводились тренировчные занятия по действующему плану тренера.

В экспериментальной группе была предложена наша методика спортивной тренировки.

Методы исследования:

1) Обзор и анализ литературных источников.

2) Педагогическое тестирование

3) Педагогический эксперимент

4) Методы математической статистики.

Контрольные упражнения (тесты):

1) Скоростные качества:

- бег на 20 м с ходу;

- бег 300м.

2) Скоростно - силовые качества: - прыжок в длину с места;

- тройной прыжок в длину с места.

Экспериментальная методика включала в себя дифференцированный подход формирования специальной физической подготовки девочек 12-13 лет.

На предварительном этапе эксперимента в нашей работе до 50% уделялось внимание общей физической подготовке, которая включала в себя повышение показателей силовых и скоростно-силовых способностей нижних конечностей туловища и верхнего плечевого пояса. В качестве средств повышения вышеуказанных показателей были включены следующие упражнения:

1) Силовые упражнения на верхний плечевой пояс:

- работа с гантелями;

- метательные упражнения;

- работа с резиновыми эспандерами.

2) Упражнения для мышц спины и брюшного пресса.

3) Упражнения для тазобедренного сустава с отягощением, у гимнастической стенки.

4) Упражнения для мышц ног:

- полуприседы с отягощением и весом собственного тела;

- выпрыгивания;

- зашагивания.

5) Упражнения направленные на связки стоп:

- подскоки;

- упражнения с отягощением и весом собственного тела.

Все упражнения выполнялись в равномерном темпе не менее 15-20 разв каждом подходе.

В контрольной группе занятия проходили по программе, где специальной физической подготовке уделялось до 70%.

По результатам предварительного педагогического эксперимента:

- Экспериментальная группа без травм и с существенным повышением показателей общей физической подготовке вышла на следующий этап спортивной подготовки (базовый).Появилось желание тренироваться, спортивные результаты стали стабильными.

- В контрольной группе больший процент девочек, которые не смогли выйти на следующий этап спортивной подготовки. Они имели травмы и за счет этого имели недостаточный уровень подготовленности. Снижалось желание тренироваться, спортивные результаты имели нестабильный характер.

Можно сделать вывод, что результаты педагогического эксперимента показали эффективностьметодики, повысился уровень мотивации к занятиям у занимающихся.

Список использованных источников:

1. Вайцеховски, С.М. Книга тренера С.М. Вайцеховски.- Москва: Физкультура и спорт, 2000. - 278 с.

2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена./ В.М. Зациорский. - Москва: Физкультура и спорт, 2000. - с. 28-39.

3. Кунат, П.Н. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта // Психология и современный спорт / П. Н. Кунат. - Москва: Физкультура и спорт, 2003. - с. 224-319.

4. Легкая атлетика: Учебн. для ин-тов физ. культ./ под. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - Изд. 4-е, перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 2003. - 671 с.

5. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 2004.- 280 с.

6. Озолин, Н.Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов: Лекция./ Н.Г. Озолин. - Москва: ГЦОЛИФК, 2006. - 33 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ БРАССОМ ПОДРОСТКОВ С АМПУТАЦИЕЙ ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Юдина Д.И., Мелихов В.В.
РГУФКСМиТ
г. Москва

Ключевые слова: Паралимпийские игры, методика обучения, плавание.

Проблема. Масштаб инвалидности, в последнее время постоянно возрастает. Согласно официальным статистическим данным, в настоящее время около 62 тысяч детей имеют различные виды инвалидности. Это составляет 1,3% от общего количества детей или 10% от общего количества инвалидов в стране. При этом число детей с ограниченными возможностями

растет из года в год: 55, 9 тысячи в 2012 году, 62 тысячи — в 2016 году [Росс. стат. ежег. 2016].

Специалисты многих стран ведут поиск эффективных программ укрепления здоровья лиц с ограниченными возможностями, особенно детей, восстановления их работоспособности, социальной реабилитации, адаптации, активного участия в жизни. Задача эта достаточно сложная, и, чтобы решить ее, нужны комплексные научные исследования, объединение усилий медиков, педагогов, психологов, специалистов в области адаптивной физической культуры [4].

Анализ научно-методической литературы показал, что вопросу изучения использования средств физического воспитания в занятиях с подростками с нарушениями ОДА посвящены работы ряда исследователей. [2, 3, 6].

Кроме того, общим в этих работах является то, что для данной категории подростков характерно отставание в физическом развитии, физической подготовленности, в темпах биологического созревания, у них отмечаются функциональные нарушения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, имеют место отклонения в функциях опорно-двигательного аппарата [1].

Данному контингенту необходимы занятия адаптивной физической культурой и спортом, не только для укрепления здоровья, развития физических качеств и профилактики сопутствующих заболеваний, но и для социализации и интеграции в обществе в целом. В то же время фактом является то, что существующие программы по адаптивному спорту не в полной мере способствуют эффективности физического развития детей, содержательная взаимосвязь различных их составляющих требует совершенствования [2].

Значимость адаптивного спорта для данной категории подростков не может быть переоценена. Именно здесь спорт не имеет аналогов, равноценных по силе воздействия на разные стороны реабилитации инвалидов[3].

Вследствие увеличения количества инвалидов возросло внимание к адаптивному спорту [3], а в том числе и к плаванию.

Преимуществами занятий плаванием подростков с дефектами верхних конечностей являются: комплексная тренировка всех систем организма, общее тонизирующее действие воды, равномерное распределения нагрузок, низкая вероятность травматизма, возможность занятий в широком возрастном диапазоне [5],[6].

Актуальность. В современном плавании спортсмены с ампутацией верхней конечности, обучаются плаванию брассом по технике олимпийцев. Из-за отсутствия сегмента или конечности в целом, биомеханика двигательных действий пловца изменяется , и нагрузка на сохранные конечности ложится по другому, поэтому полностью повторить данную технику у этого контингента не получается. Неравномерное распределения

силы, которое в течение всего цикла движений ложится лишь на сохранную руку и ноги, способствует быстрому утомлению. Для того , чтобы отечественные пловцы показывали высокие результаты на международных аренах, необходимо разработать методику , учитывающую психофизические особенности развития подростков с ампутацией верхней конечности.

Цель исследования. Разработать методику обучения технике плавания брассом подростков с ампутацией верхней конечности на начальном этапе спортивной подготовки, учитывающей их педагогические и физиологические особенности.

Гипотеза. Благодаря разработанной нами новой методике с учетом психопедагогических и физиологических особенностей подростки с ампутацией верхней конечности будут показывать более высокие результаты в паралимпийском плавании, за счет специальной подготовки направленной на сохранные конечности, что позволит им достичь нового уровня спортивной подготовки на международных аренах.

Задачи исследования:

1. Анализ литературных источников по проблеме обучения двигательным действиям подростков с ампутацией верхней конечности.
2. Выявить особенности физического развития и технической подготовленности подростков с ампутацией верхней конечности.
3. Экспериментально проверить методику обучения технике плавания брассом подростков с ампутацией верхней конечности.

Методы исследования. Для решения поставленной цели и задач мы использовали следующие научные методы:

1) Анализ литературных источников.

2) Педагогическое тестирование:

а) тесты для определения уровня физического развития

б) тесты для определения уровня развития технической подготовленности

3) Педагогический эксперимент.

4) Метод математической статистики.

5) Организация исследования.

Организация исследования. Экспериментальная часть исследования проводилась на базе спортивно-адаптивной школы равных возможностей "Юность Москвы". В исследование принимали участие 20 человек, мальчики и девочки в возрасте от 12 до 14 лет, перенесшие ампутацию одной конечности, давностью 4 – 4,5 года. Максимальная величина ампутационного дефекта достигала уровня плеча, а минимальная уровня предплечья. У испытуемых имелся 2-х летний опыт занятия ОФП и 1 год занятий плаванием. В экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ) вошли по 10 спортсменов.

Результаты исследования. Перед проведением педагогического эксперимента были протестированы испытуемые КГ и ЭГ, констатирующий эксперимент позволил выяснить, что в физической и технической подготовке

достоверных различий не обнаружено. Это подтверждает корректность подбора испытуемых для проведения педагогического эксперимента.

На основании анализа литературных источников и результатов первичного тестирования нами была разработана методикаобучения технике плавания брассом подростков с ампутациями верхних конечностей. В данной методике используется интегральная схема по развитию общей физической и технической подготовленности, как на суше, так и в воде, а так же в тренировки были включены упражнения на коррекцию осанки. (См.рис.1)

Рис. 1. Структура методики обучения техники плавания брассом подростков с ампутацией верхней конечности

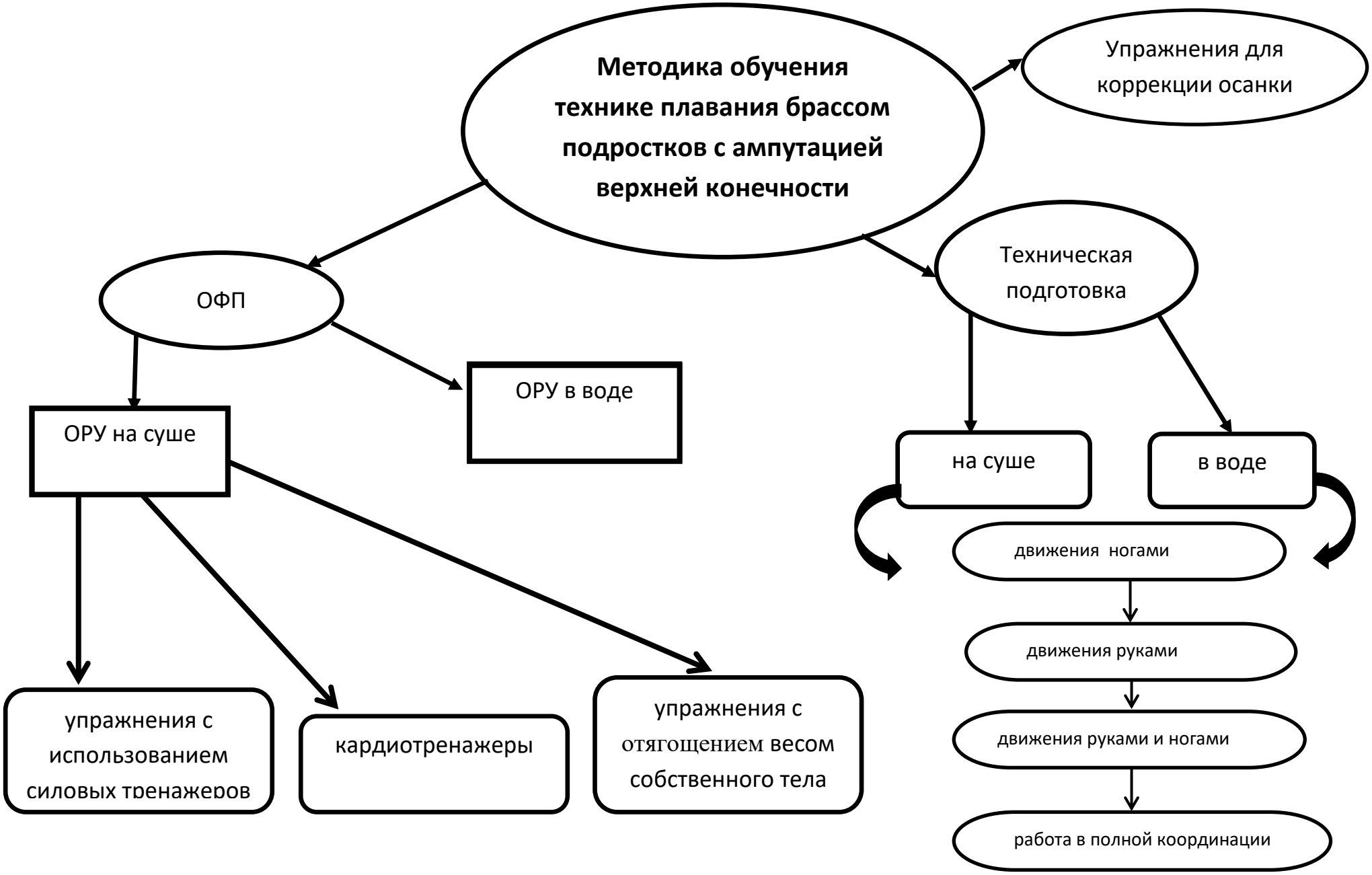


Таблица №1

Сравнительные показатели уровня развития физической подготовленности контрольной (n=10) и экспериментальной (n=10) группы после эксперимента

Тесты	**Контрольная группа**		**Экспериментальная группа**		**t-критерий Стьюдента**	**p**
	$\overline{X}$	**σ**	$\overline{X}$	**σ**		
Приседания за 1 мин. (кол-во раз)	37,70	0,95	39,56	2,07	*****2,44 <0,05	
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	29,2	1,68	32,22	1,6	*****3,89 <0,05	
Статическое удержание туловища (сек)	37,9	4,65	43	3,46	*****2,64 <0,05	
Полный гребок на кроссовере (кол-во раз)	30,5	2,17	30,5	2,75	0 <0,05	
Тест Купера, бег (метр)	2150	176,38	2271,43	131,83	*****2,65 <0,05	

***** Различия достоверны при $p < 0,05 (t_{таб.} = 2,23)$

В результатах оценки показателей уровня развития физической подготовленности у подростков с ампутацией верхней конечности между ЭГ и КГ произошли положительные изменения по сравнению с констатирующим экспериментом. Во всех тестах показатели в ЭГ были достоверно различны, чем в контрольной группе, кроме теста "полный гребок на кроссовере", это объясняется тем, что он отражает развитие силовых способностей, а сенситивный период развития силы еще не наступил.

Таблица №2

Сравнительные показатели уровня развития технической подготовленности контрольной (n=10) и экспериментальной (n=10) группы после эксперимента

Тесты	**Контрольная группа**		**Экспериментальная группа**		**t-критерий Стьюдента**	**p**
	$\overline{X}$	**σ**	$\overline{X}$	**σ**		
Тест Купера, плавание (метр)	377,5	44,8	446,43	48,79	*****3,12 <0,05	
25 метров брассом на ногах (сек)	35,8	1,87	30,71	0,95	*****7,26 <0,05	
25 метров брассом на руках (сек)	44,8	1,32	38,57	1,51	*****9,32 <0,05	
50 метров брассом в полной координации (сек)	71,3	0,02	68	0,01	*****6,25 <0,05	

***** Различия достоверны при $p < 0,05 (t_{таб.} = 2,23)$

В результатах оценки показателей уровня развития технической подготовленности у подростков с ампутацией верхней конечности между экспериментальной и контрольной группой во всех тестах произошли положительные изменения по сравнению с констатирующим экспериментом.Показатели вех тестов в экспериментальной группе были достоверно различны, чем в контрольной группе.

Выводы. Проведённые исследования подтвердили гипотезу и позволили сделать следующие выводы:

1. Проведённый анализ научно-методической литературы и обобщение практического опыта показали, что в методике обучения технике плавания брассом подростков с ампутацией верхней конечности должна использоваться интегральная схема по развитию общей и специальной физической подготовленности. Где основное внимание уделяется принципу наращивания развивающие - тренирующих воздействий, и вариативности нагрузок.
2. В результате проведения констатирующего эксперимента был выявлен уровень развития физической и технической подготовленности уподростков-пловцов с ампутацией верхней конечности в возрасте 12-14 лет.
3. При сравнении уровня развития физической и технической подготовленности пловцов-ампутантов до начала эксперимента между экспериментальной и контрольной группой достоверных различий не обнаружено, что подтвердило корректность подбора испытуемых.
4. По окончанию педагогического эксперимента были отмечены достоверные различия ($p < 0,05$)в показателях уровня развития физичекой подготовленности в контрольной группе после эксперимента, имели тенденцию к улучшению по сравнению с констатирующим экспериментом. В

среднем улучшение показателей имеет следующие цифры: приседания за 1 мин. – на 3,6 раз; поднимание туловища из положения лежа за 1 мин - на 3,9 раза; статическое удержание туловища (сек) – на 2,2 сек; полный гребок на кроссовере (кол-во раз) – на 2,6 раза; Тест Купера (бег)- на 65 метров.

Проведенный статистический анализ показал, что все результаты тестирования достоверно различны.

5. По окончанию педагогического эксперимента были отмечены достоверные различия ($p < 0,05$) в показателях уровня развития технической подготовленности в контрольной группе после эксперимента, имели тенденцию к улучшению по сравнению с констатирующим экспериментом. В среднем улучшение показателей имеет следующие цифры: Тест Купера (плавание) – на 25 метров; 25 метров брассом на ногах (сек) - на 2,4 сек; 25 метров брассом на руках (сек) - на 2,9 сек; 50 метров брассом в полной координации (сек) – на 6,6 сек. Проведенный статистический анализ показал, что все результаты тестирования достоверно различны.

6. По окончанию педагогического эксперимента были отмечены достоверные различия ($p < 0,05$)в показателях уровня развития физичекой подготовленности в экспериментальной группе после эксперимента, имели тенденцию к улучшению по сравнению с констатирующим экспериментом. В среднем улучшение показателей имеет следующие цифры: приседания за 1 мин. – на 5,78 раз; поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин - на 6,6 раз; статическое удержание туловища (сек) – на 7,4 сек; полный гребок на кроссовере (кол-во раз) – на 5,5 раз; Тест Купера (бег)- на 186 метров.

Проведенный статистический анализ показал, что все результаты тестирования достоверно различны.

7. По окончанию педагогического эксперимента были отмечены достоверные различия ($p < 0,05$)в показателях уровня развития технической подготовленности в экспериментальной группе после эксперимента, имели тенденцию к улучшению по сравнению с констатирующим экспериментом. В среднем улучшение показателей имеет следующие цифры: Тест Купера (плавание) – на 85,72 метра ; 25 метров брассом на ногах (сек) - на 7,57 сек; 25 метров брассом на руках (сек) - на 10,14 сек; 50 метров брассом в полной координации (сек) – на 10 сек. Проведенный статистический анализ показал, что все результаты тестирования достоверно различны.

8. В результатах оценки показателей уровня развития физической подготовленности у подростков с ампутацией верхней конечности между экспериментальной и контрольной группой произошли положительные изменения по сравнению с констатирующим экспериментом. В приседаниях у испытуемых экспериментальной группы результаты были достоверно различны, чем контрольной группы при $t = 2,44 < 0,05$. В тестах: поднимание туловища из положения лежа и статическое удержание туловища, показатели в экспериментальной группе были также достоверно различны, чем в контрольной группе при $t = 3,89 < 0,05$ и $t = 2,64 < 0,05$ соответственно. В тесте Купера (бег) у испытуемых экспериментальной группы результаты

были достоверно различны, чем контрольной группы при t = 2,65 < 0,05. А в тесте "полный гребок на кроссовере" " у испытуемых экспериментальной группы и контрольной группы достоверных различий не обнаружено, при t = 0 < 0,05. Это объясняется тем, что этот тест отражает развитие силовых способностей, а сенситивный период развития силы еще не наступил.

9. В результатах оценки показателей уровня развития технической подготовленности у подростков с ампутацией верхней конечности между экспериментальной и контрольной группой произошли положительные изменения по сравнению с констатирующим экспериментом. В тесте Купера (плавание) у испытуемых экспериментальной группы результаты были достоверно различны, чем контрольной группы при t = 3,12< 0,05. В тестах: 25 метров брассом на ногах и 25 метров брассом на руках показатели в экспериментальной группе были также достоверно различны, чем в контрольной группе при t = 7,26 < 0,05 и t = 9,32 < 0,05 соответственно. В тесте 50 метров брассом в полной координации у испытуемых экспериментальной группы результаты были достоверно различны, чем контрольной группы при t = 6,25 < 0,05.

10. Совокупность полученных результатов исследования подтвердили гипотезу и позволили оценить эффективность применения разработанной методики по обучению технике плавания брассом подростков с ампутацией верхней конечности.

Список использованных информационных ресурсов:

1. Аршавский Н.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М.: Наука, 1982. - 270 с.

2. Баевский Р.М.Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. - М.: Медицина, 1999. - 259 с.

3. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Солодков А.С., Морозова О.В.Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебн. пос. под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. - Спб: СПбГАФК, 2006. - 95 с.

4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры в 2 т.: доп. Ферер. Агенствомпофиз. Культуреиспорту / подобщ. Ред. С.П. Евсеева. – М.: Сов. Спорт,2005. – 446 с.: ил.

5. Gonsalves, Kamm, Herbert, ed. The Junior Illustrated Encyclopedia of Sports. Indianapolis, Ind.: Bobbs-Merrill, 2001.

6. Sprawson Charles. Haunts of the Black Masseur - The Swimmer as Hero. - University of Minnesota Press, 2011. - 251s

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ НАПРАВЛЕНИЯ ПЕРВОЙ ПОДАЧИ У ТЕННИСИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СЧЕТА

Юшманов Е.А.,
Иванов Л.Ю.
кандидат педагогических наук, доцент,
Иванова Т.С.
кандидат педагогических наук, профессор,
РГУФКСМиТ
г. Москва

Ключевые слова. Контроль технико-тактических действий, метод стенографической записи, интегрированные устройства, устройства удаленного доступа, вспомогательные устройства, практические рекомендации.

Актуальность. В современном теннисе у мужчин, занимающих позиции в первой сотне мирового рейтинга ATP (Association Tennis Professionals), высокий уровень конкуренции. На кафедре тенниса РГУФКСМиТ проводилось исследование с целью анализа процентного соотношения выигранных розыгрышей теннисистами за матч. В результате в среднем один спортсмен выигрывает больше очков, чем другой на 10%.

При такой минимальной разнице тренеру важно знать каждый нюанс игры своего подопечного, ведь именно он может быть одним из главных факторов определяющих результат матча. Тренеру крайне трудно без использования специальных средств следить за всем происходящем на площадке. Часто наставник, фокусируясь на одном игровом событии, упускает другой. Сейчас уровень развития современных информационных технологий позволяет сделать анализ ТТД (технико-тактических действий) максимально точным и объективным.

На турнирах WTA (Women’s Tennis Association) игрокам и тренерам предоставляется возможность получить подробный статический анализ после игры в электронном виде, а во время матча на некоторых турнирах тренеру на специальный планшет поступает статистическая информация [2]. Сейчас подобные технологии доступны не только профессионалам, чего не было 10 лет назад.

Цель исследования. Получениеинформации об особенностях технико-тактической подготовленности теннисистовпри использованииразличных систем сбора и обработки статистических данных тренировочного и соревновательного процессов и выбор наиболее эффективного из них.

Гипотеза. Мы предполагаем, что использование современных способов анализа ТТД позволит повысить эффективность тренировочного и соревновательного процессов.

Задачи исследования. Изучить существующие способы анализа ТТД в теннисе, провести их сравнительный анализ, выделить возможности получения практической информации для повышения эффективности управления технико-тактической подготовленностью теннисистов.

Методы исследования. Анализ литературных источников и интернет-ресурсов. Изучение способов анализа ТТД. Использование описательных методов математической статистики.

Организация исследования. Во время исследования были проанализированы работы Т.С. Ивановой, А.П. Скородумовой и др., а также сайты www.atpworldtour.com, www.itftennis.comи др.; изучены все самые распространенные способы анализа ТТД; исследованы статистические данные по направлению подачи и счету описательными методами математической статистики; разработаны практические рекомендации.

Основная часть. В теннисе существует четыре способа анализа ТТД: стенографическая запись, интегрированные устройства (ракетки с датчиками и т.д.), вспомогательные устройства (Coach’s Eye, Dartfish и т.д.), устройства удаленного доступа (PlaySight, Zenniz и т.д.) [3].

Метод стенографической записи, используемый российскими специалистами в теннисе (Жуков Г.К. 1981, А.И.Наумко 1982, Т.С.Иванова 1984, А.В.Пикалова 1998, А.П.Скородумова 2010), позволяет получить следующую статистику: количество ударов навылет/невынужденных ошибок/вынужденных ошибок; процент попадания подачи; направления ударов и др., но такие показатели, как траектория и скорость полета мяча не могут быть получены [1]. Объем информации зависит от количества человек, которые анализируют игру. Чем их больше, тем глубже можно проанализировать ТТД. Несмотря на все преимущества данного способа он сейчас используется все реже, поскольку его погрешность составляет в среднем 20% и процесс обработки информации занимает много времени [4].

Интегрированные устройства на данном этапе не способны получать объем данных необходимый профессионалам. Информация о скорости разгона ракетки, о месте взаимодействия струнной поверхности и мяча может быть полезна, но тренер, лишь анализируя ее, не сможет дать необходимых рекомендаций игроку. Такие способы анализа больше представляют интерес игрокам, которые занимаются теннисом исключительно в свое удовольствие и не преследуют цели добиться успеха в спорте высших достижений.

Используя Dartfish и Coach’s Eye, тренер может детально проанализировать технические действия спортсмена (положение головки ракетки во время замаха, высота подброса на подаче, положение плеч в момент взаимодействия струнной поверхности с мячом и др.). Если Coach’s Eye используется только для анализа техники, то при помощи Dartfish можно также получить информацию по тактическим действиям совпадающую по объему с методом стенографической записи. Тренер, работая со вспомогательными устройствами, будет иметь меньше ошибок в статистике,

но процесс обработки данных хоть и быстрее, но все равно не отвечает современным требованиям, поэтому массово не используется.

Устройства удаленного доступа превосходят остальные способы по критериям скорости обработки данных, объему получаемых данных, наглядности/визуализации, точности. Погрешность у таких устройств менее 4% [4].

По итогам сравнительного анализа всех устройств удаленного доступа мы считаем, что в целом, если учитывать оценки по всем критериям, лучшей является система Zenniz. Стоит отметить, что стоимость установки и эксплуатации данной системы ниже, чем у других систем удаленного доступа. Данный факт позволяет использовать такие системы на большинстве теннисных кортах в России.

Единственным недостатком является отсутствие видеосъемки.

Система Zenniz состоит из двух тридцатиметровых кабелей, протянутых по периметру спортивного зала. На каждом кабеле по тридцать акустических датчиков. Настраивается система калибровочным устройством, а управление системой осуществляет специальным планшетом.

Статистическая информация представлена в четырех разделах: live view, statistics, shot placement/serve placement, shot replay.

В разделе “live view” отображается информация о скорости полета мяча, проценте попадании ударов в площадку, количестве ударов в последнем розыгрыше, попадании мяча в площадку.

В разделе “statistics” доступна информация о среднем количестве ударов в розыгрыше, среднем темпе, процентах выигранных очков на первой /второй подаче / на приеме первой/второй подачи, процентах попадания первой/второй подачи, процентах выигранных очков за игровую сессию всего, средняя скорость подач и остальных ударов, кол-во всех выполненных ударов.

В разделе “shot replay” можно проанализировать траекторию полета мяча; половину корта из которой выполнялся удар; попадание мяча в площадку. Также если мяч попал близко к линии, можно посмотреть его “след” на экране (по принципу системы “hawk-eye”).

В разделе “shot placement/serve placement” представлена информация о местах попадания ударов, точках выполнения ударов, направлениях ударов [5].

Подобные технологии позволяют нам контролировать технико-тактическую подготовку теннисиста, в частности проанализировать особенности направления первой подачи и счета.

Мы проанализировали эти особенности у Даниила Медведева, Карена Хачанова, Андрея Рублева, Рафаэля Надаля, используя информацию с официального сайта ATP [6]. По итогам исследования можно сделать следующие заключения:

- Даниил Медведев в среднем 39,11% подач выполняет в часть квадрата подачи, ближнюю к боковой линии; 50,56% подач в часть квадрата, ближнюю к центральной линии; 10,34% подач в центральную часть квадрата.
- Андрей Рублев в среднем 47,71% подач выполняет в часть квадрата подачи, ближнюю к боковой линии; 42,03% подач в часть квадрата, ближнюю к центральной линии; 10,27% подач в центральную часть квадрата.
- Карен Хачанов в среднем 48,28% подач выполняет в часть квадрата подачи, ближнюю к боковой линии; 44,50% подач в часть квадрата, ближнюю к центральной линии подачи; 7,51% подач в центральную часть квадрата.
- Рафаэль Надаль в среднем 41,72% подач выполняет в часть квадрата подачи, ближнюю к боковой линии; 40,40% подач в часть квадрата, ближнюю к центральной линии; 17,89% подач в центральную часть квадрата.
- У Даниила Медведева не выявлены отклонения от среднего распределения направлений подачи более 15% во всех вариантах счета в гейме, кроме 15/15 и 0/30. В первом случае, Даниил 64,80% подач выполняет в часть квадрата подачи, ближнюю к боковой линии. Во втором случае, 77% подач выполняет по тому же направлению.
- У Андрея Рублева не выявлены отклонения от среднего распределения направлений подачи более 15% во всех вариантах счета в гейме, кроме 0/30. Андрей 68,80% подач выполняет в часть квадрата подачи, ближнюю к боковой линии.
- У Карена Хачанова не выявлены отклонения от среднего распределения направлений подачи более 15% во всех вариантах счета в гейме, кроме 30/40 и 40/AD (меньше). В первом случае, Карен 71,90% подач выполняет в часть квадрата подачи, ближнюю к центральной линии. Во втором случае, 69,20% подач выполняет по тому же направлению.
- У Рафаэля Надаля не выявлены отклонения от среднего распределения направлений подачи более 15% во всех вариантах счета в гейме, кроме 0/0. Рафаэль 13,60% подач выполняет в часть квадрата подачи, ближнюю к боковой линии.

Мы считаем, что игрок, зная данные закономерности, может с большей вероятностью угадать направление подачи соперника. Это способствует увеличению процента стабильности приема подачи.

Выводы. Массовое внедрение систем аналитики в тренировочный и соревновательный процессы позволит повысить эффективность подготовки и поможет в достижении высоких спортивных результатов. Результаты исследования доложены на совместном заседании кафедры ТиМ тенниса и руководства Федерации тенниса России (ФТР) и рекомендованы к внедрению в деятельность клубов являющихся базовыми организациями ФТР.

Литература.

1. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с. : ил.

2. http://www.wtatennis.com/news/sap-revolutionizes-wta-coachin
3. https://www.itftennis.com/technical/player-analysis/introduction.aspx
4. https://rb.ru/longread/kak-ii-menyaet-sport/
5. http://www.zenniz.com/
6. https://atpworldtour.com

ЗАОЧНОЕ УЧАСТИЕ

ИЗУЧЕНИЕ ПРИЧИН ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИТУАЦИОННОГО КРИЗИСА ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО ЗАВЕРШЕНИЯ КАРЬЕРЫ У СПОРТСМЕНОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Вознесенская Т.Б.
ГБПОУ Московской области
«Училище (техникум) олимпийского резерва № 4»
г. Чехов

В современном мире активно возрастает проблемакризисов в спортивной карьере. Глобальный успехв этой деятельности во многом зависит от умения спортсмена преодолевать кризисные состояния в ситуациях высокого риска и переживания ответственности. Следует отметить, что уровень достижений, которой достигает современный спортсмен настолько высок, что без эффективного использования данных психологических и педагогических исследованийв данной области, привлечения к процессу спортивной тренировкой педагогов, психологов, врачей и других специалистов, будет невозможен дальнейший рост спортивных результатов в спорте высших достижений.Поэтому, в условиях преодоления всевозможных кризисных ситуаций, очень важен правильно выстроенный процесс взаимодействия психолога со спортсменом во время тренировочной и соревновательной деятельности.

Исследования отечественных психологов подводят к тому, что не избегание кризисной ситуации, а научение жить в различных эмоциональных ситуациях и являетсяважным этапом профилактики негативных состояний у спортсменов. Кроме того, необходимо отметь, что недостаточно разработана проблема индивидуально-психологических особенностей переживания кризиса завершения спортивной карьеры.

Сегодня каждый спортсмен периодически в своей деятельности сталкивается с необходимостью преодоления различных кризисных ситуаций. Поэтому в качестве основной гипотезы исследования было выдвинуто следующее предположение - в связи с все более усложняющимися условиями тренировочной и соревновательной деятельности у спортсменов, обучающихся в Училище (техникум) олимпийского резерва, наблюдаются типичные (стандартные) кризисные ситуации.

Цель исследования заключаласьв изучении причин возникновения ситуационного кризиса преждевременного завершения карьеры у спортсменов, обучающихся в Училище (техникум) олимпийского резерва.

Объектом исследования являлись кризисные ситуации вызывающие преждевременное завершение спортивной карьеры.

Предмет исследования - закономерности и факторы, обусловливающие возникновение кризисных ситуаций.

В ходе исследования решались следующие задачи:
- анализ подходов современных исследователей к вопросу изучения кризисных ситуаций и их преодоления в жизни и деятельности спортсмена;
- изучение возможных причин возникновения кризисных ситуаций, способствующих завершению спортивной карьеры у спортсменов во время обучения в училище олимпийского резерва;

Эмпирическими методами исследования выступили тестирование и анкетирование (методика «Причины завершения спортивной карьеры» Н. Л. Ильиной, методика «Шкала дифференциальных эмоций» К.Изард, и адаптированую А. Леоновой.)Из интерпретационных методов применялось сравнительное описание полученных результатов.

В исследовании, направленном на выявление кризисных ситуаций, вызывающих преждевременное завершение спортивной карьеры, приняли участие 30 спортсменов завершивших спортивную карьеру в возрасте от 16 до 18 лет. В их числе: 10 кандидатов в мастера спорта, 20 – спортсмены I разряда. Большинство спортсменов входили в состав молодежных сборных команд России и Московской области.

Исследование проводилось в добровольной форме, выделенное время для проведения диагностики не превышало 40 мин. Для исключения временных ситуационных обстоятельств, все диагностическое исследование проводилось в один день. Чтобы полученные данные исследований были достоверными, была учтена роль мотивации испытуемых к участию тем, что: участие в исследовании было анонимным, и после интерпретации полученные данные обсуждались с каждым участником индивидуально.

На первом этапе данного исследования были выявлены особенности проявления доминирующегоэмоционального состояния спортсменов, переживающих кризис завершения спортивной карьеры (табл.1)

Таблица 1.Результаты исследования доминирующего эмоционального

Показателидоминирующего эмоционального состояния	Количество спортсменов	
	Абс.	%
Индекс положительных эмоций (ПЭМ)	7	23
Индекс острых отрицательных эмоций (НЭМ)	6	20
Индекс тревожно–депрессивных эмоций (ТДЭМ)	17	57

состояния спортсменов, переживающих кризис завершения спортивной карьеры

При сравнении полученных результатов, представленных в таблице, видно, что наибольшая группа (57%) состоит из респондентов, обладающих высоким уровнем выраженности индекса тревожно–депрессивных эмоций.

Это говорит о том, что уровень сравнительно постоянных субъективных переживаний тревожно–депрессивного комплекса эмоций, определяет субъективное отношение спортсменов к ситуации, связанной с завершением спортивной карьеры. Спортсмены из этой группы при завершении спортивной карьеры проявляют такие эмоциональные состояния как страх, стыд и чувство вины во всем происходящем.

С целью выявления возможности проявления ситуативного кризиса преждевременного завершения спортивной карьеры был проведен опрос. На вопрос «Считаете ли вы завершение спортивной карьеры жизненным кризисом?» ответы бывших спортсменов распределились следующим образом (табл.2):

Таблица 2. Результаты обработки *ответов на вопрос* «Считаете ли вы завершение спортивной карьеры жизненным кризисом?»

Ответы спортсменов	**Да**	**Нет**	**Не знаю**
	55%	35%	10%

Большинство опрашиваемых респондентов считает, что преждевременное завершение спортивной карьеры является очень трудным для спортсмена в субъективном плане. Величина этих трудностей такова, что достигает характерные черты кризиса.

Ответы спортсменов на вопрос: «Какие проблемы у вас возникают на этапе завершения карьеры?» (спортсмены могли выбирать несколько вариантов) распределились следующим образом (табл.3):

Таблица 3. Результаты обработки *ответов на вопрос* «Какие проблемы у вас возникают на этапе завершения карьеры?»

Возникающие проблемы	Количество спортсменов %
Ощущение душевного дискомфорта	70%
Возникают проблемы, чем себя занять	35%
Трудности с профессиональным самоопределением	40%
Необходимость получать образование	15%
Необходимость найти работу	45%
Сложности со здоровьем или физической формой	5%
Трудности в нахождении нового круга общения	15%
Проблемы с совмещением учебы и работы	10%

По результатам опроса также видно, что наиболее серьезными для всех спортсменов являются проблемы негативных эмоциональных состояний, которые они переживают в данный период, и необходимость профессионального самоопределения.

Далее был проведен сравнительный анализ результатов по методике «Причины завершения спортивной карьеры» Н. Л. Ильиной были выявлены основные причины ухода из спорта (завершения спортивной карьеры и обучения в училище) (табл.4).

Таблица 4. Результаты обработки *методики* «Причины завершения спортивной карьеры»

Причины завершения спортивной карьеры	Количество спортсменов %
Отсутствие результатов в спорте.	10%
Трудность совмещения учебных и спортивных занятий.	15%
Плохие взаимоотношения с тренером.	15%
Желание иметь профессию, не связанную со спортом.	0%
Влияние мнения родителей, настоявших на прекращение занятий спортом.	0%
Снижение мотивации к занятиям спортом.	10%
Отсутствие финансирования занятий, учебно-тренировочных сборов, соревнований.	0%
Потеря интереса к тренировкам, спорту.	5%
Отсутствие в команде благоприятных взаимоотношений.	5%
Желание иметь профессию, не связанную со спортом.	0%
Семейные обстоятельства.	0%
Отсутствие заработка за счет спорта.	5%
Снижение популярности выбранного вида спорта в городе, стране, мире.	0%
Отсутствие спортивной цели.	20%
Наличие травмы или совокупность старых травм.	10%

Основной причиной для 20% исследуемых спортсменов стало отсутствие спортивной цели. С учетом того, что стаж тренировок у этих спортсменов составлял от 5 до 8 лет, это довольно высокий процент. У 15% опрошенных основной причиной выступила трудность совмещения учебных и спортивных занятий.

По мнению множества спортивных специалистов и спортсменов, учебные занятия в училищеявляются помехойдля занятий спортом. Сторонники этой точки указывают на невозможность полноценного восстановления после тренировок из-за учебных занятий. Но с другой стороны существует множество примеров, когда выдающимся спортсменамудавалосьблагополучносовмещать учебные занятия и тренировки

Также для 15% спортсменов причиной для завершения спортивной карьерыстали плохие взаимоотношения с тренером. Для 10% спортсменов проблемой стало наличие травмы или старых не долеченных травм.Вероятно,

здесь имеют место ориентира тренера на высокий результат, в связи с чем юные спортсменыне всегда справляются с предлагаемым объёмом физических и психологических нагрузок.По результатам исследований, значительным фактором в продолжительности спортивной карьеры, является отсутствие роста спортивных результатов у 10% опрошенных. Стоит обратить внимание, что значительное количество спортсменов – 10%, завершили занятия спортом из-за низкой мотивации к занятиям. Возможно, что здесь имеет место недостаточно качественная работа тренеров в этом направлении. А всего 5% опрошенных спортсменов прекратили занятия спортом по причине отсутствия материальной стимуляции. Незначительные показатели возможно связаны с тем, что юных спортсменов пока обеспечивают родители.

Среди оставшихсяпричинзавершенияспортивной карьеры, спортсмены назвали: «потеря интереса к тренировкам, спорту» – 5%, «отсутствие роста в спорте» – 5%, «отсутствие в команде благоприятных взаимоотношений» - 5%. Не проявились показатели по шкалам «семейные обстоятельства», «желание иметь профессию, не связанную со спортом», «наличие перегрузки, перетренированность», «снижение популярности выбранного вида спорта в городе, стране, мире», «отсутствие финансирования занятий, учебно-тренировочных сборов, соревнований», «влияние мнения родителей, настоявших на прекращение занятий спортом».

Таким образом, по результатам нашего исследования мы выявили и составили рейтинг основных причин, побудивших юных спортсменов преждевременно прекратить занятия спортом.

Причины ухода из спорта студентов-спортсменов от 16 до 18 лет:

1. Отсутствие спортивной цели.
2. Трудность совмещения учебных и спортивных занятий.
3. Плохие взаимоотношения с тренером.
4. Наличие травмы или совокупность старых травм.
5. Отсутствие результатов в спорте.
6. Снижение мотивации к занятиям спортом.
7. Отсутствие заработка за счет спорта.
8. Потеря интереса к тренировкам, спорту.
9. Отсутствие в команде благоприятных взаимоотношений.
10. Желание иметь профессию, не связанную со спортом.
11. Семейные обстоятельства.
12. Отсутствие финансирования занятий, учебно-тренировочных сборов, соревнований.
13. Влияние мнения родителей, настоявших на прекращение занятий спортом.
14. Снижение популярности выбранного вида спорта в городе, стране, мире.
15. Наличие перегрузки, перетренированность.

Полученные результаты указывают на тревожную ситуацию в профессиональной деятельности юных спортсменов. При своевременном анализе и учете тренерами причин ухода спортсменов из спорта, будет происходить рост спортивного потенциала в училище, что позволит более четко планировать карьеру своих воспитанников. Ведь именно неспособность спортсмена преодолеть кризис и разрешить противоречия, породившие его, обычно ведет к преждевременному уходу из спорта, завершению спортивной карьеры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Багадирова, С.К. Этапы профессионализации личности в спорте / С.К. Багадирова // Физкультура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: материалы Междунар. науч. конф., посвящ. 70- летию АГУ / под общ. ред.Я.К. Коблева, Е.Г. Вержбицкой. - Майкоп, 2010. - С. 20-25

2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 1995.

3. Загайнов Р.М. Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций (на материале спортивной деятельности) - Автореф. дис. ... д.п.н. - СПб, 1992.

4. Иванов, И.Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру: автореф. ... дис. канд. психол. наук / И.Б. Иванов. - М., 2009. - 22 с.

5. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. – М.: Изд-во института психотерапии, 2007. – 336с.

6. Стамбулова, Н.Б. Кризисы спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 10, - С. 13-17.

7. Сенатрова, О.Ю. Психолого-педагогические условия социальной адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру: автореф. ... дис. канд. пед. наук / О.Ю. Сенаторова. - М., 2006. - 23 с.

8. Шихвердиев, С.Н. Влияние психологической адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру, на их адаптированность к условиям / С.Н. Шихвердиев /Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 9

9. Internetresource: Поливанова, К.Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития [Электронный ресурс] / К.Н. Поливанова. - Режим доступа: http://www.voppsy.ru/issues/1994/941/941061.htm

10. Internetresource: Социальные и биологические особенности в развитии личности подростка [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://objectiv.narod.ru/Psychology/podrostok_2.html

ВЛИЯНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Волосова А.С.,
Перушкин В. А.
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»
г. Красноярск

Главной целью педагогической практики, в системе профессиональной подготовки будущего учителя, является овладение студентами основными функциями педагогической деятельности, а также формирование профессиональных качеств личности учителя.

К основным функциям педагогической деятельности традиционно относят: адаптационную, обучающую, воспитывающую, развивающую, диагностическую, а также ***ценностно-ориентационную функцию.*** Суть ***ценностно-ориентационной функции*** заключается в разносторонней ориентации практикантов на все сферы педагогической деятельности, в осознаниии принятии педагогических ценностей в реальных условиях образовательного пространства, в формировании на этой основе профессионально ценностных ориентации будущих учителей. Каждая из указанных функций обеспечивается наличием у учащихся определенного комплекса умений: конструктивных, организаторских, коммуникативных, исследовательских и т.д. В период педагогической практики, способствующей осознанию каждым студентом своей принадлежности к профессиональному сообществу, проявляются профессионально важные и значимые свойства, особенности и качества личности будущего учителя, определяющие его профессиональное самосознание.

В соответствии с целевой направленностью практики основу содержательной части подготовки специалиста будет составлять модель специалиста, согласно которой определяются основные характеристики личности и деятельности. В качестве эталонной модели учителя выступает **профессиограмма**, которая лежит в основе нормативной модели, т.е. квалификационной характеристики. Несмотря на отсутствие универсальной **профессиограммы** учителя, представляется оптимальным вариант построения модели специалиста, предложенный ***А.К. Марковой,*** который соответствует основной цели педагогической практики.

Исходя из этого положения, можно утверждать, что во взаимодействии непрерывных процессов развития качеств личности и осуществления профессиональной деятельности формируются профессионально ценностные ориентации, представляющие фундамент и вектор педагогической деятельности. При этом, условием их формирования целесообразно считать педагогическую практику, как важное и неотъемлемое звено подготовки специалистов.

Это предусматривает сознательное принятие учащимися педагогических ценностей, особенно в период практики, когда происходит

освоение различных профессиональных видов деятельности через содержательно-структурные компоненты, а именно опыт знаний, опыт практических действий, опыт эмоционально-чувственных переживаний.

Профессионально ценностные ориентации выступают связующим звеном между личностно-педагогическими и профессионально-групповыми ценностями. Профессионально ценностные ориентации - это система устойчивых избирательных отношений учителя к наиболее значимым аспектам профессиональной деятельности на основе широкого спектра всех качеств личности. В этой связи выделяется тритипа отношений практиканта к педагогической деятельности, к личности ученика, к личности учителя и самому себе как педагогу. Все типы отношений взаимосвязаны и взаимозависимы, но определяющим является ***отношение к личности ученика.***

Структура профессионально ценностных ориентацийвключает в себя: смыслообразующий, эмоциональный и поведенческий компоненты, формирующиеся и реализующиеся в процессе педагогической практики, в условиях которой достигается синтез опыта знаний, опыта действий и опыта положительных эмоционально-чувственных переживаний. Таким образом, ***профессионально ценностные ориентации*** - это целостная совокупность компонентов в структуре личности, определяющая профессиональное сознание и поведение в их эмоционально-чувственной взаимосвязи в процессе педагогической деятельности.

Как неотъемлемая часть профессиональной подготовки будущих учителей, педагогическая практика осуществляется более 200 лет. Между тем качеству ее проведения до сих пор далеко до совершенства. Среди недостатков можно отметить: кратковременность; формально-организационные способы проведения; рассогласованность в управлении руководителями практики; необоснованность структурно-содержательного аспекта.

Учитывая всё вышеперечисленное, напрашивается вывод о реорганизации педагогической практики будущих учителей с целью формирования у них профессионально ценностных ориентации. Представленная в таблице структурная модель отражает содержательный, процессуальный и технологический аспекты ее организации.

Структурная модель педагогической практики

Виды педагогической практики	**Содержательный аспект**	**Процессуальный аспект**	**Инструментально-технологический аспект**
1. Учебно-ознакомительная (опыт знаний)	Ценностное наполнение содержания практики через отношение к субъекту деятельности (личности учителя) и	Организация процессов осознания и принятия будущими учителями педагогических ценностей в естественной	Экскурсии-презентации по образовательному учреждению как базы практики, ознакомительные беседы с представителями педагогического коллектива, изучение опыта работы

	к самому себе как педагогу, определяющее профессиональный идеал и Я-концепцию будущего учителя	профессиональной реальности; закрепление информации о профессиональных ценностях в учебно-воспитательных ситуациях в школе; создание целостного профессионально ценностного образа «Я» будущих учителей с учетом соотнесения модальностей «Я-концепции» на основе профессионально-групповых и индивидуально-личностных ценностей	учителей, классных руководителей, педагогического совета, методического объединения; посещение уроков и КТД, обобщение их передового опыта работы, изучение коллектива учащихся через наблюдения, опросы и т. д.; разработка программы профессионального роста
2. Воспитательно-организаторская (опыт положительных эмоционально-чувственных переживаний)	Формирование и учет эмоционально-ценностного отношения к объекту/субъекту деятельности - личности ученика, обеспечивающего ее безусловное принятие как высшей социальной ценности, эмоционально-ценностное наполнение воспитательного процесса	Эмоционально-чувственное переживание значимости ценностей, их оценка; проектирование и развитие устойчивого отношения к своему профессиональному Я-образу, его рефлексивный анализ	Посещение внеклассных занятий, консультации классных руководителей; планирование, организация и проведение КТД, классных часов, их личностно ценностный анализ; создание диалоговой атмосферы с воспитанниками; проведение диагностических работ по изучению ценностной сферы личности ученика и классного коллектива; участие в конкурсах профессионального становления
3. Учебно-воспитательная (опыт действий)	Создание условий для проявления профессиональной активности, творческой самостоятельности	Деятельностная экстериоризация,апробирование познанной ценности в реальном взаимодействии, реализация ценности в деятельности и общении; преобпреобразование имеющейся системы профессионально ценностных ориентаций	Самореализация во всех видах профессиональной деятельности на основе сформированных профессионально ценностных ориентации с учетом спроектированного индивидуального маршрута данного вида педагогической практики; создание педагогического кейса практиканта

Таким образом, формирование профессионально ценностных ориентации будущих учителей рассматривается как сложный, целостный, длительный, личностно ориентированный процесс, от результатов которого будет зависеть будущее состояние сферы образования.

Список литературы:

1. Анализ проведения уроков физкультуры. /В. А. Муравьев/ СпортАкадемПресс, 2002г.
2. Настольная книга учителя физической культуры. /Г. И. Погадаев /Физкультура и спорт./ 2009г.
3. Педагогическая практика по физической культуре в школе. /Учебно-методическое пособие/ Авторы составители – С. Н. Чернякова, В. Л. Архипова, Е. Н. Сидорова. КГУ, 2007г.
4. Педагогическая практика в системе училищ олимпийского резерва. /Ж. К. Холодова, В. В. Асеева/ Учебное пособие. Москва – 2008г.
5. О производственной (профессиональной) практике студентов, курсантовобразовательных учреждений среднего профессионального образования. /Сборник нормативных правовых и рекомендательных документов. / Под редакцией П. Ф. Анисимова. Москва 2011г.

МЕЖПРЕДМЕТНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Герасина У.В.
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»
г. Красноярск

Ключевые слова: интегрирование, межпредметные связи, урок, обучение.

Современное общество предъявляет к педагогам повышенные требования, основанные на том, что приобретенные знании, умения и практические навыки будущий специалист должен уметь применять в постоянно меняющихся условиях с огромным потоком информации [3].

Правильная и своевременная замена одного вида деятельности обучающихся другим, способствует улучшению в освоении нового материала.

Исходя из этого, важнейшими задачами педагога сегодня выступают: знакомство обучающихся с различными техниками и приемами мышления, развитие коммуникативных способностей, включение каждого обучаемого в активную деятельность, сохранениеи укрепление здоровья, развитие общих и специальных умений и практических навыков. Педагоги чаще всего на уроках сталкиваются с такими проблемами как:

- овладение обучающимися обрывочными сведениями;
- неумение обучающихся связывать материал одного предмета, разных предметов;

- затруднения у педагога в грамотном применении знаний из других предметов.

Мы предлагаем для решения этих проблем, использовать в учебном процессе интегрированный урок.

Интегрирование (*от лат.) – восстановление;* состояние связанности отдельных дифференцированных частей и функций системы в одно целое, а также процесс, ведущийк этому [2].

Интегрированный урок – особый тип урока, объединяющий в себе обучение одновременно по нескольким дисциплинам при изучении одного понятия, темы или явления.

Интегрированные уроки решают не множество отдельных задач, а их совокупность. Они требуют от преподавателя профессионального мастерства и проявления творческой активности, владения новыми технологиями учебно-воспитательного процесса, осуществления деятельного подхода к обучению.

В рамках интегрированных уроков одна тема может рассматриваться с точки зрения различных учебных дисциплин, что позволяет повысить мотивацию учебной деятельности за счет нестандартной формы урока, показать межпредметные связи и их применение при решении разнообразных задач. Интегрированные уроки эффективны при сочетании таких учебных дисциплин как основы философии и психология, базирующихся на изучении личности, деятельности, межличностных отношений.

Сложность проблемы заключается в том, как динамически развивать интеграцию от начала к концу обучения. Если в начале целесообразно усвоить «немного обо всём», затем – синтез разрозненных знаний и умений, то к концу обучения необходимо знать «всёо немногом», то есть это узкая специализация, но на новом интегративном уровне [3].

Используя межпредметную интеграцию, педагог может подготовить обучающихся к восприятию новых понятий, закрепить ранее изученное, дать дополнительные сведения, показать связи, выделить общее и определить различие.

В современной образовательной практике профессиональных учебных заведений интеграция предметов представляет собой одно из направлений поиска новых педагогических решений, связанных с объединением отдельных разделов разных дисциплин в единое целое с тем, чтобы, обучающиеся имели целостное представление о своей будущей профессии (интеграция представляет здесь цель обучения) и обеспечить общее пространство сближения предметных знаний (интеграция представляет здесь средство обучения) [1].

Интеграция как цель обучения должна дать обучающимся те знания, умениями практические навыки, которые отражают в общих и профессиональных компетенциях будущего специалиста.

Интеграция как средство обучения направлена на воспитание грамотного специалиста владеющего теоретическим и практическим материалом, в котором все элементы взаимосвязаны.

В то же время интеграция не должна заменить обучение классическим учебным предметам, она должна лишь соединить получаемые знания в единую систему.

Технология использования межпредметных связей заключается в том, что в урок включается эпизодический материал других предметов, но при этом сохраняется самостоятельность каждого предмета со своими целями, задачами, программой. В целом сохраняется структура урока.

Межпредметные связи устанавливаются по составу научных знаний (например, устанавливаются в процессе ознакомления с целью, задачами и типами урока). Так на уроке педагогики изучается тема «Типы и структуры уроков», на уроке теории и истории физической культуры «Формы построения занятий в физическом воспитании». Это помогает увидеть и понять, что типология уроков применима и для уроков физического воспитания.

Межпредметные связи также имеют особое значение для формирования практического навыка. Например, на занятиях по междисциплинарному курсу избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов обучающиеся знакомятся с методикой поведения хронометража, а на занятиях междисциплинарного курса базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельностис методикой оздоровительной тренировки эта методика закрепляется в практическом применении.

Таким образом, межпредметная интеграция сегодня – важнейший фактор обучения специалиста.

Интегрированные уроки позволяют обучающимся получить глубокиеи разносторонние знания, закреплять умения и совершенствовать практические навыки, с одной стороны как обучающийся, а с другой стороны как будущий педагог по физической культуре и спорту.

Список литературы.

1. Интеграционные процессы в образовании: новые горизонты: сборник / под ред. Р. Н. Авербуха и др. – Гатчина: Изд-во Ленингр. обл. ин-та экономики и финансов, 2004. – 169.

2. Кульневич С.В., Лакоценина Т.П. Анализ интегрированного урока: практическое пособие / под ред. С.В.Кульневич. – Р., 2003.

3. Ятайкина А.А. Об интегрированном подходе в обучении// Школьные технологии. 2011, №6, с.10-15.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ ШТРАФНОГО БРОСКА БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Гречкина М.В.
ФГБУ ПОО «ГУОР»
г. Иркутска

Как известно, в баскетболе результативность игры определяется, прежде всего, дистанционными бросками. Тем не менее, многие специалисты считают, что исход игр в баскетболе зачастую решается на линии штрафного броска. Такое утверждение основывается на анализе соревновательной деятельности. Так же результативность штрафного броска на соревнованиях зависит в наибольшей мере от их результативности в условия тренировки. Чем выше результативность штрафного броска, тем выше она на соревнованиях[4].

Наиболее значимые факторы снижающими точность выполнения баскетболистами штрафных бросков в соревновательных играх, является:

- психологическое состояние игроков непосредственно перед игрой; - психологическая напряжённость поединка, когда разница в счете минимальная, или же счет игры постоянно меняется в пользу то в одной, то другой команды;
- исходя частота сердечных сокращений игрока перед непосредственным выполнением штрафных бросков, то есть его текущее функциональное состояние;
- наступающее утомление, особенно в играх с дополнительным временем [1].

Важность овладения штрафным броском, этим броском заключается в том, что он с одной стороны, имеет самостоятельное игровое назначение. Количество попаданий со штрафного составляет значительную часть общего счета игры, а тренеры команд анализируют статистику игроков соперника по процентам реализации штрафного броска и дают установку своим игрокам при так называемых «тактических фолах» в конце встречи. С другой стороны, навык выполнения штрафных бросков является основой для формирования всего комплекса движений, который используется баскетболистами для бросков мяча в корзину.

Естественно, что наиболее эффективным средством повышения точности выполнения штрафного броска будет сам штрафной бросок в стандартных условиях его выполнения, то есть точно так, как предписывают правила соревнований по баскетболу. Никакое другое упражнение, даже близкое по структуре со штрафным броском, не будет столь эффективным средством повышения точности попадания штрафных бросков в условиях соревнований.

Ключевым моментом предлагаемой технологии повышения точности выполнения штрафных бросков баскетболистов является моделирование условий их выполнения, максимально близко к соревновательным.

Для этого необходимо рассмотреть более подробно те условия в соревновательных играх, когда спортсмены выполняют штрафные броски.

В соответствии с Официальными правилами игры в баскетбол, утвержденными в мае 2000 года Международной федерацией баскетбола (FIBA), штрафные броски выполняются в результате несоблюдения правил игроками команды соперника, вследствие персонального контакта с игроками другой команды или неспортивного поведения их поведения [3].

Следовательно, штрафные броски баскетболисты выполняют после остановки игры. До этих моментов, как правило, их двигательная активность находится на достаточно высоком уровне. Естественно, что состояние игроков в момент выполнения штрафных бросков характеризуется повышенной частотой сердечных сокращений, частотой дыханий, повышенной возбудимостью нервно-мышечной системы и т.д.

Также необходимо учитывать, что максимальное количество штрафных бросков одним баскетболистом за одну игру не превышает 20 раз. Следовательно, на одном тренировочном занятии в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, количество штрафных бросков одним спортсменом должно быть в пределах 20 раз.

Совершенствование точности бросков мяча в кольцо должно осуществляться сопряженным методом, то есть выполнением бросков на фоне интенсивной двигательной деятельности при параллельно развивающемся утомлении. Поэтому целесообразно доводить нагрузку при выполнении бросков мяча в кольцо стадии утомления.

На основе выше изложенного, была разработана модель, приближенная к соревновательным условиям. (Рис. 1).

Рис. 1. Модель повышения точности штрафного броска, приближенная к соревновательным условиям

На основании модели подбираются комплексы упражнений на каждое тренировочное занятие, которые необходимо внедрять в основную часть тренировочного занятия. Все упражнения приближены к соревновательным условиям, то есть выполнением бросков на фоне интенсивной двигательной деятельности при параллельно развивающемся утомлении. В модели пять разделов, которые усложнялись постепенно, и включены упражнения на скоростно-силовую подготовку, так как штрафной бросок, является проявлением скоростно-силовых качеств. Время выполнения всего комплекса составляет 16 минут. Пример комплекса упражнений на одно тренировочное занятие представлен в таблице 1 [2].

Таблица 1

Пример комплекса упражнений №1

Повышения точности штрафного броска	Время проведения (мин)

1.Упражнения в упрощенных условиях	2′
1. Игрок выполняет штрафной бросок 2 раза, другой игрок подбирает и бросает обратно мяч, а после этого меняется местами и так 5 раз.	
2. Игрок должен попасть со штрафной лини 2 раза подряд и поменяться, второй игрок подбирает мячи и отдает обратно и также выполняется 3 подряд	2′
2.Упражнения в усложненных условиях	3′
3. Игрок выполняет 1 минутную серию прыжков на скакалке, после чего сразу же бросает 10 штрафных подряд и потом меняются	
4. Игрок выполняет 10 бросков, после промаха - ускорение к противоположной лицевой линии и обратно и потом меняются	3′
3.Скоростно – силовые качества	1′
5.Приседания с эластической лентой. Встать обеими ногами на эластичную ленту, поставьте ноги на ширину плеч, носки слегка разверните наружу. Растяните ленту и зафиксируйте ее на шеи.	
4.Упражнения с противодействием защитника	2′
6.Игра 1х1, бросок выполняется со штрафной линии.	
5.Игровые ситуации	3′
7. Игра 5 х 5, игроки гоняют мяч в разные стороны, если игрок врывается на штрафной бросок, передача мяча на штрафную линию и выполняется бросок, если не получается то выполняет передачу	
Общее время выполнения комплекса =	16 мин

Таким образом, основным тренировочным средством повышения точности штрафных бросков баскетболистов является сам штрафной бросок, но исполняемый в условиях максимально приближенным к соревновательным, которые позволяют моделировать все основные факторы, влияющие на точность штрафных бросков. Такие условия целесообразно создавать посредством выполнением упражнений, соответствующих соревновательной нагрузке.

Список литературы

1. Бабушкин, Г. Д. Яковых, Ю. В. Экспериментальное обоснование методики повышения помехоустойчивости баскетболистов к сбивающим соревновательным факторам / Г. Д. Бабушкин, Ю. В. Яковых // Спортивный психолог. - 2009. - № 1 (16). - С. 68-72.

2. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Д. И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.

3. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 2000: Офиц. Правила баскетбола ФИБА 2000 г. приняты РФ баскетбола в июле 2000 г. / РФ Баскетбола. М.: СПОРТАКАДЕМПРЕСС, 2000. - 112 с.

4. Фамильникова, Н. В. Методика контроля точности штрафных бросков в баскетболе / Н. В. Фамильников, В. В. Роженцов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 8-3. – С. 472-474.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ СПОРТСМЕНА МУЗЫКОЙ

Джалилова Н.С., Дебелова Л.И.
ГАПОУ Свердловской области
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»
г. Екатеринбург

На протяжении четырех лет с 2014 по 2018 в Училище олимпийского резерва №1 г. Екатеринбурга реализовывался образовательный проект «Фэйр Плей – Спорт – Образование». Задачей данного проекта являлось формирование и совершенствование гуманистически ориентированных знаний и интересов, умений и навыков учащихся в рамках Олимпийского и спортивного движения через интеграцию учебных дисциплин.

Проведено большое количество открытых мероприятий, посвященных темам Олимпийского движения, политизации современного спорта, современным технологиям восстановления спортсменов и повышения эффективности спортивной подготовки. Проведены конференции, семинары, написаны статьи, методические разработки. Не исключением является данное исследование, включенное в этот проект.

Современный спорт – демонстрация не только физических качеств, тактической и технической подготовки, но и проявление высокой психологической устойчивости. Особая притягательность спорта заключается в том, что уровень психологической нагрузки соревновательной деятельности выше тренировочной. На тренировке, в привычных для спортсмена условиях, он может показать результат, намного превышающий соревновательного.

Практически каждый спортсмен испытывал перед состязанием состояние, когда не чувствуешь свое тело, как бы теряется связь в системе «мозг-мышцы», ощущается дрожь и онемение в ногах, чувство тревоги и неуверенности, навязчивые мысли в голове, мешающие сосредоточиться. В итоге, появляется сомнение в успешности своего выступления. Это состояние характеризуется, как «предстартовое». Его влияние на организм неоднозначно. Оно или значительно возбуждает нервную систему, и под его действием спортсмен теряет самоконтроль (предстартовая лихорадка), или же, наоборот, происходит сильная заторможенность нервной системы, ведущая к скованности и мешающая свободе действий (стартовая апатия). Где-то посередине находится оптимальное состояние, когда спортсмен держит под контролем свое психологическое состояние (боевая готовность). Ему соответствует такой психологический синдром как: трезвая уверенность в своих силах, высокая мотивация деятельности, способность сознательно регулировать свои мысли, чувства, поведение и управлять ими, хорошая концентрация внимания на предстоящую деятельность, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам [10].

Разумеется, каждый спортсмен хотел бы находиться в состоянии боевой готовности перед стартом. На практике осуществляется два типа психологической подготовки: общая и специальная.

Общая психологическая подготовка включает в себя три направления: воспитание, упражнения**,** позволяющие постепенно привыкать к соревновательным условиям и самовоспитание [7].

I. Воспитание

1. Лекции и беседы (через убеждение)
2. Гетеротренинг (в состоянии расслабления внушения тяжести тела)
3. Внушенный сон (гипноз)
4. Аутогенная тренировка (аутотренинг)

Эти методы снижают негативное влияние подсознание, облегчая работу саморегуляторных механизмов сознания, совершенствует систему саморегуляции спортсмена.

II. Упражнения (позволяющие постепенно привыкать к соревновательным условиям)

1. Контрольны мероприятия (моделирование соревновательной ситуации)
2. Товарищеские встречи
3. Психофизические упражнения (выполнение тактических задач при наличии «помех», увеличивает темп, утяжеляющий пояс).
4. Психотехнические упражнения (выполнение задачи в условиях максимальной точности технике действий)

II. Самовоспитание (осуществляется через саморегуляцию)

1. Контроль и регуляция тонуса мышечной системы, темпа движений и речи.
2. Специальные дыхательные упражнения.
3. Разрядка (как «выход» эмоции через напряжение)
4. Отвлечение. Переключение.
5. Самовнушение
6. Самоубеждение
7. Регулирование цели: отодвинуть в состоянии эмоционального напряжения и вновь ее актуализировать
8. Ритуал предсоревновательного поведения

Специальная психологическая подготовка спортсмена предполагает определенные действия перед конкретным стартом:сбор информации о предстоящих соревнованиях (условия, место, соперник); определение и формулировка цели соревнования; актуализация мотивов участия; вероятное программирование соревновательной деятельности; саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний, сохранения нервно психической свежести [7].

Наш интерес вызывает такой способ общей психологической подготовки, как формы ритуалов предсоревновательного поведения, одним из которых является прослушивание музыки. Данный метод саморегуляции является самым распространенным среди спортсменов различных видов спорта и разного уровня спортивного мастерства. Причем его используют как

непосредственно перед стартом, так и в тренировочном процессе. Для чего? Каким образом музыка способствует саморегуляции спортсмена.

Исследования современных ученых предполагают, что музыка позволяет увеличить эффективность тренировочного процесса примерно на 15%.Любой спортсмен согласится с данным утверждением, недаром практически все они разминаются или выполняют длинную циклическую нагрузку в наушниках, прослушивая подобранные для себя музыкальные треки. Это позволяет спортсменам отвлечься от нарастающего физического утомления и переключиться на позитивные эмоции и ассоциации.

Иногда музыка вызывает излишнюю энергию, а порой оказывает расслабляющее действие. Но какова-бы ни была реакция слушателя на музыку, она, безусловно, имеет свойство оказывать влияние на психику человека. Еще древние философы (Платон, Аристотель, Конфуций, Лао-Цзы) утверждали, что музыка способна гармонично развивать и наполнять человека. Кроме того, она обладает функциями созидания и разрушения [12].

Функциональный эффект музыкальных воздействий слагается в основном из следующих факторов:

-способности вызывать у слушателя (спортсмена) необходимые музыкальные состояния;

-рефлекторного изменения функциональных посылов организма согласно вызванному эмоциональному состоянию;

-музыкальной стимуляции и регуляции двигательной деятельности и различных ритмических процессов в организме спортсмена [6].

Психическим проявлением информации волн являются эмоции. Во все времена музыка была самым сильным фактором воздействия на психику слушателя. Она способна вызывать бурю различных эмоций, которые еще долго переживаются после ее прослушивания. А психическое состояние влечет и соответствующие действия, выборы, решения.

Эмоции, вызванные музыкой, замедляют развитие утомления и повышают работоспособность. Итак, определяя однозначно положительное влияние музыки на деятельность спортсмена, т.е. на его работоспособность, с уверенностью можно говорить и о таком же влиянии на психологическое состояние спортсмена.

Справиться с предстартовым волнением, и настроиться на победу помогает функциональная музыка. Функциональная или предстартовая музыка состоит из нескольких композиций, которые слушаются подряд: отвлекающая музыка; расслабляющая; вдохновляющая; музыка врабатывания.

Задача отвлекающей музыки состоит в переключении сознания спортсмена от тягостных переживаний на приятные мысли. Рекомендуемое время прослушивания 15 минут. Расслабляющая музыка еще более снижает уровень тревожности с помощью музыкальной стимуляции мышечного расслабления. После небольшого перерыва с помощью вдохновляющей музыки производится обеспечение психологической настройки на победу.

Сеанс вдохновляющей музыки обычно завершается за 20-30 минут до старта [6].

Выбор любимого музыкального жанра во многом зависит от психологической, социальной и духовной зрелости личности, от потребностей удовлетворения внутреннего эмоционального и психического состояния. Каждый музыкальный стиль пробуждает в человеке те или иные эмоциональные переживания. Мы это чувствуем, когда включаем любимую композицию или, когда спокойно сидим и слушаем шум дождя. Но как именно это работает, каким образом звук оказывает влияние на наш организм?

Швейцарский доктор медицины Ганс Дженни из Базеля, собрал увлекательные эксперименты, в которых мы можем буквально «видеть» как работает звук. Он утверждал, что пение удивительно влияет на мозговые волны, а определённые частоты чрезвычайно целебны для человеческого организма:

285 Гц – вызывает в теле ощущение обновления, приятной лёгкости.

396 Гц – освобождает от чувства вины и страха.

417 Гц – способствует «развязыванию» сложных ситуаций.

528 Гц – пробуждает сознание.

639 Гц – позволяет стереть различие между чувством любви к себе и к «другим», сбалансировать отношения.

741 Гц – помогает расширить возможности для создания желаемой реальности.

852 Гц – пробуждает интуицию.

963 Гц – приводит тело к функциональному восстановлению [11].

Заявленное выше не обязано соответствовать каждому человеку, ибо все индивидуально, включая действие звуковых частот на организм и сознание, а также зависит от многих факторов и экспериментальных условий. Приведенные примеры даются для ориентировочного понимания и осознанного применения специалистами, которые, в идеале, должны подбирать частоты под каждого отдельного индивида и его конкретную ситуацию.

Как известно частота колебаний различных жанров музыки тоже разная. Например, в электронной танцевальной музыке, техно наблюдается отчетливый подъем на частоте 80 Гц - это бочка и бас, которые являются основой этой музыки. В классической музыке бросается в глаза отчетливый спад на высоких частотах, что вполне логично, ибо классическую музыку исполняют на живых инструментах, а не на синтезаторах. Подъем на низких частотах может показаться неожиданным, однако тоже вполне объясним – это контрабасы и ударные инструменты. Частотная характеристика рок-музыки характеризуется подъемом в области средних частот, от 500 до 3000 Гц. Это гитары, вокал, и так далее. Высокие частоты не так ярко выражены, как в электронной музыке, но, тем не менее, их больше, чем в классической

музыки, из-за более ярко выраженного «железа» в ударных, а также из-за перегруженных гитар [6].

Обобщая результаты исследования Г.Дженни и частотные характеристики музыкальных стилей, мы предполагаем, что разный стиль оказывает различное влияние на человека, вызывает различные эмоции и образы.

Например, в 1993 году невролог Франк Роше из университета штата Висконсина (США) первым в мире обнаружил весьма необычное влияние музыки Вольфганга Амадея Моцарта на организм человека. Воздействуя на мозг на нейробиологическом уровне, произведения данного композитора оказывает успокаивающее и расслабляющее действие.

Кроме того, специалистами из Нортумбрийского университета (Великобритания) был проведен тестна умственную концентрацию и скорость реакции. Выяснилось, что прослушивание быстрых частей из концерта "Весна" Антонио Вивальди ускоряет реакцию мозга - с 408,1 мс. до 393,8[13].

Уравновешиванию нервной системы способствуют записи со звуками природы: шум моря, леса, пение птиц и т.п., также пьесы из цикла "Времена года" Чайковского, “Лунная соната” Бетховена [11].

Джаз, блюз и другие музыкальные и танцевальные формы, в основе которых лежат выразительные африканские мелодии, могут поднять настроение и вдохновить, дать выход радости, рассеять печаль, обострить юмор и иронию, повысить общительность.

Поп-музыка, а также народные мелодии провоцируют телодвижения, создают ощущение благополучия.

Рок-музыка может пробудить чувства, стимулировать активные движения, снять напряжение, ослабить боль и снизить неприятный эффект громких и резких звуков, присутствующих в окружающей среде. Эта музыка также способна создать напряжение, вызвать диссонанс, стресс и боль в организме.

Спокойная фоновая музыка или современные оркестровые, в которых нет четких ритмов, усиливает состояние расслабленной готовности [6].

Ученый И. Догель установил, что под воздействием музыки меняются кровяное давление, частота сокращений сердечной мышцы, ритм и глубина дыхания, как у животных, так и у человека. Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придает физическую бодрость [8].

Огромный спектр научных исследований влияния музыки и звука на человека в основном затрагивают вопросы изменения его физиологии (состояния здоровья и его исцеления). Наше исследование затрагивает вопрос влияния музыки на процесс психологической регуляции человека в рамках спортивной деятельности, преимущественно соревновательной.

Мы решили проверить, существует ли «универсальный» музыкальный жанр, способствующий настрою и мобилизации спортсмена перед стартом.

Учащихся училища олимпийского резерва №1 г. Екатеринбурга (наш олимпийский резерв) также волнует этот вопрос. Наставники, в лице тренеров, преподавателей и психологов оказывают необходимую профессиональную помощь в достижении/приобретении этого оптимального психологического состояния. В училище в рамках интегрированного практического занятия было проведено психолого-педагогическое исследование среди учащихся старших курсов на тему: «Музыка, как фактор психологической подготовки спортсмена перед стартом». В исследовании приняли участие 35 спортсменов разного уровня мастерства: от КМС до МСМК по различным видам спорта (хоккей, лыжные гонки и биатлон, тяжелая и легкая атлетика, дзюдо, конькобежный спорт, греко-римская борьба, настольный теннис).

Для исследования мы выбрали 10 композиций, относящихся к различным музыкальным жанрам/стилям (табл.2).

Ни для кого не секрет, что в различном психическом состоянии мы используем разные слова, обороты речи и строим по-разному предложения, наполняя его жесткими или приятными, добрыми или злыми, радостными или печальными словами. По тому, что говорит человек, мы можем сделать какие-то выводы о его настроении, характере, жизненных принципах. Слово, как и любой другой энергоинформационный элемент окружающей среды, видимый и не видимый, имеет свою смысловую качественность и свою вибрацию. Оно является проявлением наших Мыслей и Чувств, наших представлений о жизни, наработанных с детства и воспитанных в нас родителями и социумом. Слово способно и воодушевить, и убить. Его вибрация несет в себе информацию того плана, того уровня сознания, которое активно у нас в текущее время. Для того чтобы исключить влияние «слова» (текста), мы подобрали либо композиции без слов, либо мелодии на иностранном языке.

Чтобы понять, каким образом та или иная композиция может помогать или мешать саморегуляции спортсмена перед соревнованием, мы попросили испытуемых описать чувства и эмоции, которые возникают при прослушивании композиции, даже составить рейтинг композиции по шкале от **1**- очень нравится, настраивает, мобилизирует на работу (перед стартом) до **10** – раздражает, бесит, вызывает агрессию и др.

Каждое из этих чувств, по нашему предположению, может относиться к конкретному образу представлений или сфере жизнедеятельности. Поэтому для связи представлений с музыкальной композицией, мы предложили спортсменам описать свои ассоциации при прослушивании музыки различных жанров, после чего каждый испытуемый определил одну из 12 предложенных категорий, к которой относятся его ассоциации. Для быстроты и удобства обозначений, каждый категория ассоциаций имеет свое условное обозначение (табл.1).

Обработка результатов исследования (табл.1,2) показала, что у большинства респондентов (68,6%) со спортом ассоциируется рок-музыка (трек №7), причем 11 спортсменов (31% респондентов), ассоциирующих патриотическую композицию (трек №2) с каким-то значимым событием своей жизни, связывают его именно со спортивной деятельностью. Рок-музыка, вызывающая у спортсменов в большинстве своем такие эмоции, как радость, позитив, азарт, уверенность, умиротворение, признана ими одной из ведущих в выборе композиции для настроя перед стартом, схваткой или игрой.

Таблица 1

Сводная таблица результатов выбора категории ассоциаций респондентами

Категория ассоциаций	**Символ категории ассоциации**	**Номер трека**									
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Природа		2		25					2		2
Спорт			9		2	3	9	24		4	
Любовь		2	2	2		4		1	3		
Материальные блага	**$**	1			2		1		2	4	
Учеба	**5**	2			2		1		3	3	2
Работа			6		2	3	3	2	2		
Досуг/развлечение		10	3	2	9	21	5	3	2	8	3
Детство		1		2	12	2	2		2	4	28
Значимое событие в жизни		5	11	2	4		4	2	4		
Здоровье			2	2			3	1	8		

Космос			2		2		5		4	9	
Взаимоотношения с противоположным полом		12				2	2	2	3	3	

Также преобладающей и очевидной ассоциацией являются: природа – на композиции звуков природы (трек №3), так ответили 71% спортсменов, и детство - на мелодию из мультфильма (трек №10), так считают 80% респондентов.

Таблица 2

Сводные результаты ранжирования спортсменами музыкальных композиций с позиции вызываемых эмоций (настроя на старт)

Номер трека/ муз. стиль	**Ведущая(ие) эмоция(и),** которые вызывает данная музыка	**Рейтинг композиций**	
		1 и 2 место	**9 и 10 место**
1 джаз	спокойствие	4	3
2 патриотическая	- бодрость - «хорошее настроение» - поднятие тонуса	4	1
3 звуки природы	- умиротворение - расслабление - спокойствие	4	3
4 классика	- веселье, радость - равнодушие	1	3
5 поп	веселье, радость	18	2
6 транс	- мобилизация, стимуляция к действию - настрой на старт	5	7
7 рок	- радость, позитив - азарт - уверенность - умиротворение	15	2
8 популярная инструментальная	- грусть - печаль - тоска	1	17
9 техно	- отторжение - отвращение - агрессия - раздражение - нервозность	4	17
10 мелодия из м/ф	веселье, радость	3	4

Доминирующей ассоциацией с популярной музыкой является категория «досуг/развлечение», именно представление данной категории

возникали у 60% спортсменов при прослушивании композиции данного стиля. Ведущей эмоцией, возникающей в ответ на данную мелодию, была выбрана респондентами «радость (веселье)». Примечательно, что именно поп-музыку спортсмены выбрали в качестве приоритетной для мобилизации и настроя на предстоящие соревнования/старт (51% респондентов) (табл. 2).

Композиции стиля «техно» и популярная инструментальная музыка имеют большой разброс ассоциаций у спортсменов, но одинаково вызывают в большинстве своем негативные эмоции (грусть, печаль, тоска, отторжение, отвращение, агрессия, раздражение, нервозность) и в рейтинге композиций, которые бы спортсмены выбрали для прослушивания в качестве саморегуляции своего состояния перед предстоящими соревнованиями или непосредственным выступлением, стоят на последнем месте.

Таким образом, мы можем сказать, что наиболее популярными композициями в плеере спортсмена перед соревнованиями, является музыка жанра поп и рок.

Популярная музыка действительно является самой распространенной в плей-листе любого человека, вероятно, поэтому наибольшую популярность имеет и у спортсменов. К тому же данный музыкальный стиль, как правило, не нагружен тяжелым смысловым текстом и сложной музыкальной гармонией, что позволяет спортсмену отвлечься перед выступлением и не «перегореть», думая о предстоящем старте.

Выше мы уже рассмотрели влияние рок-музыки на организм и психоэмоциональное стояние человека, известно, что данная музыка может вызывать следующие реакции: агрессивность, ярость, гнев, – это только часть возможный воздействий. Мы предположили, что рок композиции способствуют возникновению так называемой спортивной злости, особенно когда состояние спортсмена перед стартом близко к спокойному или даже апатичному, что в соревновательной деятельности является фактором, снижающим результативность спортсмена.

«Спортивная злость» представляет своеобразную спортивную эмоцию, возникающую обычно в процессе спортивной борьбы внезапно как реакция на неудавшееся намерение или несбывшуюся попытку получить перевес в успехе, когда отдаляется возможность достижения цели. Эта эмоция переживается как чувство активного протеста, нежелания примириться с неудачей. Охваченный вспышкой «спортивной злости», спортсмен быстро мобилизуется, проявляет максимум усилий и может иногда неожиданно и за короткое время добиться, казалось, уже недостижимого успеха. Именно поэтому многие спортсмены слушают рок [15].

Итак, подводя итог нашему анализу и проведенному исследованию, можно сказать, что даже согласно теоретическим аспектам и доказательствам влияния определенной музыки на психоэмоциональное состояние человека, нельзя найти универсальный музыкальный жанр, способствующий мобилизации спортсмена перед соревнованием. Необходима разработка рекомендаций по выравниванию конкретных психоэмоциональных

состояний с учетом: индивидуально-типологических особенностей отдельно взятого спортсмена, характеристик вида спорта, параметров предстоящего соревнования и задач, которые стоят перед спортсменом.

Список литературы

1. Алексеев, А.В. Метод объективной оценки навыков психической саморегуляции / А.В. Алексеев // Стресс и тревога в спорте: Сб. научн. трудов. - М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 173-183.
2. Аэробная и анаэробная производительность, роль эмоций в спорте, предстартовое состояние [Электронный ресурс] // Студенческая библиотека онлайн. URL: https://studbooks.net/805089/ turizm/aerobnayai_ anaerobnaya_proizvoditelnost_rol_emotsiy_v_sporte_predstartovoe_sostoyanie (дата обращения 5.09.2018)
3. Бабушкин, Г.Д. Аутовоздействие и гетеровоздействие при развитии самообладания у спортсменов / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева // Материалы пятых Страховских чтений. Саратов: СГПИ, 1996. - С. 149-151.г
4. Блюменштейн Б. Биологическая обратная связь: обучение и спорт (текущее состояние и перспективы): За рубежом / Пер. А. Родионова // Спортивный психолог. - 2004. - N 1. - С. 91-95.
5. Блюменштейн Б. Музыка... перед стартом / Б. Блюменштейн // Легкая атлетика. - 1988. - N 11. - с. 14.
6. Воздействие рок-музыки на психику подростка [Электронный ресурс] // Студенческая библиотека онлайн. URL: https://studwood.ru/2124592/psihologiya/vozdeystvie_muzyki_psihiku_podrostka (дата обращения 13.10.2018)
7. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с
8. Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию - СПб.: Питер, 2003.
9. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия - СПб.: Питер, 2000.
10. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и. доп. / Л.П. Матвеев. - Санкт-Петербург: «Лань», 2005. — 384 с: ил.
11. Мацышина Е.В. Психофизиологическое воздействие музыки на организм человека [Электронный ресурс] // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». URL: http://открытыйурок.рф/статьи/598891/ (дата обращения 27.09.2018).
12. Микушина Т.Н. Секреты музыки: сб. статей / сост.: Т.Н. Микушина, Е.Ю. Ильина. – Омск: Издательский дои СириуС, 2017.-112 с., ч/б илл.- (Серия «Духовно-нравственная культура»)
13. Мозгот В.Г. Введение в музыкальную психофизиологию: уч.-метод. пособие Майкоп: изд-во ООО «Аякс», 2005.

14. Смоленцева В.Н. Формирование умений психорегуляции в процессе многолетней подготовки спортсменов [Электронный ресурс] // автореф. дисс. д. псих. Наук. Омск, 2006. Электронная библиотека диссертаций. URL: www.dissercat.com

15. Черникова О.А. Психологические особенности спортивных эмоций // Спортивный психолог. 2008. N3 (15). с. 77-84

16. Шушарджан С.В. Физиологические особенности воздействия вокалотерапии на организм человека [Электронный ресурс] // автореф. дисс. на соиск. уч. ст. канд. мед. наук – М., 1996. Электронная библиотека диссертаций. URL: www.dissercat.com.

ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ ТРЕНЕРСКОГО РУКОВОДСТВА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДГОТОВКИ ВАТЕРПОЛИСТОВ

Ефимкина М.В.
ГПБОУ МО
«Училище (техникум) олимпийского резерва № 4»
г. Чехов

Ключевые слова: стиль, руководство, ватерполисты, команда, подготовка, авторитарный, демократический, либеральный.

Актуальность проблемы заключается в: оптимизации взаимоотношений тренера с учениками. Это - один из важнейших путей воспитательного воздействия взрослых на подрастающее поколение. Благоприятные отношения в совместной деятельности во многом зависят от стиля руководства, от способов организации учебного и воспитательного процесса. Очевидно, что процессы взаимодействия игроков и тренера в групповой деятельности имеют свои закономерности [1,2,4,5,9].

Спортивные результаты в водном поло зависят не только от общей и специальной, физической, технической подготовки, но и в том числе от взаимоотношений в спортивном коллективе между тренером и спортсменами. Атмосфера в спортивной команде существенно влияет на результативность соревновательной деятельности как отдельных спортсменов, так и всей команды. Поэтому представляется актуальная проблема изучения влияния стилей руководства на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.[5]

Выше перечисленные факты побудили нас к рассмотрению вопроса о влиянии стиля руководства тренера на эффективность подготовки ватерполистов.

Цель работы – определить наиболее эффективный стиль руководства тренера в группах ватерполистов в возрасте 15-17 лет.

Объект – стили руководства во взаимосвязи с методикой подготовки ватерполистов.

Гипотеза: предполагалось, что применение одинаковой экспериментальной методики в группах с различными стилями руководства позволит получить различные по эффективности результаты.

Для тренера крайне важно, чтобы социально-психологический климат в коллективе оказывал благоприятное воздействие на качество тренировочной деятельности.

Практика показывает, что именно от стиля руководства тренера командой зависит психологическая атмосфера в коллективе, которая, в свою очередь, создает условия для повышенной или пониженной конфликтогенности, т.е. угрозы зарождения конфликтов [1,2,4]. Общепринятым является выделение трех «классических» стилей управления: авторитарный, демократический и пассивный (либеральный). Также тренер выступает в роли посредника при разрешении конфликта, т.е. как третья сторона, которая пытается восстановить психологический баланс в коллективе [1,2,5].

Основным требованием к специальной подготовке ватерполистов высокий уровень развития скоростных качеств. Основой этого является подвижность нервных процессов, скорость и эффективность реализации переданного к мышце нервного импульса, а также энергетические особенности [3,6,7,8].

Задачи исследования:

1. Определить стили руководства группами ватерполистов.
2. Изучить уровень развития скоростных качеств ватерполистов.
3. Разработать методику развития скоростных качеств ватерполистов.
4. Проверить эффективность разработанной методики в группах с различным стилем управления спортивным коллективом и выявить наиболее результативный стиль управления ватерполистами.

Методы исследования:

1. Анализ научно – методической литературы.
2. Опрос (анкетирование)
3. Педагогическое наблюдение.
4. Тестирование уровня физической подготовленности
5. Метод математической статистики.

Организация исследования

Исследования проводились с сентября 2016 года по май 2017 года на базе УОР №4 г. Чехова. Там же проводились беседы и тестирование для определения стиля руководства (спортсменам предлагался опросник, включающий 27 групп утверждений, дающих возможность при ответе на них определить стиль руководства у своего тренера: авторитарный, демократический, либеральный)

Спортсмены проходили тестирование физической подготовленности два раза в год (в начале, и в конце учебного года):

- 25 м вольный стиль на время;
- с воды 15 м вольный стиль на время;

- сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек, согнутые ноги фиксированы по рейкой гимнастической стенки, угол сгибания до 90 градусов;
- прыжок в длину с места;

В исследовании принимали участие спортсмены – ватерполисты 15-17 лет, которые были по заключению врача здоровы, допущены к занятиям водным поло. Исследуемые ватерполисты тренировались шесть раз в неделю по три часа.

Были сформированы три группы по 10 человек с разными стилями руководства.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе тестирования было определено следующее: в группе «А» применяется демократический стиль руководства, в группе «В» используется либеральный стиль, в группе «С» авторитарный стиль руководства (табл. 1).

Тренеры групп	СР по стилям управления			Итоговый результат	Стили руководства
	Авторитарный (А)	Демократический (Д)	Либеральный (Л)		
Группа «С»	61	20	15	6-2-2	А
Группа «А»	33	61	26	3-6-3	Д
Группа «В»	29	28	63	3-2-6	Л

Таблица 1

Результаты исследования стиля руководства тренеров

На основании сравнения индивидуальных данных была проведена оценка уровня физической подготовленности. Для определения скоростных способностей (3 теста), статической выносливости (1 тест), скоростно-силовой (1 тест) и на определение быстроты движений (2 теста) применялся комплекс тестов [3]. Результаты тестирования представлены в таблице 3.

№	Тест	Группа «А»	Группа «В»	Группа «С»
1	25 м вольный стиль	14,1±1,4	13.9±1,4	14.0±1,5
2	Прыжок в длину с места (см)	230±3,2	230±3,2	250±1,6
3	Пресс за 30 сек	29±4,2	30±3,6	32±4,3
4	15 м вольный стиль с воды	10,1±1,4	10,4±1,6	9,4±1,4
5	100 м вольный стиль	1,04±0,25	1,05±0,23	1,02±0,25

Таблица 3

Показатели уровня физической подготовленности ватерполистов

Проведение педагогического эксперимента позволило получить различные результаты в уровне двигательной подготовленности ватерполистов.

В результате педагогического эксперимента произошли значительные изменения показателей физической подготовленности в группе с авторитарным стилем руководства (табл. 4).

Тест	До эксперимента	После эксперимента	Абсолютный сдвиг	P
25 м вольный стиль	14.0±1,5	13,8,0±0,5	0,2	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	250±1,6	257±1,7	7	<0,05
Пресс за 30 сек	32±4,3	34±6,2	2	<0,05
15 м вольный стиль с воды	9,4±1,4	9,3±0,9	0,1	>0,05
100 м вольный стиль	1,02±0,25	0,59±0,18	3	<0,05

Таблица 4

Показатели физической подготовленности в группе с авторитарным стилем руководства

Сравнительный анализ влияния методики эксперимента на испытуемых выявил более высокую эффективность управления и организации авторитарного стиля руководства. По всей видимости, именно этот стиль позволял более качественно повысить уровень физической подготовленности в результате строгой организации занимающихся в тренировочной группе. (см. диаграмму 1)

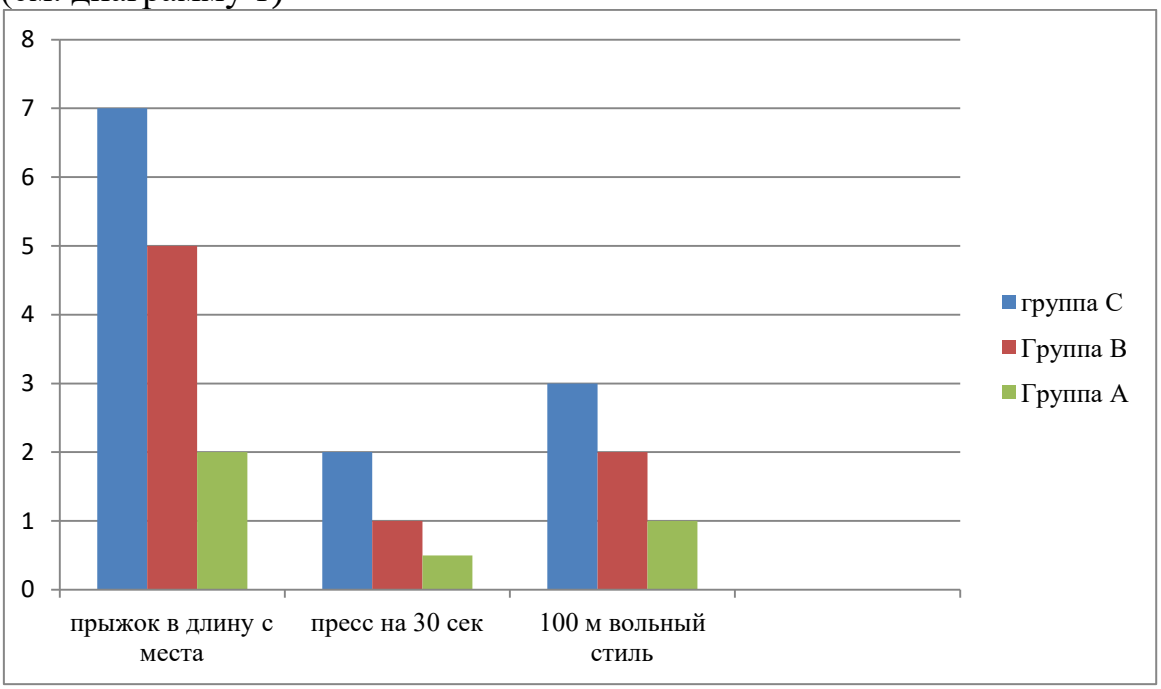


Диаграмма №1

Абсолютный сдвиг по показателям в тестах на скоростно-силовые способности

По результатам исследования были сделаны следующие выводы:

1. Выявлены три стиля руководства спортивным коллективом: авторитарный либеральный демократический.

2. Педагогические наблюдения в условиях учебно-тренировочного процесса выявили в группе с авторитарным стилем управления, что испытуемые более дисциплинированно, ответственно, внимательно относятся к замечаниям тренера; в группе с демократическим стилем руководства – также дисциплинированны, ответственны, однако атмосфера спортивной тренировки предъявляет менее жесткие требования к проявлению волевых усилий, мотивировке к упражнениям; испытуемые занимающиеся в группе с либеральным стилем управления, в своем поведении, отношении к физическим нагрузкам значительно уступают испытуемым с демократическим и либеральным стилями руководства в сторону снижения требований к дисциплине.

3. Экспериментальная методика является наиболее эффективной в группе с авторитарным стилем руководства, так как по большинству показателей выявлена положительная динамика двигательных качеств скоростного, скоростно-силового характера.

4. Результаты исследования выявили межгрупповые различия показателей специальных двигательных качеств. В группах с либеральным стилем руководства показатели тестов увеличились на 8%: демократическим - на 12 %; авторитарным – на 16 %.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В психологии давно известно, что и жесткий стиль руководства, и так называемый попустительский, снижают работоспособность коллектива, отрицательно влияют на психологический климат. Поэтому тренеру очень важно определить для себя ту тонкую грань, которая позволит ему стать организующим звеном создания настоящей команды. Выполнение этой задачи невозможно без повышения собственной психологической компетентности, изучения дополнительной литературы по психологии межличностных отношений, чтения литературы по общей психологии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений./Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 376 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Психологический практикум специализации «Теория и методика видов спорта»,/ Г.Д. Бабушкин.- Омск, 1996 620 с.
3. Бахрах, И.И. Морфофункциональные особенности детей школьного возраста / И.И.Бахрах // Врачебный контроль за физическим воспитанием и спортивным совершенствованием учащихся общеобразовательной школы. - Смоленск, СГИФК, 2002.- С.2-18.
4. Битянова, М.Р. Социальная психология. /М.Р.Битянова. – М.: Флинта, 1994. – 248 с.
5. Волков, И.П. Спортивная психология и акмеология спорта./ И.П. Волков. – СПб.: Издательство БПА, 2001. – 384 с.
6. Волков, Л. В. Физические способности детей и подростков /Л.В.Волков. - Киев: Здоровья, 1981. - 135с.

7. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис... д-ра пед. наук / А.А.Гужаловский. - М.,1979 - 26 с.
8. Дорохов, Р.Н., Губа, В.П. Спортивная морфология: Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р.Н.Дорохов, В.П.Губа.- М.: Спорт Академ Пресс, 2002.-236с.
9. Ильин, Е. П. Психология спорта. / Е.П.Ильин.- СПБ.: Питер, 2009. – 352 с.
10. http: // www. google. Com
11. http: // www. voppsy. ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИПРИ ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Жмурикова А.М.
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»
г. Красноярск

Система подготовки кадров для деятельности в области физической культуры и спорта является одной из важных составляющих образования в каждой стране. В то же время эта система входит в качестве существенной части в ту сферу социальной деятельности, которая связана с физической рекреацией населения, спортом, активным досугом, физическим воспитанием детей и молодежи. Именно в процессе подготовки и обучения будущих специалистов в физкультурных вузах и колледжах складываются те ориентации, навыки, знания, которые в последующем в значительной мере будут определять "лицо" всей сферы физической культуры и спорта, ее реальное место и значимость в обществе.

Системообразующим компонентом в этом образовании являются колледжи олимпийского резерва. Именно колледж олимпийского резерва, призван готовить специалистов в области физической культуры и спорта является тем ядром, вокруг которого создаются структурные образования, которые решают свои специфические цели и задачи на каждом из этапов возрастного развития и формирования спортсмена.

Переход от подросткового возраста к юношескому возрасту характеризуется неустойчивостью психических процессов, изменением антропометрических и физиологических показателей. Это предусматривает дифференцированный подход к каждому обучающемуся, учет психических свойств и качеств личности, индивидуализацию системы подготовки перспективных спортсменов. В ином случае большие физические и умственные нагрузки могут привести к срыву в психической и физической сфере молодых спортсменов.

Так как 30% - 50% обучающихся в колледжах олимпийского резерва входят в сборные команды, проблема оптимизации круглогодичного учебно-тренировочного и учебного процессов является доминирующим аспектом. Как правило, из-за частого отсутствия на занятиях в школе, поступившие в колледж обучающиеся, имеют низкие знания по предметам.Эффективность подготовки специалистов также осложняется тем, что обучающиеся колледжа продолжают отсутствовать на академических занятиях в связи с выездами на сборы и соревнования. Отсутствие на занятиях, как правило не компенсируется дополнительными затратами времени на учебные занятия, что ведет к отставанию в учёбе и некачественному усвоению учебного материала, а в некоторых случаях при хроническом отставании в учёбе и к отчислению обучающегося.

Таким образом, для оптимизации учебного процесса в колледже все обучение построено на индивидуальном подходе с использованием средств учебно-методического комплекса: дистанционное обучение, индивидуальные консультации, тестирование, проектные виды деятельности и др. одновременно осуществляется деятельность по максимальному совершенствованию в избранном виде спорта. Знания, получаемые спортсменами по специальным предметам, непосредственно влияют на спортивный результат, так как сам спортсмен становится активным участником построения учебно-тренировочного процесса.

Актуальность выбранной темы состоит в необходимости широкого применения продуктивных инновационных технологий на уроках математики и во внеурочное время, которые позволяют быстрее, экономичнее и качественнее достигнуть цели математического образования проподготовке кадров для сферы физической культуры и спорта.

Каждый из нас часто задумывается над вопросами: что мне, как преподавателю – предметнику, необходимо сделать, чтобы качество знаний моих обучающихся стало выше? Использую ли я, наиболее эффективные формы и методы обучения, технологии и приводит ли это к повышению качества знаний обучающих?

Задача преподавателя - организовать учебную деятельность таким образом, чтобы полученные знания на уроке обучающимися были результатом их собственных поисков. Но эти поиски необходимо организовать, при этом управлять обучающимися, развивать их познавательную активность.

Сегодня наши выпускники должны обладать необходимым набором знаний, умений и качеств, позволяющих им уверенно чувствовать себя в современном высокотехнологичном, конкурентном мире. Все это побуждает меня, на своих уроках математики к поиску адекватных педагогических технологий, инноваций и использование их в своей практике.

Одной из дидактических задач в колледже является формирование мышления обучающегося, развитие его интеллекта. Важной составляющей

интеллектуального развития человека является алгоритмизация мышления. Навыки алгоритмизации мышления способствуют также формированию особого стиля культуры человека, составляющими которого являются: целеустремленность и сосредоточенность, объективность и точность, логичность и последовательность в планировании и выполнении своих действий, умение четко и лаконично выражать свои мысли, правильно ставить задачу и находить окончательные пути ее решения, быстро ориентироваться в стремительном потоке информации. Алгоритм – это общепонятное и однозначное предписание, которое определяет последовательность действий, позволяющих достичь искомый результат. Алгоритмизация предполагает жесткое выполнение шагов, а прием дает общее направление деятельности по решению разных задач, не регламентируя каждый шаг. Такой подход к преподаванию математики в колледже определяет условия для формирования у обучающихся навыков, позволяющих успешно изучать на первом курсе базовый курс Математики. Применение алгоритмов на первом курсе является твердым фундаментом для активизации самостоятельной и творческой работы обучающихся. Самостоятельная работа обучающихся – это многообразные виды индивидуальной и коллективной деятельности студентов, осуществляемые под руководством, но без непосредственного участия преподавателя в специально отведенное для этого аудиторное и внеаудиторное время. Для обучающихся, которые часто выезжают на сборы и соревнования, мною разработано учебное пособие, в котором по темам первого курса дисциплины Математика изложен краткий теоретический материал, примеры решения задач и задачи для самостоятельной работы.

Правильно подобранная самостоятельная работа играют большую роль в учебном процессе. Во-первых, организация самостоятельной работы способствует личностно-ориентированной направленности профессиональной подготовки студентов, развитию у обучающихся способности к самообучению. Во-вторых, расширение доли самостоятельной работы придаёт в большей мере учебному процессу проблемно-исследовательский характер, поскольку происходит более активное вовлечение обучающегося в самостоятельное решение целостной системы заданий, имеющих профессиональную направленность и возрастающий уровень сложности. В-третьих, именно самостоятельная работа обеспечивает саморазвитие необходимых способностей будущего специалиста к более сложным видам деятельности, способы и содержание. В-четвёртых, повышение роли самостоятельной работы предполагает создание соответствующих условий для её организации, усиление ответственности за результаты своей деятельности, учебного процесса в целом.

Поступив в колледж олимпийского резерва, обучающиеся обладают разным уровнем знаний по математике (в аттестате оценка «удовлетворительно» в среднем у 50% группы), а при окончании колледжа

они должны иметь одинаковые умения и знания. Знания, полученные на математике, применяются на других смежныхдисциплинах, в том числе на предмете Спортивная метрология, где обучающимся необходимо уметь находить среднее значение, относительную, абсолютную погрешность, подсчитывать результаты, оценивать и строить графики, а также находить разброс и в будущем корректировать свои действия, как тренера, для достижения лучших результатов своих учеников.

Примерами алгоритмов обучения математике могут служить: обучение доказательству теорем, обучение решению задач и другие. На основе этих результатов определены обучения математики с ее использованием для алгоритмизации и роль задачи как средства обучения математическойдеятельности.

Для выполнения поставленных задач, в своей практике я использую следующие современные образовательные технологии или их элементы:

- **Информационно-коммуникационные** (помогают повышать мотивацию к предмету; психологически облегчают процесс усвоения материала обучающимися; расширяют общий кругозор детей; возрастает уровень использования наглядности на занятии; идет более полное усвоение теоретического материала; идет овладение учащимися умения добывать информацию из разнообразных источников, обрабатывать ее с помощью компьютерных технологий; формируется умение кратко и четко формулировать свою точку зрения). Например, для организации настроя обучающихся на занятие используется слайд игрового содержания, яркий, привлекающий внимание. Это могут быть ребусы, приглашения к игре, путешествию и т.д. Уроки по стереометрии лучше проводить в виде презентаций, чтобы обучающимся было наглядно видно, как построить сечение, диагонали, как найти расстояние, площадь и объем. Также обучающиеся должны уметь искать информацию в интернете, поэтому в конце каждого раздела желающие готовят доклад на предложенные мной темы (такие же презентации выполняют часто отсутствующие обучающие).

- **Технологии уровневой дифференциации** (Дифференциация способствует более прочному и глубокому усвоению знаний, развитию индивидуальных способностей, развитию самостоятельного творческого мышления. Разноуровневые задания облегчают организацию занятия, создают условия для продвижения в учебе в соответствии с их возможностями, их внимание не падает, так как каждому есть посильное задание. Например, на своих уроках я часто использую разноуровневые тесты и контрольные работы, состоящие из теоретических вопросов, простых заданий и заданий повышенной сложности.

- **Интерактивные** (проектный метод, включающийпроблемное обучение и исследовательскую деятельность). Самореализация обучающихся в учебной деятельности возможна при наличии групповой работы, взаимодействии между собой, с преподавателем, с учебной информацией, с компьютером, при котором происходит освоение нового

опыта, получение новых знаний и предоставляется возможность для самореализации личности, выявления и раскрытия их способностей.

Использование проектной деятельности обучающихся позволяет:

- развивать коммуникативные и организационные навыки работы синформацией;

- совершенствовать и тренировать мыслительную деятельность

- создавать устойчивые установки на активное восприятие информации;

- стимулировать инициативу и рост творческих возможностей.

Каждый обучающийся на 1 курсе должен защитить индивидуальную проектную работу (положение об оформлениеразработано), под руководством преподавателя, которая состоит из реферата и презентации, полученная оценка идет в зачетку. Также на моих занятиях обучающиеся в группах работают над минипроектами и потом защищают их (обычно это исследование по геометрии или где используется математика в жизни человека).

- **Игровые** (использование на занятиях игровых технологий обеспечивает достижение единства эмоционального и рационального в обучении. Так включение в урок игровых моментов делает процесс обучения более интересным, создает у обучающихся хорошее настроение, облегчает процесс преодоления трудностей. Можно использовать их на разных этапах урока). Часто на уроках повторение, устный опрос или просто решение упражнений по теме происходит в виде игры-соревнования, изучение темы логарифмические и показательные уравнения в виде игры «Математическое лото», изучения великих математиков в виде игра-путешествие, «Морской бой» при повторении координатной плоскости, «Цветок» при повторении действий с дробями, «Домино» при решении задач по планиметрии. Игру «брейн-ринг» можно устроить в конце какого-нибудь раздела.

- **Личностно-ориентированные** (Особое значение приобретает включение объекта воздействия – обучающегося – в структуру технологического процесса. При проектировании педагогической технологии желательно учитывать особенности каждого обучающегося – его индивидуальные предпосылки, оказывающие или «сопротивление», или, наоборот, благоприятствующие влиянию обучающих воздействий). Я разработала оценочный лист для каждого обучающего первого курса: проверка домашней работы, проверка формул, работа у доски, тест, проверка теории, самостоятельная или контрольная работа, а для студентов старших курсов ведется бально-рейтинговая ведомость, по итогам которых выставляется зачет или экзамен.

- **Здоровьесберегающие** (При подготовке и проведении занятия учитываю: дозировку учебной нагрузки; построение занятия с учетом динамичности обучающихся, их работоспособности; соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, хорошая освещенность,

чистота); благоприятный эмоциональный настрой; профилактика стрессов (работа в парах, группах, стимулирование); оздоровительные моменты и смена видов деятельности на занятии, помогающие преодолеть усталость, уныние, неудовлетворённость; провожу физические минутки, соблюдаю организацию учебного труда (подготовка доски, четкие записи на доске, применение ИКТ), использование дифференциации на основе интересов обучающихся и уровня их обученности, предоставление им свободы выбора выполнения учебных задач повышает их самостоятельность, позитивно влияет на эмоционально – волевую сферу личности, поэтому и укрепляет здоровье.

Таким образом, использование вышеперечисленных современных образовательных технологий позволяет мне повысить эффективность учебного процесса, помогает достигать лучшего результата в обучении математике, что способствует эффективности профессиональной подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта и является одним из важнейших условий успешного функционирования отрасли, ее готовности ответить на запросы и потребности человека.

Список использованной литературы

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для студентов вузов. – М.: Гардарики, 2007. – 368 с.
2. https://infourok.ru/sovremenniy-urok-primenenie-innovacionnih-tehnologiy-na-urokah-matematiki-709448.html
3. https://nsportal.ru/shkola/fizkulturasport/library/2013/03/02/sistema-podgotovki-spetsialistov-fizicheskoy-kultury-i
4. https://multiurok.ru/blog/ispol-zovaniie-innovatsionnykh-tiekhnologhii-na-urokakh-matiematiki-1.html

АНАЛИЗ КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

Котляров А.В.
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»
г. Красноярск

Кадровое обеспечение отрасли физической культуры и спорта необходимо рассматривать в контексте основных тенденций изменения самой отрасли и государственной политики в целом.

На сегодняшний день определяющими трендами являются изменения, связанные с переходом отрасли ФКиС на спортивную подготовку, в виду чего появление новых типов учреждений – спортивной школы и спортивных школ олимпийского резерва и обязательным применением профессиональных стандартов для государственных учреждений.

Рассматривая первый фактор, особенно хочется остановиться на

значительном влиянии данного изменения на количественный состав тренерского персонала в отрасли.

На 2016-2017 спортивный сезон услуга по спортивной подготовке включена в государственное задание 100 % краевых организаций (спортивные школы, колледжи олимпийского резерва). Основным персоналом, реализующим программу спортивной подготовки в отрасли, являются тренера. В государственной программе Красноярского края «Развитие физической культуры и спорта», особым образом выделен пункт об усиление кадрового потенциала сферы физической культуры и спорта, что говорит о важности данного вопроса в системе общей политики отрасли.

Обратимся к статистике, по данным отчетности за 2016 год в 117 детских спортивных школах обучается 63950 юных спортсменов, работают 2229 тренеров (из них 1475 штатных) Увеличение за 4 года незначительное в 2012 году количество тренеров-преподавателей в спортивных школах Красноярского края составило 2133 чел, всего на 143 человека. По типам учреждений: в ДЮСШ (СШ) 1511 (штатных – 947), в СДЮСШОР (СШОР) – 587 (штатных – 461). В колледжах олимпийского резерва 9 тренеров (штатных – 6), в региональных центрах спортивной подготовки – 164 тренера (штатных – 109).

Если отдельно рассмотреть базовые виды спорта то количество, например, в зимних видах спорта с 2012 года до 2016 год уменьшилось на 4% (с 395 до 376), а вот в летних наоборот наблюдается увеличение с 842 до 913 тренеров, рост на 8 %.

Чтобы обеспечить качественную спортивную подготовку и результативную работу отрасли в целом необходимы профессиональные тренерские кадры, имеющие высокий уровень квалификации.

В соответствии с профстандартом «Тренер» предусмотрены следующие уровни образования:

тренер - высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

тренер-преподаватель - высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта.

В Красноярском крае создана эффективно функционирующая сеть средних профессиональных и высших учебных заведений по подготовке кадров для отрасли.

Программы среднего профессионального образования реализуют: красноярский и дивногорский колледжи олимпийского резерва. Ежегодно выпуская более 100 человек – преподавателей физической культуры.

Программы высшего образования реализуют: институт физической культуры и спорта Сибирского федерального университета и Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина.

По данным мониторинга Министерства образования в 2016 году 80% выпускников данных учреждений остаются работать в отрасли, и 91% из них остаются в регионе.

Также в системе задействованы региональные центры спортивной подготовки и краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта.

Института повышения квалификации работников физической культуры и спорта выступает ресурсным центром методического оснащения спорта высших достижений и массовой физической культуры, проводит аттестациюкадров.

Второй фактор особым образом изменяет качественный подход к кадровому обеспечению отрасли.

В Красноярском крае диплом о высшем профессиональном образовании имеют 50% тренеров (1056 человек), из них по физкультурное – 928 (87%). 320 тренерам присвоена высшая квалификационная категория, первая – 368. В среднем ежегодно не менее 400 тренеров-преподавателей проходят обучение по программам повышения квалификации. С 2011 года в только в Институте повышения квалификации работников физической культуры и спорта повысили квалификацию 1980 человек, а профессиональную переподготовку прошли 86 тренеров и руководителей.

Наметилась тенденция по омоложению тренерских кадров. Из общего числа штатных тренеров до 30 лет - 295 человек, 31-45 лет – 501 человек.

Наиболее ярко проследить тенденции в укомплектованности тренерскими кадрами можно на одном из базовых видов спорта в Красноярском крае – это борьба. Как вид спорта, спортивная борьба культивируется в 40 территориях края, где работает 227 тренеров, в том числе 144 штатных, из числа работающих тренеров 26 имеют звание Заслуженный тренер России. Охват числа занимающихся составляет более 7,5 тысяч человек, то есть по 33 человека на одного тренера. Например, тренерско-преподавательский состав отделений по вольной борьбе составляет 130 человек: в спортивных школах -113 и в РЦСП соответственно

17 человек, численность занимающихся - 3738 человек, по 28 человек на одного тренера. Для сравнения возьмем зимний вид спорта, фристайл, в нем 15 человек тренерско-преподавательский состав на 208 человек, состоящих в спортивном резерве, соответственно 14 человек на одного тренера.

В виду такой большой разницы, остро встает вопрос об утверждении минимальной тренировочной нагрузки на ставку тренера, в рамках перехода школ на спортивную подготовку. На данный момент рассматривается отраслевое соглашение между профсоюзами и министерством спорта Красноярского края, в котором устанавливается минимальный объем тренировочных часов – 24. Это потребует новых изменений в работе тренеров, где-то придется регулировать стимулирующей частью, размером ставки или увеличением количества групп, как в примере с фристайлом. Соответственно это влечет за собой дополнительную финансовую нагрузку на школы для обеспечения всем необходимым инвентарем спортсменов и наличие дополнительного времени для занятий на спортивных объектах.

Вместе с тем, для эффективного закрепления системы отраслевых соглашений до конца 2017 года Министерство продолжает решать вопросы по утверждению регионального порядка по аттестации тренерского состава, закреплении социальных гарантий для работников спортивной отрасли, обеспечении перехода на нормативно-подушевое финансирование организаций нового вида.

Чтобы соответствовать завтрашнему дню мы должны понимать какова потребность в кадрах на предстоящий период.

На протяжении нескольких лет в Красноярском крае ведется работа по анализу и учету потребности отрасли в тренерских кадрах и других специалистов отрасли.

По результатам данного мониторинга, установлено, что на период, начиная с 2015 года по плановый 2018 год, общая потребность в тренерских и других кадрах составляет 373 штатных единицы. Из них тренеров-преподавателей – 290, инструкторов-методистов, инструкторов по спорту – 83. В паралимпийских видах спорта потребность в тренерских кадрах составляет 26 штатных единиц, в других специалистах – 37.

Так как в регионе развиваются 25 базовых видов спорта, для нас важно учитывать именно кадровую потребность в этом сегменте. Из общей потребности наибольшая доля приходится именно на эту часть видов спорта: тренеров необходимо 311, тренеров-преподавателей – 228, инструкторов-методистов, инструкторов по спорту – 53.

Самый высокий рейтинг по потребности занимает футбол. В паралимпийском спорте – легкая атлетика.

Кроме того, изучение данного вопроса показывает, что основная часть тренерских кадров не имеет соответствующей спортивной специализации. Это связано с тем, что ни одно их заведений среднего и высшего профессионального образования сегодня не осуществляют специализированную подготовку по видам спорта.

Наиболее интересно рассмотреть ситуацию в зимних видах спорта, особенно в преддверии XXIX Всемирной зимней универсиадой-2019, которая определенно станет толчком для развития зимних видов спорта. Самыми укомплектованными и многочисленными тренерскими кадрами на сегодняшний день работают в лыжных гонках, хоккеи и биатлоне.

Рассмотреть потребность в тренерских кадрах стоит также с точки зрения ввода в эксплуатацию новых и реконструкции старых спортивных объектов с увеличением пропускной способности. Для проведения Игр будет построено, реконструировано и капитально отремонтировано 34 объекта, из них 22 спортивных объекта. Три новые ледовые арены и целый ряд объектов для таких видов спорта как фристайл, сноуборд, лыжные гонки, спортивное ориентирование и др. Поэтому особо необходимо предусмотреть в программе наследия зимней универсиады-2019 обеспечение данных объектов тренерским составом.

В Стратегии социально-экономического развития Красноярского края до 2030 года явно обозначен «дефицит квалифицированных кадров, обладающих компетенциями для работы с различными (социально - экономическими, возрастными) группами населения, неразвитость системы подготовки кадрового резерва, в том числе профориентации спортсменов и привлечения их для профессиональной реализации в спортивной индустрии».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдухманов Х.А. Основы кадровой политики и кадрового планирования: Учебное пособие для бакалавров направления «Управление персоналом». – М.: МГУПС (МИИТ), 2014. – с.

2. Богданов Н.Н. Основы кадровой политики и кадрового планирования: учебное пособие /Н.Н. Богданов, И.П. Бушуева; СибАГС – Новосибирск: Изд. СибАГС, 2013. – 99 с.

3. Кондратенко Е.С. «Кадровый потенциал: понятие, сущность, основные характеристики. Воспроизводство кадрового потенциала». // Вестник университета. Теоретический и научно-методологический журнал. №4/2011 г. / Под общ. ред. А.М.Лялина. – М.: Изд-во ГОУВПО «Государственный университет управления», 2011. - стр. 192-194.

4. Фролова И. В., Плеханова Е. Н., Гуртовенко Г. А., Шахин Е. Н., Федотова И. В. «О состоянии кадрового обеспечения отрасли и ключевых направлениях кадровой политики на предстоящий период» // Спорткомплекс Информационно- методический бюллетень отрасли физической культуры и спорта Красноярского края. № 1 /март-май 2016 . /под. Общ. Ред. Е. Шахин Изд. КГАУ ДПО «Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта»;

5. Концепция развития системы подготовки спортивного резерва Красноярского края до 2019 года

6. Стратегия социально-экономического развития Красноярского края до 2030 года

ПОДГОТОВКА МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАСТАВНИЧЕСТВА

Логачева В. Л.
ГБПОУ МО «Училище олимпийского резерва № 1»
г.о. Краснознаменск

Кадровый потенциал – это основное богатство учреждения, и его формированию должна уделяться ключевая роль при осуществлении управления.

Социально-демографическая обстановка характеризует состав и структуру, а также формы и интенсивность движения кадров учреждения как внутри него, так и за его пределами. Для учреждения становится весьма актуальным сохранение, развитие и максимально эффективное использование уже имеющихся кадров и обеспечение притока молодых, инициативных и высококвалифицированных "свежих" сил из имеющихся трудовых ресурсов.

На сегодняшний день в Московской области функционируют 5 училищ олимпийского резерва. Поскольку данные учреждения являются узконаправленными с особенностями совмещения спортивной и педагогической деятельности, к кадровому составу предъявляются высокие требования для достижения максимальных результатов в подготовке спортсмена высокой квалификации. Соответственно, специалист такого учреждения должен сам обладать достаточно развитыми компетенциями, чтобы суметь достичь соответствующего уровня подготовки воспитанника.

Проанализировав кадровый состав специалистов училищ олимпийского резерва региона, можно прийти к выводу об увеличении специалистов пенсионного и предпенсионного возраста и снижении уровня притока молодых специалистов с необходимыми компетенциями.

Поскольку уровень требований по подготовке спортсмена высокого класса – кандидата в сборную страны остается только возрастает, возникает необходимость в подготовке (переподготовке) имеющихся молодых специалистов, которые готовы работать в училищах олимпийского резерва, однако специализированных курсов повышения квалификации узкой направленности попросту не существует по ряду дисциплин избранных видов спорта. Малого того, организация такого вида курсов является нерентабельной для проводящей организации. Так, например, отделение по велоспорту (МТБ и БМХ) открыто только в одном региональном УОРе (училище олимпийского резерва), в штате работают 1-2 тренера. Для их подготовки (переподготовки) нецелесообразно организовывать курсы из-за дороговизны предшествующей работы. Однако, отделение функционирует, занимается подготовкой спортсменов, а тренерский состав не обновляется.

Через ближайшие 5-7 лет высококвалифицированные специалисты в силу возрастных особенностей не смогут выполнять свои должностные

обязанности, и регион столкнется с «кадровым» голодом по узконаправленным специальностям. Выпускники училищ, как правило, еще порядка 10 лет отдают спорту или продолжают подготовку в ВУЗах, поэтому не пополнят ряды специалистов училищ.

Таким образом, учитывая внешние и внутренние перемены, происходящие внутри системы спортподготовки вцелом, экономические особенности отрасли, возникает необходимость в повышении компетенций молодых специалистов и в качестве инструмента повышения квалификации была избрана система наставничестваили менторинга.

Наставничество могут использовать все категории работников учреждения. Ограничением может быть лишь фантазия руководителя, но наиболее быстрое действие это средство оказывает при адаптации новичков. Учитывая опыт зарубежных и российских компаний в сфере бизнеса, образовательных организаций, возникла идея ввести наставничество в образовательном учреждении спортивного профиля.

Комплектование образовательного учреждения спортивной направленности осуществляется ежегодно, в середине и конце текущего года предоставляются сведения учредителю о количественном составе специалистов, вносятся коррективы на следующий год. В это же время нужно провести анализ кадрового состава с целью выяснения количественных показателей специалистов, возрастных показателей специалистов, осуществляющих подготовку спортивного резерва в пределах олимпийского цикла. Данную работу осуществляет специалист по кадрам совместно с инструкторским составом учреждения, который оценивает уровень подготовки спортивного резерва, учитывает значимые соревнования в подготовке спортсменов, уровень соревнований, прогнозирует результаты выступлений на соревнованиях.

В зависимости от этого осуществляется анализ специалистов, ведущих подготовку резерва. Большое внимание уделяется потенциалу возможностей специалистов, т.к. подготовка требует значительных физических и моральных затрат, участие в тренировочных мероприятиях, разъездную деятельность, направленную на отбор перспективных спортсменов и подготовку к соревнованиям. Для специалистов в возрасте данные виды деятельности становятся непосильными.

После проведенного анализа рассматриваются кандидаты на должность тренера из числа лиц, подавших резюме или размещается информация в Интернет о потребности в соответствующих кадрах, а потом осуществляется рассмотрение предложений.

В зависимости от предложений выносится решение о переводе тренера на должность тренера-консультанта этого же отделения с начала следующего года (или другого временного периода после введения должности в штатное расписание, в зависимостиот специфики вида спорта). Специалист по кадрам представляет справку-анализ, а зам по спорту справку-прогноз по развитию вида спорта в учреждении на олимпийский цикл.

Далее идет работа по согласованию с учредителем необходимости введения должностей тренеров-консультантов в пределах выделенных средств на основе госзадания.

Результатом такой работы является штатное расписание на следующий год с изменениями в части перераспределения штатной численности по специалистам, отвечающим за подготовку спортсменов.

Получив согласование у учредителя на внесение изменений в штатное расписание, в учреждение продолжается работа по организации наставничества.

Учитывая важность и значимость наставничества, как инструмента повышения квалификации молодых специалистов, а следовательно, улучшения результативности выступления спортсменов училища, повышения конкурентоспособности училища среди учреждений региона, для соблюдения прав и свобод участников сторон наставничества, в организации издается ряд документов.

Одним из таких документов является положение о наставничестве, в котором прописываются права и обязанности всех сторон, участвующих в процессе наставничества, законодательные акты, задачи наставничества в учреждении.

После разработки положения о наставничестве в учреждении разрабатываются кодекс наставника, анкета молодого специалиста, резюме наставничества, приказ.

Кодекс наставника является памяткой и упреждением в возникновении возможных противоречий между наставником и молодым специалистом. Анкета разрабатывается с учетом возможных проблем, возникающих у молодого специалиста при вступлении в должность. Также она служит инструментом для создания на ее основе плана обучения молодого специалиста, указывая важные аспекты, на которые следует обратить внимание. Она выдается молодому специалисту при назначении на должность.

Резюме заполняется наставником по истечении срока подготовки молодого специалиста и предоставляется заместителю директора по спорту для принятия решения по целесообразности наставничества, для оценки деятельности наставника и молодого специалиста.

После издания комплекса документов, регламентирующих деятельность наставника и молодого специалиста, в учреждении оформляются служебные записки с указанием причин организации наставничества, указываются претенденты на менторов с обоснованием, обосновывается выбор молодых специалистов для организации процедуры наставничества (в том числе и с использованием данных заполненных анкет претендентами на должность тренера-преподавателя из числа молодых специалистов). Служебные записки подаются заместителем по спорту с привлечением специалиста по кадрам.

Далее в учреждении проводится работа по внесению изменений в трудовой договор в раздел «Оплата труда, выплаты стимулирующего характера» с целью материального стимулирования специалиста, работающего в роли наставника. Следует заметить, что данные выплаты согласуются с перечнем выплат, указанных в положении о наставничестве. Причем, параллельно вносятся изменения в должностную инструкцию, в которой вменяются обязанности по осуществлению наставничества.

Далее, основываясь на данных анкеты молодого специалиста, с учетом целей и задач по подготовке спортивного резерва, периодом наставничества, заместитель директора по спорту совместно с наставником составляют план работы смолодым специалистом Ежемесячно наставник предоставляет заполненный план работы заместителю по спорту с записями результатов наблюдений, собеседований, совместной работы с молодым специалистом. Заместитель директора по спорту корректирует (при необходимости) перечень мероприятий совместно с ментором на основании данных по подготовке спортсменов и обратной связи с молодым специалистом на основании проведения устных бесед и письменного анкетирования (если потребуется). Также берутся во внимание данные проверяющих (инструктора-методиста по отделению, старшего инструктора-методиста).Старший инструктор-методист осуществляет постоянный контроль за деятельностью наставника и молодого специалиста путем посещения учебно-тренировочных занятий, спортмероприятий в соответствии с планом работы наставника. В случае проблем, возникающих в части взаимодействия наставника и молодого специалиста, принимает решение об их устранении самостоятельно или с учетом мнения заместителя по спорту, привлекает для оказания помощи других специалистов учреждения. По завершению периода наставничества старший инструктор-методист, совместно с ментором, готовят письменный отчет и резюме о результатах работы. На основании данного отчета осуществляется анализ деятельности наставника и решается вопрос о дальнейшей деятельности в данном направлении или прекращении таковой в связи с отсутствием необходимости.

Молодой специалист, показавший успехи в овладении соответствующими компетенциями, воспитанники которого проявили себя на спортмероприятиях, готовит документы на прохождение процедуры аттестации в Министерстве физической культуры и спорта Московской области.

При положительных результатах прохождения аттестации, наставнику начисляются выплаты стимулирующего характера в соответствии с положением о наставничестве и трудовым договором.

Молодой специалист, показавший высокие результаты в овладении соответствующими компетенциями, продолжает работать в учреждении, получая возможность дополнительного материального стимулирования.

В соответствии с положением об оплате труда работников учреждения, на основании нормативных актов региона в учреждении имеются механизмы повышения оплаты труда, а следовательно, заинтересованности в повышении профессионализма и результатов труда не только наставников, но и молодых специалистов по истечении времени наставничества или в течение самой процедуры наставничества (но не ранее года с момента начала трудовой деятельности молодого специалиста).

Заместитель директора по спорту проводит анализ письменного отчета и резюме, выполненных наставником и молодым специалистом, анализируются материалы по аттестации, ведется обработка и анализ протоколов выступления подопечных молодого специалиста в течение года с момента вступления его в должность.

На основании совокупности данных, при условии положительной динамики, заместитель директора по спорту формирует предложения о материальном стимулировании молодого специалиста.

Эти предложения ложатся в основу плана-комплектования по группам спортивной подготовки, документы предоставляются учредителю и принимается решение об увеличении суммы средств, выделенных на оплату труда тренерского состава со следующего периода утверждения бюджета Московской области или перераспределения имеющихся средств внутри учреждения в случае экономии заработной платы.

Таким образом, возникает возможность внесения изменений в тарификацию молодого специалистав части надбавок за подготовку спортсменов высокого класса.

Исходя из целей образовательного учреждения, немаловажной из них является подготовка спортсмена высокого класса, который входит в сборные команды региона и России. Для осуществления этой цели действует механизм финансирования учреждения из бюджета региона. Средства выделяются на выполнениегосзадания по программам спортивной подготовки и программе среднего профессионального образования (СПО).
Ситуация, сложившаяся на рынке предоставления услуг по спортподготовке спортсменов-обучающихся училищ олимпийского резерва, требует постоянного совершенствования специалистов, участвующих в процессе реализации задач подготовки.

В ходе рассмотрения механизма введения наставничества, как инструмента по повышению качества подготовки молодых специалистов, требующего минимальных дополнительных затрат финансовых средств бюджетного учреждения, попутно возможно ожидать и других положительных результатов внедрения проекта.

Одним из самых ожидаемых результатов введения наставничества является повышение уровня подготовленности молодых специалистов образовательного учреждения. Показателями данного результата являются новые компетенции, приобретенные молодым специалистом в ходе процесса наставничества и повышение уровня уже имеющихся. Индикатором служит

процедура аттестации работника и, как следствие, получение им соответствующей категории.

Немаловажным показателем повышения квалификации служат и спортивные результаты воспитанников – перевод из одногоэтапа спортивной подготовки на этап выше (например, из тренировочного этапа (ТЭ) на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)). Индикатором является увеличение результативности по переводным спортивным нормативам.

Еще одним результатом повышения квалификации служат результаты соревновательной деятельности воспитанников училища, подопечных молодого специалиста. Они измеряются уровнем занятых мест на соревнованиях, подтверждаются протоколами участия в соревнованиях.

Положительным результатом от введения наставничества является и тот факт, что возрастные специалисты с большим опытом работы и соответствующими компетенциями продолжают работать в учреждении. Повышая свой профессиональный запас, переводя знания в умения и навыки, молодые специалисты способствуют повышению кадрового потенциала учреждения. Снижается «текучка» вновь принятых на работу кадров. За счет материального стимулирования по результатам труда молодой специалист остается в учреждении, не тратятся средства и время на поиск новых специалистов.

Одним из индикаторов повышения кадрового потенциала учреждения будут являться результаты региональных и федеральных конкурсов, в которых примут участие молодые специалисты.

Все предыдущие результаты будут работать на желание и потребность в получении категории специалиста путем аттестации. Показателем будет являться повышение категории.

Как следствие, все положительные моменты, рассмотренные выше, будут способствовать повышению рейтинга образовательного учреждения спортивной направленности, как в регионе, так и в России в целом.

Литература:

1. Базаров, Т.Ю. Управление персоналом. Практикум: Учебное пособие для студентов вузов / Т.Ю. Базаров. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 239 с.
2. Бухалков, М.И. Управление персоналом: развитие трудового потенциала: Учебное пособие / М.И. Бухалков. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 192 с.
3. Герчиков, В.И. Управление персоналом: работник - самый эффективный ресурс компании: Учебное пособие / В.И. Герчиков. - М.: ИНФРА-М, 2012. - 282 с.
4. Ивановская, Л.В. Управление персоналом: теория и практика. Кадровая политика и стратегия управления персоналом: Учебно-практическое пособие / Л.В. Ивановская. - М.: Проспект, 2013. - 64 с.
5. Каштанова, Е.В. Управление персоналом: теория и практика. Управление деловой карьерой, служебно-профессиональным продвижением и кадровым

резервом: Учебно-практическое пособие / Е.В. Каштанова. - М.: Проспект, 2013. - 64 с.
6. Кибанов, А.Я. Управление персоналом: конкурентоспособность выпускников вузов на рынке труда: Монография / А.Я. Кибанов, Ю.А. Дмитриева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 229 с.
7.Круглова Ирина Викторовна. Наставничество как условие профессионального становления молодого учителя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 Москва, 2007 178 с. РГБ ОД, 61:07-13/1240
8. Лукичева, Л.И. Управление персоналом: Учебное пособие / Л.И. Лукичева; Под ред. Ю.П. Анискин.- М.: Омега-Л, 2013. - 263 с. Минченкова. - М.: КноРус, 2013. - 432 с.
9. Яхонтова, Е.С. Стратегическое управление персоналом: Учебное пособие / Е.С. Яхонтова. - М.: ИД Дело РАНХиГС, 2013. - 384 с.

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ В ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ ПЕРИОД У СПОРТСМЕНОВ

Ляхова О.Н.
ГПБОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 4»
г. Чехов

Ключевые слова: методы арт-терапии, посттравматический период, восстановление, психологическое сопровождение спортсменов.

Актуальность данной темы заключается в том, что в лечении спортивных травм у спортсменов применяются стандартные схемы восстановления. Меры, направленные на восстановление нарушенных функций организма, включают в себя медицинские и спортивные. Психологическому сопровождению юных спортсменов в восстановительный после спортивной травмы период в Училищах Олимпийского Резерва не уделяется должного внимания. Тем не менее, психологический аспект восстановления имеет для многих спортсменов не меньшее значение, чем физический. Ценность метода арт-терапии заключается в возможности преодолевать защитные механизмы в виде отрицания проблем, интеллектуализации и подавления сложных переживанийи в том, что арт-терапия обладает значительным здоровье сберегающим потенциалом.

Целью данного исследования является разработка общего плана арт-занятий со спортсменами, получившими травму, обосновать возможность применения методов арт-терапии в решении задач психологического сопровождения спортсменов после спортивной травмы.

Объектом исследования стали переживания спортсменов УОР получивших спортивную травму.

Предметом исследования являются реабилитационные эффекты арт-терапии при психологическом сопровождении спортсменов в восстановительный период после спортивной травмы.

Гипотезой исследования стало предположение что, применение арт-терапии в восстановительный период у спортсменов способствует возникновению реабилитационных эффектов.

Задачи исследования:

1. Проведение теоретического анализа соответствующих работ.

2. Сделать статистический анализ характера и локализации травм у спортсменов.

2. Изучить и описать особенности переживания спортсменов Училища Олимпийского Резерва, получивших травму.

3. Определить необходимость психологического обеспечения в системе восстановления спортсменов после спортивной травмы.

4. Обосновать выбор арт-терапевтических методов в психологическом сопровождении спортсменов.

5. Провести экспериментальное исследование реабилитационных эффектов арт-терапии у спортсменов.

6. Разработать рекомендации по психологической поддержке спортсмена во время реабилитационного периода.

В исследование принимали участие студенты гандболисты, (от 17 до 20 лет) ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4».

Было установлено что, в половине случаев такие психологические изменения, как страх потеря уверенности в себе, угнетённое состояние души, являются основной причиной препятствующей возвращению спортсмена к профессиональной деятельности. Отсутствие психологического сопровождения в восстановительный период нередко сводят на нет все усилия врача, инструктора лечебной физкультуры и спортсмен физически возвращается в спорт, а психологически и эмоционально становится не готовым к достижению новых спортивных достижений.Современная психология выдвигает задачу поиска новых методов по психологическому сопровождению спортсменов в восстановительный период после спортивных травм. Одним из таких эффективных методов психологического сопровождения юных спортсменов в восстановительный период после спортивной травмы период может стать метод арт-терапии. При психологическом сопровождении спортсменов подросткового и юношеского возраста обращение к невербальной сфере средствами арт-терапии является наиболее ресурсным.

Основные используемые методики исследования:

1. Упражнения, основанные на изобразительной деятельности из фонда арт-терапии, подобранные с учётом трёх этапов психологической стабилизации, предложенных А.И. Копытиным «Моё имя», «Безопасное место», «Желаемое «Я»» (Копытин А.И., 2014).

2. Оперативная диагностика изменения функционального состояния спортсмена до и после арт-занятия тест «Градусник». Методика разработана Н. П. Фетискиным и предназначена для выявления эмоциональных состояний «здесь и сейчас». Она может использоваться в процессе учебных занятий и трудовой деятельности. Достоинством методики является быстрая фиксация состояний в их динамике. (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М., 2002)

В нашей работе выявлены, следующие реабилитационные эффекты арт-терапии у спортсменок:

1. Осознанием того, что травматический опыт, в виде тяжёлых чувств, запечатлелся в какой-либо части тела;
2. Обретение и поддержание внутреннего равновесия с помощью создания гармонизирующих образов;
3. Приобретение эмоционального ресурса преодоления травматического опыта, связанного с выражением эмоциональных и телесных ощущений с целью предотвращение накопления отрицательных эмоций;
4. Развитие потенциальности: осознание своей силы, возможностей личностного роста.

Используемая нами арт-терапевтическая методика называется «Моё имя». Интересно, что на первом занятии спортсмены, которые уже выходили из состояния после травматического стресса и начали тренироваться, для изображения образа своего имени использовали яркие сочные цвета, размещали их по центру листа. Яркие цвета это цвета оптимизма, темные же наоборот. Спортсмены же с высокой тревожностью и эмоциональным напряжением чаще выбирают серые и черные цвета. (Рис.№1)

Рис.№1Методика «Моё имя»

Одна из встреч была посвящена теме «Создание безопасного места». Мы обсуждали, что каждому человеку нужна среда, в которой он мог бы чувствовать себя безопасно и комфортно. Особенно необходимо такое место в период восстановления. Для улучшения самочувствия и психического равновесия.(Рис.№2)

Рис.№2 Методика «Создание безопасного места»

После проведения арт-занятия выявились значительные улучшения настроения, активности и самочувствия в целом у исследуемых гандболистов. (Диаграмма № 1)

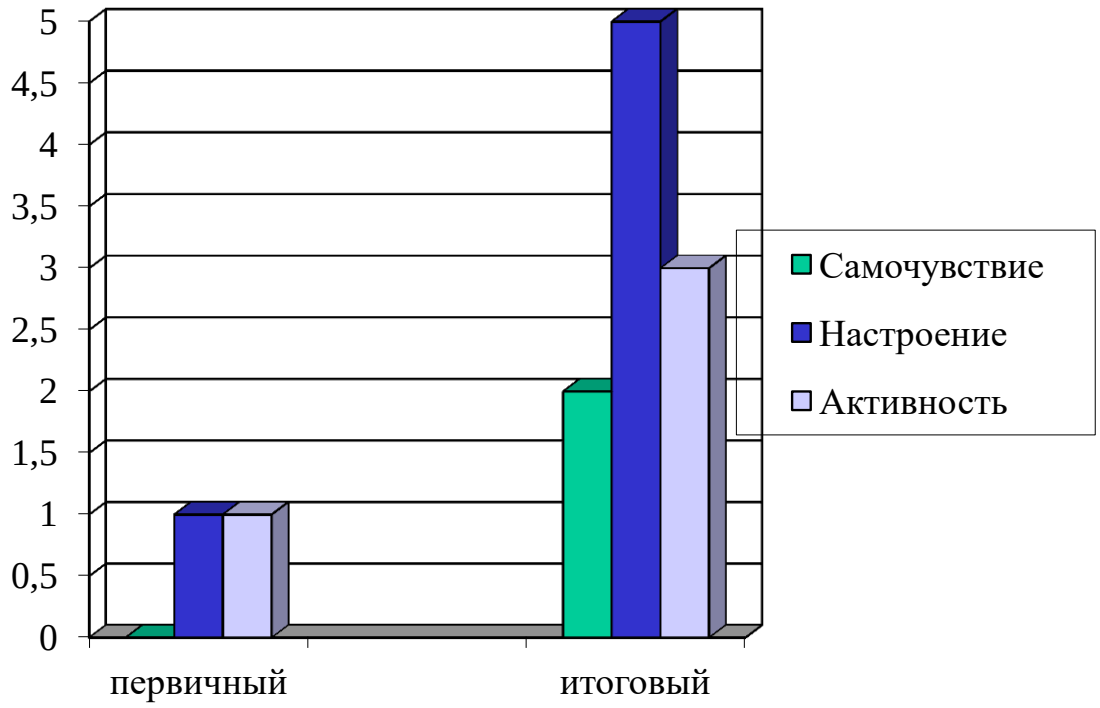


Диаграмма №1Результаты психологического состояния спортсменов до и после проведения арт-терапии были определены по методике «Градусник»

Выявленные реабилитационные эффекты в психологической работе со спортсменами в восстановительный период подтверждают, что подобранные методики и техники из фонда арт-терапии можно и целесообразно использовать при работе со спортсменами, получившими спортивную травму.

Исследование показало, что арт-терапия смягчает влияния на организм и психику юных спортсменов негативных факторов, связанных с получением травмы; содействует обогащению и гуманизации социальной среды спортивного училища, в которой обучаются и живут спортсмены.

Итоговые результаты подтверждают здоровьесберегающий потенциал арт-терапии как терапевтического направления в контексте психологического сопровождения спортсменов, получивших спортивную травму.

Практическая значимость данного исследования состоит в том, что применение методов арт-терапии в работе со спортсменами в восстановительный период после спортивной травмы способствуют выходу спортсменов из критической ситуации и может быть использовано психологами в процессе психологического сопровождения спортсменов Училищ Олимпийского Резерва; в программах подготовки тренеров и спортивных психологов, а также в лекционных курсах для студентов факультетов физической культуры, слушателей курсов повышения квалификации, учителей физической культуры.

Список литературы:

1. Гаптова Ю.В. Профилактико-реабилитационные мероприятия в системе подготовки спортсменов. – М., 1997.- 112 с.
2. Диденко А.А. Сравнительный анализ влияния методов арт-терапии у футболистов разного возраста// Спортивный психолог. Научно-практический журнал., № 3, 2014.- с.66-71.
3. Загайнов Р.М.. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления (Текст): монография/ Р.М, Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.: ил.
4. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. – М.: Когито-Центр, 2014. – 21 с.
5. Копытин А.И. Психодиагностика в арт-терапии/ А.И. Копытин. – СПб.: Речь, 2014.- 288с.
6. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М. Изд-во Института Психотерапии. 2002.

РОЛЬ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ОПРЕДЕЛЕНИИ ТРЕНИРОВАННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТСМЕНОВ ФУТБОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГПОУ «ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКОЕ УОР»)

Мареева Е.Б.
ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР»
г. Ленинск-Кузнецк

В настоящее время бесспорным является положение о том, что планирование учебно-тренировочного процесса должно осуществляться учетом результатов врачебно- педагогического контроля.

Предметом контроля в спорте являются содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности футболистов (технической, технико-тактической и др.), их работоспособность, возможности функциональных систем.

Проблемы обеспечения должной преемственности в величинах тренировочных и соревновательных нагрузок, соотношением парциальных объемов, особенностях построения различных тренировочных циклов в подготовке юных футболистов пубертатного возраста (13-16 лет) рассмотрены в работах А.А. Зайцева, Л.М. Куликова, А.А. Сучилина, и других.

На систему тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных футболистов распространяются, прежде всего, общие принципы их построения, такие как постепенность, волнообразность динамики нагрузки, цикличность тренировочных и соревновательных воздействий.

На начальных этапах подготовки ведущее положение предусматривает, что нагрузки должны быть, с одной стороны, адекватны возрастным особенностям юных футболистов, а с другой – ориентированы на уровень, характерный для высококвалифицированных футболистов (как модель). Решению данной проблемы может способствовать поиск оптимальных тренировочных нагрузок с выявлением информативных показателей, пригодных для врачебно-педагогического контроля и планирования тренировочного процесса [6].

Цель настоящей работы: обоснование роли врачебно-педагогического контроля вопределении тренированности футболистов.

Высокая тренированность футболистов и достижение ими спортивной формы - одно из основных условий высоких и стабильных результатов команды.

Контроль за состоянием тренированности футболистов должен осуществляться совместно врачом и тренером, поскольку высокая тренированность определяется как функциональным состоянием организма спортсмена, так и уровнем их физической, технической тактической и волевой подготовки [7].

Высокая тренированность, т.е. состояние, развивающееся в результате систематической тренировки, проявляется в способности спортсмена переносить большие физические напряжения, поддерживать достигнутый уровень, демонстрировать при этом высокую работоспособность, умение максимально проявлять свои технические и тактические навыки, быстро восстанавливаться.

Современный врачебно-педагогический контроль располагает достаточными средствами для определения тренированности футболистов. В основу правильного определения тренированности лежат следующие принципы.

1. Комплексность обследования.

Наиболее правильная оценка тренированности может быть дана на основании анализа и сопоставления показателей состояния основных функциональных систем, определяющих высокую работоспособность футболиста (дыхательно-циркулярная, сердечно-сосудистая, нервно-мышечная).

2.Оценка причин функциональных сдвигов в физическом развитии. Характерными чертами нагрузки футболистов являются ацикличность работы (сочетание различных, не повторяющих друг друга по структуре и напряжению движений и действий), часто меняющиеся сочетания движений, работы и отдыха, быстрая смена обстановки. Футбол способствует развитию и совершенствованию различных физических качеств, формированию и закреплению разнообразных двигательных навыков.

За последние годы общая нагрузка футболистов в играх значительно увеличилась, так как игры стали проводиться в более высоком темпе и при большом нервном напряжении.

Увеличение общей нагрузки отразилось и на величине физиологических сдвигов, которые, несмотря на значительное повышение общего уровня подготовленности футболистов, также заметно возросли.

Степень физиологических сдвигов после тренировочных занятий обусловлена интенсивностью и продолжительностью использованных нагрузок.

Величина физиологических сдвигов в некоторой степени зависит и от места, занимаемого футболистом в игре. Наибольшие сдвиги в кровообращении, дыхании и обменных процессах наблюдаются у полузащитников и нападающих, что можно связать с более значительным их перемещением по полю во время игры. У вратарей, при сравнительно меньшем изменении вегетативных показателей, отмечаются изменения в состоянии нервной системы.

Однако в целом различия эти сглаживаются, поскольку при современном уровне развития футбола и тенденции к универсализации игроков всех линий приходится выполнять во время игр большую работу, так как игры проводятся в большинстве случаев от начала до конца в высоком темпе.

Физиологические сдвиги зависят также от уровня подготовленности футболистов, их технического мастерства, индивидуальных особенностей.

3. Оценка работоспособности и тренированности футболистов.

Обязательное обследование спортсменов не только в состоянии мышечного покоя, но и в условиях физических нагрузок, в том числе и значительных. В процессе физической тренировки улучшается приспособляемость организма к любым физическим напряжениям [4].

Данные о влиянии физической тренировки на отдельные функциональные показатели футболистов приведены в таблице 1.

Таблица 1

Средние величины отдельных функциональных показателей у юных футболистов в начале и в конце подготовительного периода.
(по Н.Д. Граевской)

Показатели	Начало подготовительного периода	Конец подготовительного периода
Частота пульса в состоянии покоя	78±12	76±12
Артериальное давление Мм рт. ст.	115 ±12,5/70±10	112±12,5/70±10
Максимальное потребление кислорода (МПК): Абсолютное, л/м Относительное, мл/мин/кг	 3,5±0,7 54,3±12,75	 3,7±0,8 56,3±12

У подростков 13-16 лет функции сердечно-сосудистой системы становятся достаточно совершенными: размеры и вес сердца, максимальное потребление кислорода достигает величин (85% от max), характерных для взрослых. В этом возрасте ЧСС в покое составляет в среднем 70 уд/мин, артериальное давление 110/70 мм рт. ст., а при работе пульс значительно увеличивается до 150-170 уд/мин [4].

Анализ полученных данных показал, что снижение частоты пульса, снижение артериального давления, увеличение абсолютных и относительных значений МПК в конце подготовительного периода обусловлены всей суммой проведенной тренировочной работы, ее объемом и интенсивностью, что обеспечивает повышение тренированности спортсменов. При этом более экономно работают все системы (дыхательно-циркулярная, сердечно-сосудистая, нервно-мышечная).

Анализ работоспособности спортсменов футбольного отделения ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР» представлен на рисунках 1,2.

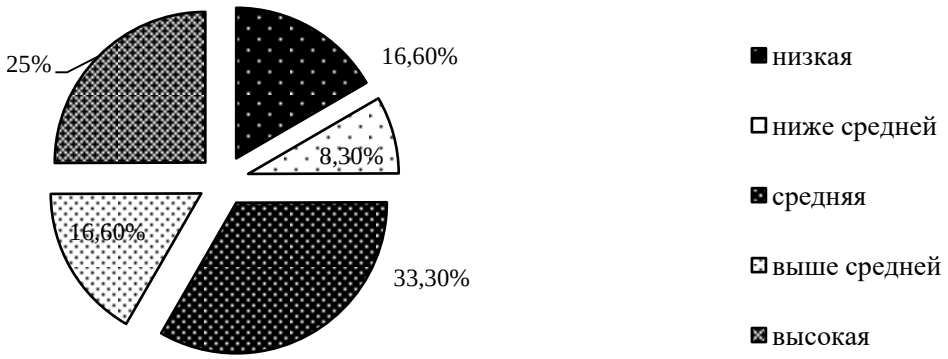


Рис. 1. Уровень работоспособности на этапе констатирующего эксперимента

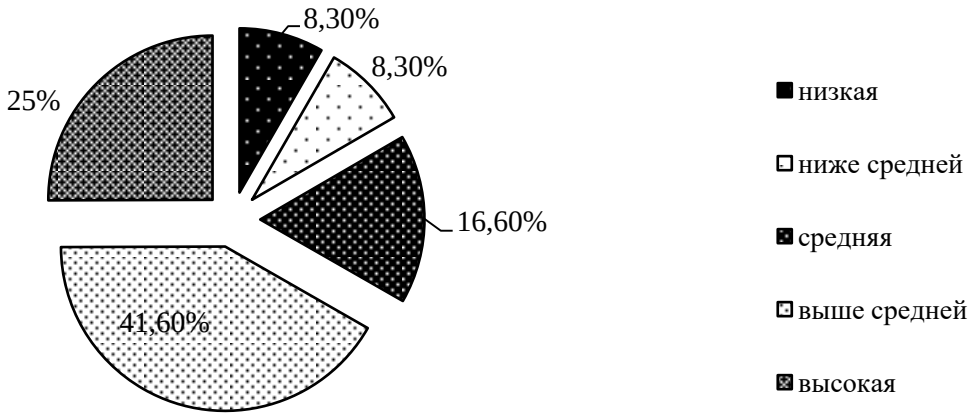


Рис. 2. Уровень работоспособности на этапе формирующего эксперимента

Основными средствами тренировки в подготовительном периоде являются упражнения общей и специальной физической подготовки, упражнения в технике владения мячом, тактические упражнения.

В начале и в конце подготовительного периода проводятся оценка работоспособности и контрольные испытания по различным видам подготовки. Данные этих показателей позволяют судить о сдвигах, происшедших в подготовке футболистов под влиянием тренировки. Для этой же цели проводятся медицинские осмотры.

Данные, полученные по результатам оценки работоспособности спортсменов футбольного отделения, свидетельствуют о таких сдвигах. Так, число спортсменов, имеющих уровень работоспособности выше средней, возросло на 25 %, а число футболистов, имеющих низкий уровень работоспособности, уменьшилось на 8,3 % по сравнению с начальным и конечным этапами подготовительного периода.

Данные сдвиги обусловлены тем, что после полугодичного подготовительного периода тренировки у футболистов произошли следующие изменения функциональных показателей организма:

- снижение показателей артериального давления;
- снижение количества пульсовых ударов в минуту;

- за счет увеличения мощности выполняемой нагрузки (в пробе PWC170:N1, N2).

Работоспособность футболиста в тренировках обусловлена, главным образом, способностью выполнять повторную и повторно-переменную работу высокой интенсивности с небольшими интервалами на сравнительно небольших отрезках дистанции, поскольку непрерывная борьба за мяч в достаточно высоком темпе требует от футболиста умения многократно повторять рывки на 15-40м с максимальной скоростью, сочетая эти рывки с переменным бегом и ходьбой.

Чем легче приспосабливается футболист к такой работе и чем большую скорость может при этом показать, тем лучше он справляется с игровой нагрузкой, тем выше и устойчивее его спортивный результат.

Определение специальной тренированности проводится совместно врачом и тренером. Во время пробы тренер фиксирует работоспособность спортсмена, т.е. качество выполнения физической нагрузки. Врач определяет приспособляемость, изучая показатели функционального состояния организма после каждой нагрузки.

В возможности сопоставления показателей приспособляемости и работоспособности заключается особая ценность этого метода, поскольку он позволяет наиболее точно определить уровень тренированности спортсмена и при необходимости внести в тренировку необходимые изменения.

Пробы на определение приспособляемости и работоспособности помогают тренеру правильно дозировать нагрузку и исправлять недостатки в работе футболистов.

4. Принцип оценки тренированности – индивидуальная оценка полученных данных. Полученные сдвиги необходимо сравнивать с величинами, характерными именно для данного футболиста, при хорошей его тренированности. При этом следует учитывать, чем выше его исходный уровень подготовленности, тем меньшие в количественном отношении сдвиги обнаруживаются у него при врачебном обследовании в связи с динамикой тренированности.

Немалую роль при оценке тренированности играют и возрастные особенности. В подростковом возрасте функциональные сдвиги, связанные с нарастанием тренированности, выражены менее четко и не в такой закономерной последовательности как у взрослых.

Важнейшая задача врача и тренера уловить самые незначительные функциональные изменения, чтобы не допустить переутомления, поскольку для устранения начальных явлений переутомления достаточно бывает кратковременного изменения режима тренировочной работы.

Рассматривая содержание тренировки в различные периоды годового цикла, следует отметить, что началу занятий в подготовительном периоде предшествуют тщательные медицинские осмотры с целью выявления уровня работоспособности и тренированности футболистов.

Таким образом, совместная работа врача и тренера обеспечивает достижение высокого уровня спортивной формы футболистов и поддержание ее на протяжении необходимого периода времени, помогает предупредить и вовремя выявить нарушения в состоянии здоровья. Врач эффективно участвует в разработке отдельных вопросов планирования тренировок (например, объемов, интенсивности, их сочетания с отдыхом, в распределении нагрузки в макро- и микроциклах и др.).

Список литературы

1.Голомазов, С.В. Футбол. Закономерности игры в тенденции развития техники: - методические разработки для слушателей ВШТ. Вып.1 [Текст] /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва – М.: РГАФК 2002г. – 95с.

2.Голомазов, С.В. Учет игровых режимов работы футболистов при построении тренировочных занятий [Текст] – Теория и практика футбола, 2000 - №12 – с.34-38.

3. Голомазов, С.В. Футбол. Методика тренировки «техника реализации стандартных положений» [Текст]: Уч. – методич. Пособие / С.В. Голомазов, Б.Г.Чирва. – 2-е изд. - ТВТ Дивизион, 2006г. - 128с.

4. Летунов, С.П. Методика врачебно-педагогических наблюдений: пособие для врачей [Текст] / С.П. Летунов, Р.Е. Мотылянская, Н.Д. Граевская. – М.: Физкультура и спорт, 1992. С. 63-67.

5. Макарова, Г.А. Спортивная медицина [Текст] / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2002. С. 99-104.

6. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика [Текст] / Г.В. Монаков. – М.: Советский спорт, 2007г. – 288с.

7. Пешкова, А.П. Врачебно-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий: (методические рекомендации) [Текст] / А.П. Пешкова, В.П. Зайцев, Т.Г. Ананьева. – Харьков: ХаГИФК, 1989. С. 38-42.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Носов А. А.,
Близневский А. Ю. профессор
Сибирский федеральный университет,
институт физической культуры спорта и туризма
г. Красноярск

Ключевые слова: спортивное ориентирование, техника ориентирования, технические приемы, действия ориентировщика, контрольный пункт (КП).

Спортивное ориентирование – это самостоятельный вид спорта, сущность соревнований в котором состоит из определения спортсменов,

умеющих быстрее всех, используя компас и спортивную карту, преодолеть определенный маршрут по незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты [1].

Повышение уровня физической подготовленности ориентировщиков привело к значительному увеличению средней соревновательной скорости, большей плотности результатов. Ориентирование − это циклический, скоростно-силовой вид спорта. По характеру физических нагрузок спортивное ориентирование похоже на лыжные гонки или легкую атлетику, но отличается тем, что спортсмену необходимо решать топографические задачи при движении на местности с большим количеством линейных ориентиров. В таких условиях значительно возрастают требования к технической подготовленности спортсменов. Таким образом, в тренировочном процессе ориентировщиков наряду с решением задач физической подготовки, необходимо уделять большее внимание работе, направленной на совершенствование техники ориентирования.

Техника в виде спорта подразумевает «систему движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленную для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями» [5].

Роль и значение овладения техникой соревновательных действий. В одних видах спорта - спортивная техника направлена на развитие наиболее интенсивных силовых напряжений в основной фазе движения и в требуемом направлении. В видах спорта, для которых характерно преимущественное проявление выносливости, роль техники выражается в экономизации расхода энергии и повышении эффективности рабочих усилий. В единоборствах и спортивных играх спортивная техника способствует повышению эффективности при использовании максимальных силовых затрат, экономизации рабочих усилий, повышение быстроты и точности движений [4].

Для спортивного ориентирования понятие техники имеет и другое значение. Техника ориентирования - это методы и приемы, которыми пользуется спортсмен для выполнения действия связанного с ориентированием на местности. Все элементы техники взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, четкое выполнение одного элемента способствует точному решению конкретной задачи.

Технические приемы в спортивном ориентировании: чтение карты, слежение за местностью, контроль направления, контроль расстояния, ориентирование карты, выбор пути движения, движение по азимуту или направлению, движение по ориентирам, отметка прохождения контрольного пункта, регулирование скорости движения на местности. Так как соревновательная деятельность насыщена варьирующимися и непредсказуемыми изменениями соревновательных ситуаций, спортсмену нужен большой арсенал технический приемов.

Ориентирование карты - наиболее часто употребляемый элемент техники ориентирования. Чтобы сориентировать карту нужно установить карту так, чтобы север на карте совпадал с направлением севера на местности. После ориентирования карты все объекты, изображенные на ней, будут в полном соответствии с объектами местности. Опытный ориентировщик, часто не задумываясь, на бегу, выполняет это действие с помощью компаса.

После ориентирования карты можно приступать к следующим приемам ориентирования на местности - "чтению" карты и выбора варианта движения. При чтении карты спортсмен получает информацию о местности и дистанции. Связь техники и тактики в чтении карты заключается в том, что объем и характер считываемой с карты информации, а значит, и техника чтения существенно зависят от решаемых спортсменом тактических задач. Благодаря - направленности внимания можно выделять существенное и пропускать несущественное для данного конкретного случая. Например, при предварительном выборе пути ориентировщик считывает лишь крупные, хорошо выделяющиеся на карте и на местности ориентиры, а при заходе на контрольный пункт происходит детальное чтение мелких ориентиров. Такой пример показывает и другой технический элемент регулирование скорости движения на местности. При изменении сложности участков местности, нужно изменять скорость движения, чтобы успевать производить чтение карты [6].

Выбор пути движения заключается в оценке и выборе самого подходящего маршрута между контрольными пунктами с учетом своих физических сил и технических способностей. Для этого необходимо учиться быстро и точно улавливать характерные особенности местности соревнований, оценивать надёжность опознания тех или иных ориентиров, «понимать рисунок» трассы и специфические трудности её преодоления. Выбор варианта начинается с предварительной оценки участка местности, по которой предстоит бежать спортсмену, с помощью карты. Выбору ключевых ориентиров на пути движения. Особое внимание уделяется оценке района расположения КП - конечной цели. Производится определение последней привязки, как наиболее надежной и четко опознаваемой точки начала точного ориентирования. После этого выбирается путь (прямо, справа, слева) и промежуточные ориентиры, приемы ориентирования.

При чтении карты и движении вперед ориентировщик непроизвольно следит и запоминает местность. Слежение за местностью играет большую роль, которая состоит не только в том, что, благодаря ему, можно основное внимание уделять другим задачам, но и еще в том, что непроизвольно запоминаются необычные, выделяющиеся ориентиры, помогающее точно контролировать свой путь, следить за перемещением на карте [3].

Слежение за местностью очень полезный технический прием, который используется не так часто как чтение карты. Отличается он от чтения карты тем, что карту мы читаем в короткие промежутки времени, а местность мы

видим постоянно. Так непроизвольно, запомнив несколько ориентиров на местности, спортсмен может восстановить путь движения и найтись в карте.

Движение по направлению - это некоторая разновидность упрощенного вида движения по точному азимуту. Движение по направлению появилось в связи с экономией времени спортсменами, потому что, чтобы взять азимут нужно практически остановиться, чтобы приложить компас к карте для определения точного направления в определенную точку. Движение по направлению планируется не в определенную точку, а в район, где можно будет сориентироваться. При движении по направлению спортсмены используют другой технический прием контроль направления или движение по ориентирам. Такие способы используются в связи с грубым ориентированием. При движении по направлению или движение по ориентирам не обязательно читать детально карту, тем самым можно повысить скорость, поэтому эти приемы сейчас в спортивном ориентировании очень популярны.

Контроль расстояния позволяет следить за перемещением спортсмена на местности и его местоположение на карте, а так же оценивать расстояние как пройденное, так и между различными ориентирами на местности и карте. Можно отметить, что определение расстояния это "чувство", когда спортсмен интуитивно определяет расстояние на местности и карте. "Чувство" расстояния основано на внутренних ощущениях спортсмена и используется при определении пройденного расстояния. В основном это зрительные и мышечные ощущения, которые подсказывают человеку на уровне интуиции. Многолетняя соревновательная практика вырабатывает у спортсмена "чувство" расстояния, которое основано на учёте интенсивности работы. Ориентировщик должен сознательно приучать себя чувствовать пройденное расстояние при беге слабой, средней, сильной и предельной интенсивности и проверять себя с помощью контрольных прикидок на мерных отрезках. Навыки определения расстояний по интуиции приобретаются во время кроссовых, интервальных и переменных тренировках летом и на различных участках лыжни зимой. Выполнение упражнений позволит сформировать "чувство" расстояния в различных соревновательных ситуациях. Воспитание "чувства" расстояния нужно не только для контроля расстояния, но и для развития пространственного мышления и представления, поэтому тренироваться в субъективном определении пройденного расстояния должен каждый ориентировщик. "Чувство" расстояния в сочетании с контролем по ориентирам позволяет добиться точности и надежности практически без потерь скорости [2].

Чувство расстояния с точки зрения физиологии можно объяснить как кинестетические (двигательные) и статические ощущения, рецепторы которые находятся в мышцах, связках и вестибулярном аппарате, - это **проприоцептивные ощущения**, ощущения собственных движений и пространственного положения тела.

Вывод: техника ориентирования состоит из технических приемов (чтение карты, слежение за местностью, контроль направления, контроль расстояния, ориентирование карты, выбор пути движения, движение по азимуту или направлению, движение по ориентирам, отметка прохождения контрольного пункта, регулирование скорости движения на местности), которые спортсмен использует для прохождения дистанции. Для хорошей технической подготовленности в спортивном ориентировании нужно владеть всеми способами, методиками и приемами ориентирования. Так как большинство из них выполняются комплексно во время прохождения дистанции. Одни технические приемы дополняют другие, тем самым повышают надежность прохождения дистанции. Упущение одного или нескольких таких элементов скажется на мастерстве спортсмена и соответственно на конечном результате, потому как современные дистанции и повышающаяся конкуренция в спортивном ориентировании предъявляет серьезные требования к спортсменам.

Список литературы

1. Васильев, Н.Д. Подготовка спортсменов ориентировщиков / Н.Д. Васильев. - М.: Физическая культура и спорт, 2004. - 85 с.

2. Дьяков, А.С. Спортивное ориентирование: учебно-методическое пособие / А.С. Дьяков, А.Ю. Яговкин. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. - 20 с.

3. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков разрядников / А.С. Лосев. - М.: Физическая культура и спорт, 1984. - 132 с.

4. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психологические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.А. Семенов. − М.: Советский спорт, 2005. − 142 с.

5. Суслов, Ф.П. Теория и методика спорта : учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов, В.П. Филин. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. − 416 с.

6. Ширинян, А.А. Влияние скорости передвижения спортсмена–ориентировщика на способность к переключению внимания / А.А. Ширинян, А.В. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3.– С. 25–27.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО – АКТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ

Протасов В.В.
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»
г. Красноярск

Физическая культура является сложным социальным явлением,

которое выполняет конструктивные функции общества в области воспитания, морали и этики. Физические упражнения способствуют формированию у детей дисциплины, чувства ответственности и вырабатывают настойчивость в достижении целей.

Физическая культура помогает индивиду жить в гармонии с обществом, быть творческим и эрудированным, разрешать противоречия между трудом и отдыхом, производством и природой, духовным и физическим. Тем самым индивид становится социально-психологически устойчивой личностью, продуктивно включенной в жизнь и труд, с адаптивным поведением в разнообразных условиях жизнедеятельности. Человек интегрирует аспекты саморегуляции, самоотношения, самопознания, на этой основе формируется Я-концепция.

Философы, социологи, психологи и педагоги всегда были прямо или косвенно заинтересованы в процессе формирования социальной активности личности. В их трудах отражаются философские и психолого-педагогические идеи формирования социальной активности личности.

Формирование активной личности, ее способность адаптироваться в меняющихся условиях социума, не уходить от проблем, а уметь их решать – основные положения в системе образовательной деятельности.

Информационное и техническое развитие современного мира требует от человеческого организма высоких функциональных возможностей: памяти, внимания, оперативного мышления, работоспособности, быстрой реакции, психологической устойчивости. Занятие физической культуры помогает индивиду справляться с требованиями социального устройства, так как физическая культура – средство полноценного отдыха, регулирует различные функции организма, оказывает влияние на профилактику его заболеваний.[1]

Физическая культура в России функционирует на крайне низком уровне в сферах жизнедеятельности человека и для большинства из них не является ценностью. Таким образом, у людей нет прочности в здоровье, эмоциональной удовлетворенности, психической устойчивости, что позволило бы ему быть социально стойким и активным.
В связи с этим необходимо повысить роль личностных характеристик индивидов, участвующих в процессе освоения двигательного действия. Это позволит подойти к формированию физической культуры у человека с учетом понимания его сущности, социокультурного и социокультурного единства.

Проанализировав теоретические подходы к проблеме развития социальной активности в психолого-педагогической литературе, можно сделать вывод, что развитие социальной активности личности – это целостный психобиологический, социальный и педагогический процесс активного взаимодействия личности с окружающей средой, приспособления индивида к успешному функционированию в ней, активного освоения окружающего пространства с целью жизненного, социального саморазвития

личности.

Для школьников, процесс формирования физической культуры необходимо осуществлять в игровой форме, где особое внимание необходимо уделять предоставлению доступных знаний по физической культуре и акцентуации детей на самовоспитание, а также тренировки социальных качеств личности. Именно данный процесс «знание-умение-владение» раскрывает индивидуальные особенности, взаимоотношения в социуме.

Выделение роли самовоспитания по физической культуре личности, то есть достижение самого высокого уровня творческого преобразования имеющихся знаний способствует:

3/4 повышению работоспособности, охране здоровья;

3/4 гармоничному развитию всех физических качеств. Особенно социальных потенциалов: выносливости, преодоления неуверенности, страха, усталости, болевых ощущений, стимуляция моральных качеств;

3/4 возможности управлять своими действиями в разнообразных условиях.[2]

Следовательно, качества социально-активной личности школьника формируются и получают свое развитие через физическую культуру, представленную: в целостном физическом воспитании, (связанное с освоением физических и духовных сил человека), спорте (их совершенствованием), физической рекреации (поддержании), двигательной реабилитации (восстановлении). Каждый компонент будет определять мировоззренческую специфику, обладать сочетанием интеллектуального, социально-психологического и двигательного содержания.

Физическая культура как социально – педагогическая категория рассматривается, как теоретическое обоснование всестороннего развития человеческих способностей. Необходимо обратить особое внимание на содержательные образования самореализации (самосознание, самопознание, самоопределение; самооценка, самоконтроль, саморегуляция; самоактуализация, самовоспитание, саморазвитие, самовыражение и т.п.), связанные с освоением и реализацией в деятельности объективных ценностей (материальных и духовных) физической культуры, непосредственно опирающихся на творческую духовную деятельность.

Педагогическая значимость физического воспитания состоит не только в приобретении занимающимися новых физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, развития положительного мотивационно-потребностного отношения к физической культуре, но и выражаться в повороте их к саморазвитию, самовоспитанию (т.е. к самореализации, самодеятельности), к формированию широкого круга потребностей, так как именно они порождают личность, следовательно, и культуру социума.

Ведущая роль в формировании такого человека должна отводиться качественной стороне физкультурной деятельности, где необходимо единение идеальной (духовной) и практической (двигательной) сторон,

связанных с одухотворением телесности. Это требует от педагога (передающего ученикам ценности физической культуры) создания особой «духовной субстанции» – образа педагогической ситуации по решению специфических задач (где и происходит его взаимодействие с учениками, их межличностные отношения в совместной коллективной деятельности), которая должна характеризоваться самостоятельностью, оригинальностью, индивидуальностью.[3]

В физической культуре объективно представлены все основные виды потребностей (материальные – связанные с развитием физических качеств, двигательных умений, навыков и т.п., и духовно-удовлетворяемые (в познавательном), ценностно-ориентационные (в проектировочном), коммуникативные, эстетические. Основная задача физической культуры как процесса социализации личности школьника состоит в том, чтобы развивать человека через удовлетворение личных потребностей занимающихся и прогресс их физического самосовершенствования. В связи с этим физическая культура личности рассматривается на базе приоритета ее духовной стороны, как триединства ее компонентов:

-аксиологического, (касающегося ценностно-ориентационной сферы, включая ценностно-нравственные, ценностно-эстетические и т.п. ее элементы);

- образовательного, (связанного повышением уровня ее знаний, умений и навыков);

-потребностного, (отражающего состояние иерархии мотивационно-потребностной сферы).

Понятие физической культуры базируется на следующем содержании: «активное воздействие не только на физические способности человека, но, прежде всего, на его чувства и сознание, психику и интеллект, что обеспечивает формирование устойчивых социально-психологических проявлений: положительной мотивации, ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической активности и здоровом стиле жизни» [4].

Таким образом, раскрываются следующие подходы: биоантропогенный, психофизический, социально-педагогический. Они реализуют функцию интеграции через занятия физической культурой. Она представляется, как средство возможного достижения гармонического объединения людей с коллективом и их идентификации с ним. Интеграция человека в коллектив происходит, во-первых, посредством развития чувств общности

и товарищества при социоэмоциональной функции. Физическая культура является эффективным средством повышения социальной мобильности для школьников. Такого рода социальная мобильность в целом протекает по двум главным направлениям. Во-первых, это происходит через повышение социального престижа. Добившись определенной известности в спорте, человек как бы повышает свой социальный статус. Во-вторых, повышение социальной мобильности осуществляется через социальный престиж плюс

вознаграждение.

Следовательно, физическая культура проявляет себя в жизни современного человека и общества неотъемлемым компонентом образа жизни – общества в целом, социальной общности, группы и личности. Более того, в прогрессирующем цивилизованном обществе все более актуализируется и выдвигается на передний план именно физическая культура личности. Она как сознательная и целеустремленная, рационально организованная, оптимально нормированная и научно управляемая деятельность обеспечивает развитие телесно-двигательной основы человека [4]. В целом физические упражнения способствуют совершенствованию социальных навыков и качеств человека.

Занятия физическими упражнениями обеспечивают повышение умственной работоспособности, более полное и качественное усвоение новых знаний, что положительно сказывается на сроках и плодотворности обучения разных контингентов, имеет немалый социально-экономический эффект, тем самым формируется социально-психологическая стабильность человека. Под «социально-психологической стабильностью» понимается социальное и психологическое соответствие человека обществу. Из этого вытекает, что функция уравновешивания человека как члена общества зависит от его психологической и социальной «уравновешенности».

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 1998. -223 с.
2. Зинцова А.С. Физическая культура как способ формирования социально - активной личности школьника // Гуманитарные научные исследования. 2014. № 4
3. Лях В. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. – Просвещение. М., 2007. – 412 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991. – 31.

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССОВ В УСЛОВИЯХ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Сизикова Н.В.
Смаль О.Ю.
ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва»
г. Ленинск-Кузнецк

Училища олимпийского резерва (УОР) - это уникальные учреждения, условия обучения в которых имеют свою специфику и организационно-содержательные особенности.

Основной особенностью УОР, отличающей их от других учебных заведений, является особенность в одновременной реализации сразу 2-х программ - образовательной и спортивной, т.е. параллельное решение двух задач – освоение специальности и достижение высоких спортивных результатов.

Повышенные требования к уровню спортивных достижений обучающихся и четкие ориентиры на максимальные показатели в спорте диктуют особые условия общего и учебного режимов, предусматривающих сочетание образовательного и тренировочного процессов.

Формируемые в ходе образовательного процесса общие и профессиональные компетенции являются залогом успешной профессиональной деятельности будущих педагогов по физической культуре и спорту - выпускников УОР.

В настоящее время значительно повысились требования к подготовке специалистов в области физической культуры и спорта, поэтому все сложнее совмещать выполнение Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего, среднего общего и среднего профессионального образования.

Успешная реализация образовательных программ и программ спортивной подготовки в условиях УОР возможна только благодаря интеграции спортивного и образовательного пространств, обеспечивающей оптимальные условия для роста спортивных и образовательных результатов.

Одним из решений в данной ситуации в ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР» является грамотно выстроенная траектория организации процесса деятельности, позволяющего совершенствовать и оптимизировать учебный и тренировочный процессы с целью повышения их эффективности. Имеющееся программно-методическое, кадровое и материально-техническое обеспечение, медико-восстановительное и педагогическое сопровождение учебного и тренировочного процессов, соревновательной деятельности обучающихся позволяет успешно реализовать цели и задачи Государственного профессионального образовательного учреждения

«Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва», о чём говорят результаты, достижения обучающихся УОР: в состав сборных команд России входят 42 человека, в состав сборных команд Кузбасса - 117 человек.

Сегодня довольно сложно совмещать тренировочную и учебную деятельность в условиях одновременной реализации образовательных стандартов и стандартов спортивной подготовки, поэтому обучающиеся больше времени должны отводить для самоподготовки к учебным занятиям. С этой целью тренеру и преподавателю необходимо научить студента правильно распоряжаться своим временем, акцентировав внимание на организацию самоподготовки, поэтому важную роль в образовательной подготовке будущего специалиста, способного к спортивным достижениям и созидательной деятельности, играет информационная обеспеченность образовательного процесса. В процессе самоподготовки студенты используют библиотечный фонд училища, который является частью информационно-образовательного пространства, формирующегося и активно развивающегося в современных условиях. В целях обеспечения доступной образовательной среды сформирован фонд электронных версий учебно – методической литературы по всем учебным дисциплинам, междисциплинарным курсам, профессиональным модулям, комплект которых можно с помощью флеш-карты использовать во время выезда на учебно-тренировочные сборы при подготовке к промежуточной и государственной итоговой аттестации. Обучающимся предоставлена возможность использования ресурсов электронно-библиотечной системы IPRbooks, которая содержит более 30 тысяч учебных изданий.

Преподавателями большое внимание уделено продуманному содержанию фондов оценочных средств по учебным дисциплинам и профессиональным модулям, включающему различные формы внеаудиторной самостоятельной работы и контроля выполнения заданий обучающимися. Формы самостоятельной работы включают в себя задания практико-ориентированного характера, в ходе выполнения которых обучающиеся должны найти и воспользоваться теоретическим материалом. В настоящее время преподавателями формируется фонд электронных учебно-методических комплексов по учебным дисциплинам, междисциплинарным курсам и профессиональным модулям.

Для улучшения качества как учебного, так и тренировочного процессов все обучение основано на индивидуальном и дифференцированном подходах с использованием современных интерактивных форм применения учебно-методического комплекса: использование элементов дистанционного обучения, проведение индивидуального консультирования, применение обучающих тестов, использование проектных видов деятельности и т.д.

В процессе методической работы по совершенствованию условий учебно-тренировочного процесса, педагоги УОР пришли к выводу, что сегодня необходимо организовать деятельность обучающихся таким образом, чтобы большую часть информационного материала, не требующего

значительных интеллектуальных усилий для осмысления, переносить на самостоятельное изучения посредством алгоритмических заданий, тестирования, реферативными, проектными видами деятельности с последующей презентацией на семинарах, дискуссиях и пр., так как данное решение вопроса предоставляет возможность для продуктивной самостоятельной творческой деятельности.

Освоение образовательных программ по индивидуальному плану-графику - еще одно продуктивное решение для обучающихся УОР, у которых наблюдается низкая посещаемость аудиторных занятий по причине активного участия в спортивных соревнованиях, тренировочных сборах, а также тренировочных занятий в рамках кластерного взаимодействия с организациями, осуществляющими спортивную подготовку. Наличие значительного количества контингента обучающихся по индивидуальным планам-графикам предопределяет необходимость индивидуализации их самостоятельной работы на основе изменения механизма взаимодействия преподавателя и обучающегося по следующей эффективной схеме: индивидуальное консультирование по содержанию и технологии освоения учебного материала - осуществление самоконтроля по освоению учебной дисциплины – организация самостоятельной работы студента - текущее консультирование - углубленное изучение материала - закрепление учебного материала - итоговый контроль.

Главная функция УОР заключается не только в подготовке спортивного резерва в сборные команды России, но и в укреплении и обеспечении конкурентоспособности при самоопределении в будущей профессиональной жизни.

По результатам освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена выпускники овладевают общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность: понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес; осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью; систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов и др.

Овладение обучающимися знаниями, умениями и компетенциями в ходе освоения учебных дисциплин, междисциплинарных курсов, профессиональных модулей, в период прохождения учебной и производственной практик параллельно с осуществлением тренировочной деятельности по совершенствованию в избранном виде спорта оказывают

большое влияние на уровень подготовки высококвалифицированного специалиста в области физической культуры и спорта.

Таким образом, основополагающей задачей коллектива преподавателей и тренеров УОР является создание оптимальных условий для успешной подготовки спортивного резерва с целью пополнения и укрепления спортивных сборных команд страны по видам спорта, а также подготовка квалифицированных конкурентоспособных специалистов в области физической культуры и спорта со средним профессиональным образованием, которые должны быть полностью адаптированы к современному рынку труда и способны к профессиональному росту и профессиональной мобильности.

Список литературы

1. Гречаник Р.Н. Проблемы индивидуализации в училищах олимпийского резерва. / Р.Н. Гречаник // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 6. – С. 73-78.

2. Подгребельная Н.И. Модель интеграции очной и дистанционной форм обучения в образовательном процессе училищ олимпийского резерва / Н.И. Подгребельная, Л.А. Соколова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С. 14-17.

3. Физическая подготовка студента учебного заведения в сфере физической культуры: монография/ авторы В.С. Денисенко, В.Н. Курысь, К.М. Смышнов, А.И. Яцынин. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. – 163 с.

АТТЕСТАЦИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПО, КАК МЕХАНИЗМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГА

Степкина С. С.
ГБПОУМО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2»
г. Звенигород

В апреле 2014 года Приказом Министерства образования и науки РФ от 7 апреля 2014 г. № 276 был утверждён Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, по которому педагогические работники аттестуются по настоящее время. Аттестация педагогических работников в целях установления квалификационной категории проводится по их желанию, а при отсутствии желания, как следствие, квалификационная категория присвоена не будет. Вместе с тем, одним из показателей качества выполнения государственного задания образовательной организацией является процент преподавателей в высшей и первой квалификационной категорией. Этот же показатель входит в п**еречень документов и материалов, необходимых для проведения аккредитационной экспертизы образовательной организации:** документы об образовании и (или) о квалификации, решений аттестационной комиссии об установлении

первой (высшей) квалификационной категории по должностям педагогических работников. Хотя, определённых **требований федерального государственного образовательного стандарта и других нормативных правовых актов, к данному показателю, не предъявляется. Ежегодно образовательные организации сдают статистические данные: в школах это форма № 76-РИК, в СПО – отчёт СПО 1 и т.д. В данных (или идентичных) отчётах отражены данные о** наличии **у педагогического состава, данной образовательной организации, квалификационных категорий или их отсутствие.**

Подводя итоги вышесказанного, можно сделать вывод: образовательное учреждение не влияет на наличие или отсутствие квалификационной категории своих педагогических работников, они решают для себя сами проходить им аттестацию или нет. При этом от наличия (или отсутствия) у педагогических работников данной образовательной организации, квалификационной категории, зависит показатель образовательного учреждения, а далее – района, округа, региона и т.д. Получается, что само, образовательное учреждение заинтересовано в том, чтобы аттестация педагогических работников в целях установления квалификационной категории проводилась.

Любой сотрудник администрации знает, что даже у самого опытного преподавателя «выступает холодный пот», при разговоре о предстоящей аттестации. Особенно это можно сказать о преподавателях физической культуры, которые крайне мало практикуют применение информационно-коммуникационных технологий, не очень охотно занимаются оформлением документации. Страхи преподавателей постоянно подогревается слухами и статьями в интернете под заголовками «Новая форма аттестации», «Как будут проходить аттестацию педагоги в новом году» - которые, мягко говоря, не отражают реальной процедуры прохождения аттестации педагогическими работниками на присвоение квалификационной категории, а несут информацию из цикла «как понял автор то, что где-то услышал». На самом деле, всё не так страшно. Просто необходимо понять, что аттестация – это оформление вашей работы, которую вы выполняете на протяжении нескольких лет: соревнования, конкурсы, открытые уроки – всё это делает каждый педагог регулярно. Но, мы предпочитаем после проведения открытого мероприятия убрать разработку в долгий ящик, а в конце года выбросить «за ненадобностью». А зря! Это как раз то, что необходимо как один из подтверждающий документов в процессе аттестации, из этого и складывается аттестационная папка преподавателя (с 2018 года допускается предоставление в электронном виде, в сети интернет или на ПК).

В данной статье мы рассмотрим некоторые виды педагогической деятельности, которые подлежат экспертизе при аттестации, и попробуем дать рекомендации по составлению алгоритма действий преподавателя, чтобы его работа была продуктивной, а предстоящая аттестация «безболезненной».

Выделим главное: аттестация – это не дело нескольких недель или дней, это экспертиза педагогической деятельности преподавателя в межаттестационный период. В период аттестации преподавателю необходимо предоставить информацию о продуктивности своей педагогической деятельности.

Первый показатель преподавателя, который встречается в экспертном заключении – это «Результаты освоения обучающимися образовательных программ по итогам мониторингов, проводимых организацией», качество знаний с учетом статуса образовательной организации и динамика тех же результатов. В зависимости от статуса образовательной организации определяется (низкое, среднее или высокое) качество знаний обучающихся.

Первая и высшая квалификационные категории устанавливаются педагогическим работникам на основе:

- стабильных положительных результатов освоения обучающимися образовательных программ по итогам мониторингов, проводимых организацией, а также по итогам мониторинга системы образования (в соответствии с п. 36 Порядка аттестации);

- положительной динамики результатов освоения образовательных программ по итогам мониторингов, проводимых организацией, а также положительных результатов освоения образовательных программ по итогам мониторинга системы образования.

Другими словами, как известно, преподаватель ставит двойку не обучающемуся, он ставит её себе. Мы сейчас не берём исключительные случаи и не перекладываем всю ответственность на преподавателя. Мы говорим о том, что при нормальных (адекватных) условиях преподавателю следует задуматься о низком качестве знаний обучающихся и задуматься о способах решения этой проблемы. Вопрос состоит в том, чтобы повысить качество знаний, а не поставить всем пятёрки. Решив эту проблему преподаватель во время экспертизы без труда пройдёт экспертизу данного показателя. А так же положительно повлияют на учебную мотивацию обучающихся.

Следующая информация, которая подлежит экспертизе – это информация о продуктивности деятельности педагога по развитию учащихся. Звучит устрашающе, но всё очень просто. Преподавателю необходимо предоставить следующую информацию:

1. Результаты внеурочной деятельности обучающихся (по дисциплине/предмету): конкурсы, спартакиады, турниры, соревнования и др.

Указывается форма (конкурсы, турниры, соревнования и др.), уровень мероприятия, название, год проведения, и как следствие результат (указывается количество победителей, призеров, участников).

Грамотно выстроенная внеурочная деятельность благоприятно влияет на повышение интереса к обучению и развитие личности обучающихся, вместе с тем, добавит преподавателю от 20 до 150 баллов при аттестации, в зависимости от уровня мероприятия и результативности.

2. Результаты научно-исследовательской, проектной деятельности обучающихся (по дисциплине/предмету): научно-практические конференции, семинары и др.

Указывается уровень (образовательной организации, муниципальный/зональный, региональный и др.)**,** год участия и результат (указывается количество победителей, призеров, участников).

В основе Федерального государственного стандарта лежит системно-деятельностный подход, который обеспечивает:

- формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;
- проектирование и конструирование социальной среды развития обучающихся в системе образования;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся.

При осуществлении индивидуальной проектно-исследовательской деятельности учитель решает одновременно две задачи: профессиональную, связанную с реализацией современного образования; социальную, с обретением нового статуса. Если педагог осуществляет проектно-исследовательскую деятельность; достигает соответствующего социального статуса, то он самореализуется в своей педагогической карьере.

3. Организация и проведение массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

В этом разделе указывается название, уровень (образовательной организации, муниципальный/зональный, региональный и др.), год проведения и количество участников.

Следующий вид деятельности, экспертиза которого будет проводиться, знакома каждому преподавателю: «результаты деятельности педагога в качестве классного руководителя». Рассмотренное в данной статье приложение к экспертному заключению разработано для «преподавателя физической культурыпрофессиональных организаций МО», а в соответствии с НПБ регламентирующих деятельность СПО употребляется понятие «группа», а не класс. Далее интуитивно будем рассматривать понятие «классный руководитель» как синоним понятия «куратор», т. к. других вариантов у нас нет: в СПО нет классов, и нет классных руководителей, но есть сходный вид деятельности педагогического работника – куратор.

Оценка будет проводиться по следующим критериям:

1. Работа с обучающимися, показателями которой являются:

- регулярное проведение классных часов. Подтверждающими документами данного показателя являются план воспитательной работы, конспекты классных часов и др.;
- организация и проведение воспитательных мероприятий (концерты, праздники, конкурсы, выставки, КТД, акции и т.п.) Подтверждающими документами данного показателя являются планы и отчеты по воспитательной работе, циклограммы мероприятий, сценарии мероприятий,

фотоматериалы, видеоролики, видеонарезки, слайд-шоу, учет участия школьников в мероприятиях;
- формирование и развитие классного коллектива (работа с активом класса, органами классного ученического самоуправления, распределение поручений, организация дежурств, создание классного уголка, выпуск классных газет, ведение летописи класса и др.) Подтверждающими документами данного показателя являются план подготовки актива класса (актива ученического самоуправления), циклограмма деятельности актива класса, учёт общественных поручений и др.;
- создание условий для развития познавательных интересов учащихся, расширения их кругозора (вовлечение в кружки, факультативы, конкурсы, викторины, олимпиады, смотры; организация экскурсий, походов, посещений театров, выставок и др.) Подтверждающими документами данного показателя являются учет занятости школьников в учреждениях дополнительного образования, участия (членства) в общественных детских организациях, детских движениях и др. (высокий уровень – охват 80-100% учащихся);
планы и отчеты, циклограммы мероприятий, фотоматериалы и др.
2. Изучение личности обучающихся, классного коллектива (осуществляемое классным руководителем без участия специалистов социальных и психологических служб), показателями которой являются:
- изучение индивидуальных особенностей обучающихся и динамики их развития (результаты обучения в виде оценки знаний; результаты обучения и воспитания в виде социальных, моральных качеств, профессиональной направленности личности); Подтверждающие документы: диагностические материалы, анкеты, тесты, аналитические справки, рекомендации, динамика уровня воспитанности и др.
- определение состояния и перспектив развития классного коллектива Подтверждающие документы: план (программа) изучения классного коллектива, материалы диагностик и др.
3.Работа с родителями учащихся и лицами их заменяющих
Показатели:
- проведение родительских собраний. Подтверждающие документы: протоколы родительских собраний;
- организация и курирование работы родительского комитета. Подтверждающие документы:
- список родительского комитета, протоколы заседаний;
- организация просветительских мероприятий для родителей (лектории, конференции, круглые столы, диспуты, дискуссии, деловые игры и др. Подтверждающие документы: планы и отчеты, циклограммы мероприятий, фотоматериалы и др.;
- вовлечение родителей в воспитательные мероприятия класса (праздники, концерты, открытые классные часы, походы, экскурсии, КТД и др.). Подтверждающие документы: сценарии мероприятий, фотоматериалы,

видеоролики, видеонарезки, слайд-шоу, учет участия родителей в мероприятиях;
- посещение детей из группы риска. Подтверждающие документы: журнал посещений
- индивидуальное и групповое консультирование. Подтверждающие документы: журнал консультаций.
4. Взаимодействие с учителями-предметниками, педагогом-психологом, социальным педагогом и др. участниками УВП
Показатели:
- посещение уроков, контроль успеваемости. Подтверждающие документы: аналитические справки и др.
- содействие освоению школьниками образовательных программ (приглашение учителей-предметников на родит. собрания; организация малых педсоветов, совещаний, консультаций, бесед; участие в организации и проведении предметных недель, конкурсов, олимпиад; содействие учителям-предметникам в осуществлении индивидуального подхода к учащимся и др.); Подтверждающие документы: журналы консультаций, протоколы, справки и др.
- взаимодействие со специалистами социальных и психологических служб (социально-психолого-педагогическая диагностика учащегося, класса, совместные консультации, участие в психолого-педагогических консилиумах поддержка детей, попавших в сложные жизненные ситуации и др.); Подтверждающие документы: результаты диагностики, журналы консультаций;
- отсутствие школьников, состоящих на внутришкольном учете, в КДН, ОПН или работа, направленная на сокращение их количества. Подтверждающие документы: учетные карточки обучающегося, семьи, планы индивидуальной воспитательно-профилактической работы и др.
5. Ведение документации классного руководителя
Показатели:
- наличие планов и отчетов по воспитательной работе. Подтверждающие документы: план воспитательной работы, утвержденный администрацией школы, циклограммы мероприятий по разным направлениям работы, отчетные и аналитические материалы, результаты мониторинговых исследований;
- наличие общих сведений об учащихся. Подтверждающие документы: папка классного руководителя, содержащая основные сведения об учащихся, напр., социальный паспорт класса и др.;
- своевременное и аккуратное введение документации классного руководителя. Подтверждающие документы: классный журнал, дневники,

У каждого практикующего преподавателя (включая меня) на данном моменте напрашивается протест «мы и так регулярно проводим эту работу, почему мы должны это доказывать». На самом деле ответ прост: мы ни чего не доказываем, а показываем свою работу, хорошо спланированную (планы,

конспекты), хорошо проведённую (ролики, видеонарезки), подлежащую рефлексии (отчёты). Всё что требуется от преподавателя, чтобы облегчить себе жизнь – это не забывать о своих разработках, а упорядоченно складывать их, будь то папка на полке или рабочем столе ПК. Данный раздел является прекрасным методическим указанием по работе классного руководителя, и исправно следуя вышеперечисленным пунктам преподаватель достигнет высшего мастерства в данной области и наберёт 200 баллов во время аттестации.

Далее следует информация о результатах деятельности педагога по формированию здорового образа жизни учащихся.

Экспертиза проводится по следующим критериям:

1. Просветительская работа по формированию здорового образа жизни учащихся

Показатели:

- внедрение информации о ЗОЖ в тематику учебного предмета/мероприятия. Подтверждающие документы: календарно-тематическое планирование по предмету, конспекты уроков, видеоролики, видеонарезки, слайд-шоу, дидактический и раздаточный материал;

и/или

- Ведениетематического курса по формированию ЗОЖ (элективный курс, факультатив, уроки здоровья и др.) Подтверждающие документы: программа, конспекты, дидактический и раздаточный материал и др.;
- Проведениеклассных часов по здоровьесберегающей тематике. Подтверждающие документы: план воспитательной работы, конспекты классных часов, дидактический и раздаточный материал и др.;
- выступления на н/практ. конф., семинарах, проведение открытых уроков, мастер-классов и др., публикации в печати, в т.ч. на сайте профильных изд-в, публич. предс. собст. опыта на сайте и др. Подтверждающие документы: программы, справки, сертификаты, др.

2. Здоровьесберегающая организация учебно-воспитательного процесса

Показатели:

- обеспечение оптимальных санитарно-гигиенических условий (в соответствии с СанПиНами);
- обеспечение оптимальной учебной нагрузки на уроке и при определении объема задания на дом (предотвращение перегрузок, переутомления);
- грамотное использование технических средств обучения (в соответствии с СанПиНами);
- обеспечение учащихся достаточной физической нагрузкой (вводная гимнастика до учебных занятий, динамические паузы, использование различных методик/технологий по восстановлению психофизиологических ресурсов организма);
- создание благоприятного психологического климата (стиль преподавания, наличие эмоциональных разрядок и др.)

3. Внеурочная деятельность физкультурно-оздоровительного характера

Показатели:
- проведение мероприятий физкультурно-оздоровительного характера («Неделя здоровья», «Час здоровья», «Тропинки здоровья», соревнования, спартакиады, конкурсы, турниры, выставки, туристические походы; работа в оздоровительных лагерях; участие в жюри конкурсов, экспертных и апелляционных комиссиях, н/пр. конференциях учащихся; викторины, ярмарки, праздники и другие мероприятия, посвященные здоровью). Подтверждающие документы: копии/выписки из приказов, справки, план воспитательной работы, программы мероприятий, отчетные документы, фотографии и пр.
- школьники, посещающие физкультурно-оздоровительные секции, кружки (в %) при наличии классного руководства
4. Диагностика эффективности здоровье-сберегающей деятельности
Показатели:
- проведение мониторинга по следующим критериям (представление первоначальных и конечных результатов в сравнительном порядке): знания, умения и навыки ведения ЗОЖ, мотивация к ведению ЗОЖ; динамика состояния здоровья школьников:
  а) уровня физического развития;
  б) нервно-психической устойчивости (напряжение, тревожность и др.);
  в) заболеваемости (данные проф.мед.осмотров, мед.справок);
- самооценка учащимися состояния здоровья;
- другое.

Подтверждающие документы:
результаты мониторинга (диаграммы, графики, аналитическая справка и др.)
5. Взаимодействие с семьей учащихся и иными участниками образовательного процесса (школьным психологом, социальным педагогом, школьным врачом и др.)
Показатели:
- проведение родительских собраний, индивидуальных консультаций по здоровьесберегающей тематике с привлечением вышеуказанных специалистов; Подтверждающие документы: протоколы род. собраний, журнал консультаций.
- привлечение родителей к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий. Подтверждающие документы: план воспитательной работы, фото, видеоматериалы и др.)
- содействие формированию индивидуального здоровья учащегося с привлечением вышеуказанных специалистов (посредством ведения дневника здоровья учащегося, дневника наблюдения за здоровьем, паспорта здоровья и др.);
- проведение диагностики с привлечением вышеуказанных специалистов (результаты тестирования, анкетирования, заключения мед/осмотров, документация отчетно-аналитического характера и др.)

Вывод идентичный предыдущему блоку: всё вышеперечисленное является часть работы педагога, чтобы набрать ещё 200 баллов при аттестации, просто необходимо своевременно оформить и сохранить соответствующую документацию.

Следующая информация касается только преподавателей заявивших на высшую категорию, на первую данная информация не требуется. Это информация об образовательных технологиях, используемых педагогом в практической профессиональной деятельности.

Преподаватель указывает название образовательной технологии (с указанием автора), цель использования образовательной технологии, описание порядка использования (алгоритм применения) технологии в практической профессиональной деятельности, результат использования образовательной технологии.

Далее эксперт по 5 критериям оценивает продуктивности использования педагогом данных образовательных технологий. По каким именно, объёмный вопрос, который выходит за рамки данной статьи, это работа эксперта, а мы говорим о работе педагога.

Мы рассмотрели только некоторые виды деятельности педагогического работника, которые подлежат экспертизе (на взгляд автора, основные), так же оценивается методическая работа, профессиональное развитие педагога, повышение квалификации и стажировки, профессиональное научное развитие и прочее, что при экспертизе принесёт педагогу заветные баллы.

Таким образом, с введением новой формы аттестации педагогических работников, в работе самих педагогов, по сути, мало что изменилось, да и требования к педагогам не стали строже. Не стоит относиться к этой процедуре, как к попытке найти изъяны в работе, это экспертиза деятельности – не более того. Всё что необходимо педагогу, чтобы пройти аттестацию – это добросовестно выполнять свои должностные обязанности, вовремя оформлять необходимую (сопроводительную) документацию, а к моменту аттестации не забыть где она хранится.

Список литературы:

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. N 464)

2. Порядок проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 7 апреля 2014 г. № 276)

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тарасова В. В.,
АНООВО «Крымский институт бизнеса»
г. Симферополь

Аннотация

Рассмотрены вопросы формирования и реализации кадровой политики в сфере физкультуры и спорта в современных условиях. В исследовании выявлены основные ценности, которые должны формироваться у специалистов в сфере спорта и физической культуры. Предложено разработать целевую комплексную программу потребности специалистов физической культуры и спорта, а также использовать авторскую методику определения потребности в кадрах. Программа должна учитывать перспективные показатели потребности специалистов физического воспитания, что позволит эффективно учитывать имеющиеся недостатки во всех структурах системы образования.

Ключевые слова: кадровая политика, физическая культура и спорт, государственная кадровая политика, органы управления физической культурой и спортом, целевая комплексная программа.

В условиях формирования и совершенствования новых социально-экономических отношений в обществе в контексте общемировых тенденций и воздействия внешних факторов назрела необходимость осуществления мероприятий по совершенствованию системы управления физической культурой и спортом. Уровень развития физической культуры и спорта зависит от успешной работы специалистов, поэтому одним из основных направлений деятельности физкультурных организаций является работа с кадрами.

Анализ развития физической культуры и спорта свидетельствует о ежегодном снижении уровня организации физкультурно-оздоровительной работы в сельской местности, по месту жительства. В некоторых регионах уменьшилось количество спортивных школ, физкультурных организаций по месту жительства и в производственной сфере. В наибольшей степени эти проблемы касаются областного, городского и районного звена, которые определяют развитие физической культуры и спорта в целом в стране.

Научный анализ обеспеченности кадрами и разработка на его основе методики и целевой программы потребности в специалистах физической культуры с учетом прогрессивных тенденций развития сферы будет способствовать эффективности деятельности по обеспечению кадрами.

В разработку научных подходов к воспроизводству трудовых ресурсов в условиях рынка значительный вклад внесли такие ученые, как Н.А. Волгин, А.Ф.Зубкова, Р.И. Капелюшников, Ю.П. Кокин, Л.С. Чижова и ряд других.

Существенный вклад в исследование проблем подготовки

специалистов в системе профессионального образования внесли Е.Г. Антосенков, Е.Д. Катульский, В.В. Куликов, А.А. Никифорова, Ю.Г. Одегов и другие.

В исследовании проблем экономики и управления в отрасли физической культуры и спорта и ее кадровой составляющей важное место занимают такие отечественные ученые, как Л.В. Аристова, В.В. Галкин, В.И. Жолдак, В.В. Кузин, Е.В. Кузьмичева, С.Г. Сейранов, И.И. Переверзин, Н.А. Шестова и другие.

Сфера физической культуры и спорта в течение всего периода своего развития нуждалась в подготовке физкультурных кадров. Современный механизм кадрового обеспечения должен базироваться на научно обоснованных методах и средствах регулирования.

В расчетах текущей и перспективной потребности в специалистах иногда еще допускаются ошибки, которые приводят к излишним материальным затратам на их подготовку, а также к нежелательным социальным и моральным последствиям.

Исследование современных особенностей функционирования сферы физической культуры и спорта позволило выявить основные ценности, которые должны формировать физкультурные специалисты среди населения с целью привлечения к систематическим занятиям.

В свою очередь, отношение к ценностям, которые должны усвоить будущие специалисты, требует кардинальных изменений в органах управления физической культуры и спорта, учебных заведениях, содержании профессиональной подготовки преподавателей, тренеров, учителей, восстановление и внедрение приоритетных методических документов, учебных планов, программ, учебно-методических пособий, методических рекомендаций и указаний, обеспечивающих нововведения в физическом воспитании каждой конкретной личности.

Общими факторами слабой обеспеченности квалифицированными кадрами в сфере физкультуры и спорта являются: низкая заработная плата, некомфортабельнисть и плохое обеспечение рабочих мест, отсутствие государственного распределения молодых специалистов, нерациональный подбор кадров, недостаточная агитация по выбору профессий, необеспеченность средним, обслуживающим и техническим персоналом.

Для кардинального изменения ситуации государственная кадровая политика должна базироваться на необходимом финансировании, научно обоснованном управлении и организации, правовой и социально-экономической защищенности населения. При этом должны создаваться условия для подготовки, переподготовки кадров, а также удовлетворения потребности в квалифицированных специалистах.

Анализ значимости профессиональной деятельности выявил растущую социальную потребность в организации и проведении массовой физкультурно-оздоровительной работы с различными контингентами населения, квалифицированными специалистами, которые обладают

значительным объемом знаний по различным аспектам медицины, психологии, гигиены, теории и методики физической культуры, экономики, широким арсеналом организаторских и управленческих навыков.

Ретроспективный анализ деятельности государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом выявил существенные различия в принятии решений по кадровым проблемам, что создает необходимость улучшения совместной деятельности для эффективного решения кадровых проблем

Необходимо выделить как общие так и отдельные факторы, влияющие на обеспеченность специалистами физической культуры и спорта, реальная возможность устранения которых заключается в четких взаимосвязях и взаимодействиях законодательной и исполнительной власти, субъекта и объекта, руководителя и подчиненных.

Для изменения ситуации государственные органы управления должны предусматривать необходимое финансирование, подготовку, переподготовку кадров, а также удовлетворения потребности сферы в квалифицированных специалистах физической культуры и спорта.

Государственным органам образования, физической культуры и спорта целесообразно использовать методику определения потребности в кадрах. Созданная на ее основе целевая программа потребности в специалистах физической культуры и спорта, в которой учтены перспективные показатели потребности специалистов физического воспитания, позволит эффективно учитывать имеющиеся недостатки во всех структурах системы образования.

Считаем целесообразным разработать целевую комплексную программу потребности специалистов физической культуры и спорта, что даст возможность повысить роль исполнительной власти по вопросам определения потребности в подготовке специалистов физической культуры и спорта на основе научно обоснованной методики определения потребности в кадрах. В соответствии с этим наука о физической культуре должна ориентироваться на создание новой методологии в кадровой политике, отвечающей потребностям перспективы, учитывать особенность нынешнего состояния сферы и ее дальнейшего изменения.

Кроме того, государственное регулирование потребности в специалистах физической культуры и спорта должно иметь четкую структуру определения и возможности кадрового обеспечения. Разработка концепций, комплексных и целевых программ развития физической культуры и спорта, методики определения, прогнозирования и удовлетворения потребности в специалистах физической культуры и спорта – системное решение данной проблемы.

Список литературы:

1. Управление образованием на муниципальном и региональном уровне: теория, практика, внедрение. Сборник статей. / Составитель Р.М. Баскаев. М.: Изд-во «Спутник+». – 2010. – 289 с.

2. Сафонова Г.В. Управление кадровым обеспечением сферы физической культуры и спорта в новых социально-экономических условиях (На примере Приморского края) : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Хабаровск. – 2004. – 213 с.

3. Менеджмент в физкультуре и спорте: монография / В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов. – М.: Советский спорт. – 2006. – 372 с.

4. Распоряжение Правительства РФ от 7.08.2009 г. № 1101-Р. «О Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

ПРИМЕНЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ПРИНЦИПОВ ДУАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯКАК ОДНА ИЗ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ

Тряпичников Е. В.
ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина»
г. Нижний Новгород

Аннотация

В статье описываются отдельные проблемы в сфере образования в Нижегородской области и опыт успешного решения этих проблем на примере Нижегородского областного училища олимпийского резерва. Также в статье описываются перспективы реализации в училище принципов дуального обучения как гаранта повышения качества подготовки спортивного резерва.

Согласно проекту «Стратегии социально-экономического развития Нижегородской области до 2035 г.»[1] помимо прочих ключевыми проблемами в сфере образования в Нижегородской области являются 1) существенный разрыв между текущей структурой образования и потребностями экономики в навыках и квалификациях кадров, 2) дефицит квалифицированных педагогических кадров, в частности молодых педагогов.[2]

Одной из стратегических задач в сфере образования для Нижегородской области является формирование целостного и эффективного образовательного пространства, основанного на принципах преемственности и взаимозависимости всех его компонентов.[3]

ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина» (государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородское областное

[1] Проект «Стратегии социально-экономического развития Нижегородской области до 2035 г.» Режим доступа: https://2035.governmentnnov.ru/vendor/pdfjs/web/viewer.html?file=/attachment/editor/6a/6a/Proyekt_Strategii_Nizhegorodskoy_oblasti_2035.pdf (дата обращения: 23.09.2018 г.)

[2] Там же (дата обращения: 23.09.2018 г.)

[3] Там же (дата обращения: 23.09.2018 г.)

училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина»), являясь ведущим в Нижегородской области учреждением по подготовке специалистов среднего профессионального звена в сфере физической культуры и спорта, с 2016 г. ведёт активную работу по решению вышеназванной задачи. В 2017 г. училищем совместно с одним из крупнейших нижегородских вузов был запущен проект сетевого взаимодействия. Благодаря проекту у выпускников училища, получивших дипломы о среднем профессиональном образовании, появилась возможность продолжить своё обучение в вузе по сокращённой программе, выработанной на основании синхронизации учебных планов училища и вуза в соответствии со всеми требованиями законодательства в сфере образования. Учебный процесс и в училище, и в вузе выстроен таким образом, что студенты получают качественное среднее и высшее профессиональное образование без ущерба для своей спортивной деятельности. Студентам не приходится делать выбор между получением образования и спортивной карьерой. Это позволяет нам существенно продлить период, в течение которого спортсмен может успешно заниматься избранным видом спорта высших достижений, защищая честь Нижегородской области и России на соревнованиях самого высокого уровня, и при этом, параллельно получать образование в сфере физической культуры и спорта, которое не только способствует улучшению спортивных показателей студентов, но и в будущем позволит им работать по специальности в случае прекращения спортивной деятельности.

Таким образом, благодаря совместной деятельности училища и вуза решаются сразу две важных задачи: 1) обеспечение качественной подготовки спортивного резерва и 2) организация эффективного образовательного пространства, основанного на принципах преемственности и взаимозависимости его компонентов (спортивной деятельности, последовательного обучения по программам основного общего образования (начиная с 6 класса), среднего профессионального и высшего образования).

Вышеназванная проблема разрыва между существующей в Нижегородской области структурой образования и потребностями экономики в навыках и квалификациях кадров проявляется, в частности, в том, что большое количество физкультурно-спортивных учреждений, расположенных в отдалённых от регионального центра районах, испытывает дефицит тренерских кадров, что неизбежно влечёт за собой и другие проблемы:

1) современные ФОКи (физкультурно-оздоровительные комплексы), расположенные в большинстве районных центров Нижегородской области, не работают в полную меру своих потенциальных возможностей; многие виды спорта, для которых на базе ФОКов создана прекрасная материально-техническая база, не развиваются из-за дефицита тренерских кадров;

2) качество спортивной подготовки в районных центрах спортсменов, которые потенциально могли бы пополнить сборные команды

Нижегородской области и России, находится на не достаточном уровне, хотя материально-техническая база районных ФОКов позволяет осуществлять спортивную подготовку спортсменов даже высшего спортивного мастерства, но такая подготовка практически не осуществляется опять же из-за нехватки тренерских кадров или недостаточной их квалификации.

Решение вышеперечисленных проблем училище видит, в частности, в активном внедрении в образовательный и тренировочный процесс принципов дуального обучения.

Идея дуального обучения пришла к нам из Германии. Именно там дуальная система является наиболее распространённой и популярной среди молодёжи траекторией профессионального образования. Почти полувековой опыт применения данной модели подготовки рабочих кадров в Германии, а также опыт её адаптации к условиям целого ряда других стран позволяют выявить теоретико-методологические и организационно-практические основания, обеспечивающие возможность их использования в российском профессиональном образовании,[4] в частности в училищах олимпийского резерва.

Развитие дуального обучения в училище позволит нам сделать свой важный вклад в формирование эффективного рынка труда в Нижегородской области, что соответствует одному из направлений Стратегии, т. к. именно развитие системы дуального образования трактуется в Стратегии как путь к организации содействия трудоустройству кадров и повышению обеспеченности районов кадрами, а это является одним из гарантов формирования эффективного рынка труда.[5]

Частично принципы дуального обучения применяются в училище фактически со дня его основания, ведь учащиеся и студенты училища на протяжении практически всего периода обучения в училище занимаются спортом (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). Находясь в постоянном тесном контакте с тренером, каждый обучающийся-спортсмен не только повышает уровень своего спортивного мастерства, но и развивается как потенциальный тренер, перенимая у своего наставника (тренера) знания и умения, необходимые для эффективной тренерской работы в будущем. В рамках тренировок и учебной практики обучающиеся-спортсмены приобретают опыт организации тренировок, опыт руководства группой спортсменов младшего возраста (под контролем тренера-наставника), практический опыт организации соревнований различного уровня, опыт судейства на соревнованиях и т. д.

Более широкое внедрение принципов дуального обучения в рамках работы училища с целевыми направлениями (на подготовку тренеров) от

---

[4] Бочанова Н. В., Галанина М. А. Элементы дуального обучения в образовательном процессе как одна из форм государственно-частного партнёрства.Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/v/elementy-dualnogo-obucheniya-v-obrazovatelnom-protsesse-kak-odna-iz-form-gosudarstvenno-chastnogo-partnerstva(дата обращения: 23.09.2018 г.)

[5] Проект «Стратегии социально-экономического развития Нижегородской области до 2035 г.» Режим доступа:https://2035.governmentnnov.ru/vendor/pdfjs/web/viewer.html?file=/attachment/editor/6a/6a/Proyekt_Strategii_Nizhegorodskoy_oblasti_2035.pdf (дата обращения: 23.09.2018 г.)

районных физкультурно-спортивных учреждений открывает новые перспективы развития училища и в недалёком будущем позволит решить проблему дефицита тренерских кадров в районных физкультурно-спортивных учреждениях и другие связанные с этим проблемы.

Развитие училища в данном направлении представляется нам в двух возможных вариантах.

1. Заключение трёхстороннего соглашения о сотрудничестве между обучающимся (его законным представителем), училищем и районной физкультурно-спортивной организацией, испытывающей нехватку тренерских кадров. Практическую подготовку обучающийся сможет проходить непосредственно в районной физкультурно-спортивной организации, где по окончании обучения будет трудоустроен в соответствии с целевым направлением.

2. Заключение четырёхстороннего соглашения между обучающимся (его законным представителем), училищем, районной физкультурно-спортивной организацией, испытывающей нехватку тренерских кадров и одним из ФОКов г. Нижнего Новгорода. В данном случае обучающийся сможет проходить практическую подготовку в ФОКе г. Нижнего Новгорода. Так как почти все ФОКи Нижнего Новгорода и Нижегородской области являются типовыми по своему устройству, и способы организации спортивной подготовки в различных ФОКах во многом идентичны, обучающийся, по окончании училища трудоустроившись в соответствии с целевым направлением в районный ФОК, сможет легко адаптироваться к новым условиям труда.

Для обеспечения развития училища в вышеописанном направлении училищу необходимо разработать совместно с работодателями образовательные программы, которые бы полностью соответствовали требованиям федеральных государственных образовательных стандартов и, что не менее важно, запросам работодателей.

Широкое внедрение принципов дуального обучения в училище имеет ряд неоспоримых преимуществ:

1) Начиная с самых ранних стадий обучения обучающиеся приобретают профессиональные компетенции, необходимые для трудовой деятельности.

2) В процессе практической подготовки обучающиеся получают возможность по новому осмыслить будущую специальность и принять обоснованное решение о правильности её выбора.

3) Для работодателей дуальное обучение – это возможность подготовки специалистов, не требующих переучивания и адаптации на начальном этапе профессиональной деятельности.[6]

---

[6] Бочанова Н. В., Галанина М. А. Элементы дуального обучения в образовательном процессе как одна из форм государственно-частного партнёрства.Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/v/elementy-dualnogo-obucheniya-v-obrazovatelnom-protsesse-kak-odna-iz-form-gosudarstvenno-chastnogo-partnerstva(дата обращения: 23.09.2018 г.)

Развитие училища в направлении широкого внедрения принципов дуального обучения является для нас одной из приоритетных задач на ближайшие годы.

Одним из важнейших и наиболее желаемых результатов решения этой задачи станет насыщение в полном объёме высококвалифицированными тренерскими кадрами всех без исключения физкультурно-спортивных учреждений Нижнего Новгорода и Нижегородской области, что станет мощным толчком для нового этапа развития массового спорта и спорта высших достижений в регионе и сделает подготовку спортивного резерва в Нижегородской области более качественной.

Литература:

1. Бочанова Н. В., Галанина М. А. Элементы дуального обучения в образовательном процессе как одна из форм государственно-частного партнёрства. Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/v/elementy-dualnogo-obucheniya-v-obrazovatelnom-protsesse-kak-odna-iz-form-gosudarstvenno-chastnogo-partnerstva

2. Проект «Стратегии социально-экономического развития Нижегородской области до 2035 г.» Режим доступа: https://2035.government-nnov.ru/vendor/pdfjs/web/viewer.html?file=/attachment/editor/6a/6a/Proyekt_Strategii_Nizhegorodskoy_oblasti_2035.pdf

ТЕХНОЛОГИЯ «ЛЭПБУК» (LAPBOOK. ЛЕПБУК) КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ СПО

Химич Г.А., Новикова Н.Г.
ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва»
г. Ленинск-Кузнецк

Важное место в подготовке будущих специалистов в системе среднего профессионального образования занимает внеаудиторная самостоятельная работа. Она обеспечивает управление работой студентов по освоению знаний и умений учебной деятельности без посторонней помощи, способствует проявлению самостоятельности и инициативы, создает возможность действовать без руководства, проявлять творческую активность, импровизировать. Без активной деятельности самой личности невозможен процесс целенаправленного становления будущего грамотного работника. Требования к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) определяют сегодня самостоятельность как важное качество будущего компетентного специалиста в области физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа представляет собой систему образовательно-воспитательной деятельности наряду с производственным, теоретическим и

практическим обучением. Нормативной базой организации самостоятельной работы студентов являются методические рекомендации по планированию и организации самостоятельной работы - Приказ МОН РФ от 18.04.2013 года № 292 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»; Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности.

Профессиональные навыки лучше формируются именно с приобретением опыта посредством самостоятельной деятельности. Тем выпускникам, которые за всё время учёбы так и не научатся самостоятельно приобретать знания и применять навык самообразования будет сложнее в дальнейшей профессиональной жизни.

Внеаудиторные самостоятельные занятия студентов представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует студентов и устанавливает сроки выполнения заданий. Затраты времени на выполнение этой работы регламентируются рабочим учебным планом. Режим работы выбирает сам обучающийся в зависимости от своих способностей и конкретных условий. Это требует от него не только умственной, но и организационной самостоятельности.

Основными дидактическими целями самостоятельной работы студент являются:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация знаний, полученных во время внеаудиторных занятий, самостоятельное овладение новым учебным материалом;
- формирование общетрудовых и профессиональных умений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Роль этого вида учебной деятельности возрастает в современных условиях, в связи с реализацией задачи формирования у студентов способности к постоянному самообразованию, предполагающему способность к самостоятельной познавательной деятельности. Для продуктивной организации СРС создаются учебно-методические комплексы, методические рекомендации, которые включают описание основных видов самостоятельной работы и указания по их выполнению.

В ходе выполнения заданий внеаудиторной самостоятельной работы студенты овладевают профессиональными компетенциями в соответствии с требованиями ФГОС СПО и запросами работодателей:

- формирование компетенции поиска и использования информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного роста;
- формирование компетенции использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности;
- развитие познавательных способностей и активности: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности профессионального мышления: способности к профессиональному и личностному развитию, самообразованию и самореализации;
- развитие культуры межличностного общения, взаимодействия между людьми, формирования умений работы в команде, эффективного общения с коллегами, руководством, потребителями.

Цель для студентов в процессе обучения — научиться приобретать и использовать знания на практике самостоятельно, проявлять инициативу в ходе выполнения заданий, использовать творческий подход к работе. Перед преподавателями стоит другая цель — обеспечить эту деятельность на всех этапах подготовки соответствующей помощью: спланировать, организовать, проконтролировать. Ожидать положительные результаты от данного вида деятельности можно тогда, когда она является систематической, целенаправленной, планомерной и, конечно же, творческой и интересной.

Одну из таких творческих форм заданий стали использовать наши преподаватели в образовательном процессе - лэпбук (лепбук, lap – колени, book – книга). Если переводить дословно, то лэпбук — это книжка на коленях. Часто можно встретить и другие названия: тематическая папка, интерактивная папка, папка проектов. Но суть сводится к тому, что лэпбук — это самодельная интерактивная папка с кармашками, мини-книжками, окошками, подвижными деталями, вставками, которые студент может доставать, перекладывать, складывать по своему усмотрению. В ней собирается материал по какой-то определенной теме.

Лэпбуки помогают быстро и эффективно усвоить новую информацию и закрепить изученное в занимательно-игровой форме. Эти тематические пособия имеют яркое оформление, четкую структуру. Студенты совершенно самостоятельно могут придумывать и делать свои собственные лэпбуки. Лэпбук может быть представлен как итоговый результат работы по той или иной теме, разделу учебной дисциплины. Его изготовлению должны предшествовать тематические занятия, обсуждение сложных вопросов, выполнение заданий. В этом случае студент будет готов к изготовлению тематической папки, и она действительно выполнит свою роль, как закрепляющего, систематизирующего дидактического и игрового пособия. Изготовление тематической папки (лэпбука) приводит к запоминанию информации в процессе создания. В ходе работы с тематическим материалом студент проводит наблюдения, выполняет задания, изучает и закрепляет

информацию. Впоследствии, имея под рукой готовую тематическую папку, он может освежить свои знания по той или иной теме.

Обучающиеся готовят папки-отчеты о каком-то важном событии в жизни: спортивной карьере, участие в крупных соревнованиях, хобби и т.д. в различных формах - стандартные книжки с двумя разворотами, папки с 3-5 разворотами, книжка-гармошка, фигурные папки.

Проявленное творчество в оформлении материала (стандартные кармашки; обычные и фигурные конверты, кармашки-гармошки, кармашки-книжки, окошки и дверцы, вращающиеся детали, высовывающиеся детали, карточки, теги, стрелки, пазлы, чистые листы для заметок и т.д.) пригодится нашим студентам в будущей педагогической деятельности в работе с детьми.

В процессе подготовки и оформления материала студент учится самостоятельно собирать и организовывать информацию – это хорошая подготовка к написанию рефератов и курсовых работ. Работа начинается с выбора темы. Темы могут быть как общие, так и частные. Лэпбуки могут быть выполнены индивидуально и в группе. Содержание работ обучающихся посвящено вопросам особенностей индивидуальных видов спорта, развития олимпийского движения, формирования здорового образа жизни, комплексам физических упражнений и др.

В лэпбуке нет границ для фантазии. Нарисуйте несколько ориентировочных макетов на простом листе или в Word (Paint или программе-проектировщике), выберите тему и оптимальный вариант для размещения информации. Продумайте, какой вид будут иметь ваши кармашки (подтемы) и можно приступать к изготовлению лэпбука.

Формы самостоятельной работы могут быть разнообразными, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, но необходимо учитывать специфику специальности (профессии), изучаемой дисциплины/профессионального модуля и индивидуальные особенности студентов.

Список литературы

1. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки – Академия, 2003.
2. http://nitforyou.com/lepbuk/

ИСЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ВОСТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ТРАВМ (НА ПРИМЕРЕ ВИДА СПОРТА – ГАНДБОЛ)

Цветкова М.А.
ГПБОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»
г. Чехов

Ключевые слова: здоровье, травматизм, восстановление, профилактика, самоконтроль, предотвращение травматизма.

Актуальность исследования:

Проблема травматизма, а, особенно, восстановления спортсменов после перенесенных травм является актуальной на протяжении всей истории развития спорта и медицины. Эта проблема тесно взаимодействует с таким понятием как здоровье. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия физических дефектов (Н.Д. Творогова, 2007). Здоровье людей является одной из глобальнейших проблем, где на лицо возникает наибольшее обострение противоречий, порождаемых настоящими и ожидаемыми в будущем ситуациями.

Таким образом, вопрос о восстановлении спортсменов не может оставаться в стороне. Мы поставили цель наиболее полно изучить аспекты данной проблематики. Фокус нашего внимания будет направлен на исследование восстановления спортсменов, которые занимаются гандболом.

Цель исследования:

Исследование причин травматизма, проблем, возникающих вследствие перенесенных травм и профилактика заболеваемости у спортсменов, занимающихся гандболом на различных этапах подготовки.

Предмет исследования:

Уровень травматизма у спортсменов, занимающихся гандболом, а также состояние их здоровья в целом.

Задачи исследования:

1) Выявить особенности физического развития спортсменов-гандболистов
2) Определить причины травматизма у спортсменов-гандболистов
3) Изучить процесс восстановления спортсменов-гандболистов и сформулировать рекомендации для спортсменов.
4) Сформулировать рекомендации профилактических мероприятий по укреплению здоровья спортсменов.

Организация исследования

Изучение теоретико-методологических материалов (литературы).
Проведение метода беседы.
Проведение анкетирования у игроков.
Анализ полученных данных.
Формулировка рекомендаций профилактических мероприятий по укреплению здоровья спортсменов.
Разработка рекомендаций в соответствии с общей схемой построения годичного цикла подготовки.

Методы исследования:

Анализ литературных источников
Беседа
Анкетирование
Анализ и обобщение

Формулировка рекомендаций
Обсуждение результатов исследования:
В результате данного исследования установлено, что в соревнованиях игроки (60 % - 12 чел.) получают травм не на много больше, чем в тренировке. Диаграмма 1

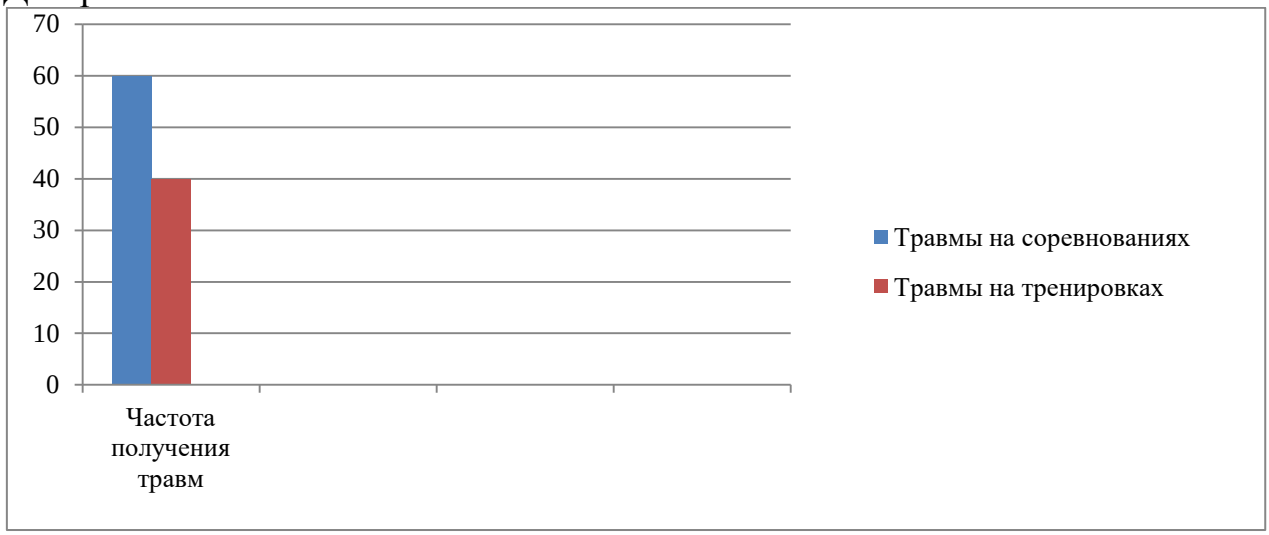


Диаграмма 1. Частота получения травм на соревнованиях и тренировках

При этом было выявлено, что из общего количества травм у игроков почти 60 % произошли без соприкосновения с противником. В соревнованиях около 40% (8 чел.) травм происходит при контакте с соперником, что представлено в диаграмме 2 .

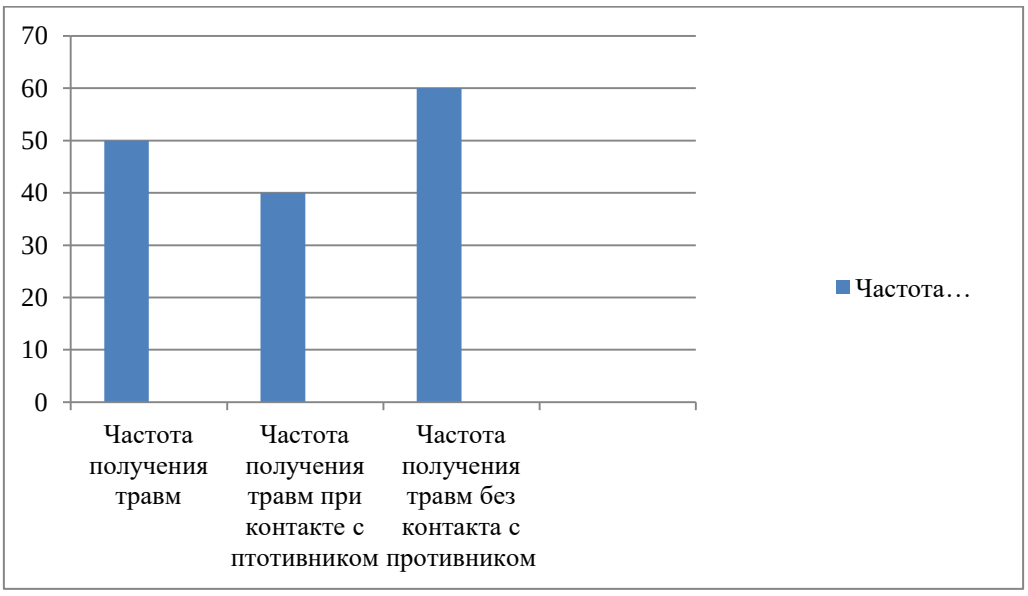


Диаграмма 2. Частота травматизма при различных условиях

Можно сказать, что на первом месте у игроков стоит травматизм на тренировках по собственной вине, на втором - травматизм на соревнованиях без контакта с противником, далее - также на соревнованиях - при контакте с противником соответственно 40 % и, наконец, на тренировках при выполнении совместных упражнений 20%.

На следующем этапе были рассмотрены характеристики травм, то есть какие травмы наиболее часто встречаются у спортсменов, занимающихся гандболом. После проведенного опроса были выявлены следующие результаты:

Из всего количества опрошенных спортсменов в 50% случаев они указывают на травмы пальцев рук и кистей (Приложение 3), 20% опрошенных - указали на травмы голеностопа, и около 20% игроков также указали на растяжения связок и около 10% опрошенных указали на повреждения суставов. Таб. 1

Травмы пальцев рук, кистей	50% (10 чел.)
Травмы голеностопа	20% (4 чел.)
Растяжения	20% (4 чел.)
Повреждения суставов	10% (2 чел.)

Таблица 1. Виды травм при занятиях гандболом

Чтобы снова возвратиться к занятиям после полученной травмы, гандболисты применяли попытки лечения, которые подразделяются на несколько видов: около 10 % (2 чел.) опрошенных обошлись без лечения. Самолечение применили 10% (2 чел.) игроков. Позитивным моментом является то, что большая часть спортсменов обращались за помощью для восстановления своей работоспособности к специалистам. Таким образом, физиотерапевтическими методами лечения после получения травм воспользовались 30 % (6 чел.) игроков. В основном гандболисты прибегают к помощи врача команды, когда получают повреждение. 50% всего состава опрошенных игроков, обращались за оказанием помощи к врачу команды.

Наблюдение на соревнованиях и тренировках показало, что у немалого количества гандболистов на обуви имеется стертый протектор (старая изношенная обувь). Подобная обувь может скользить по поверхности площадки при разгоне игрока и торможении, что приводит к неловким движениям спортсменов и, естественно, к - травме. Таким образом, некоторые травмы гандболисты получают даже не вступая в контакт соперниками.

На вопрос о том, каковы причины травматизма сами гандболисты дали различные ответы. При этом некоторые игроки указывали сразу на несколько причин. Половина гандболистов (50 %) видит причину получения травм в плохом состоянии площадок и большом разнообразии материалов покрытий наших залов. Таб. 2

Плохое состояние площадок и большое разнообразие материалов покрытий залов.	50%
Собственная неподготовленность, старые травмы	15%
Собственная небрежность	20%
Судейство	10%
Недоброкачественная обувь	5%

Таблица 2. Мнение гандболистов о причинах травматизма

Далее были заданы вопросы по поводу психологического состояния спортсменов во время и после реабилитации. Спортсменами были даны различные ответы. Основные ответы можно увидеть в диаграмме 3.

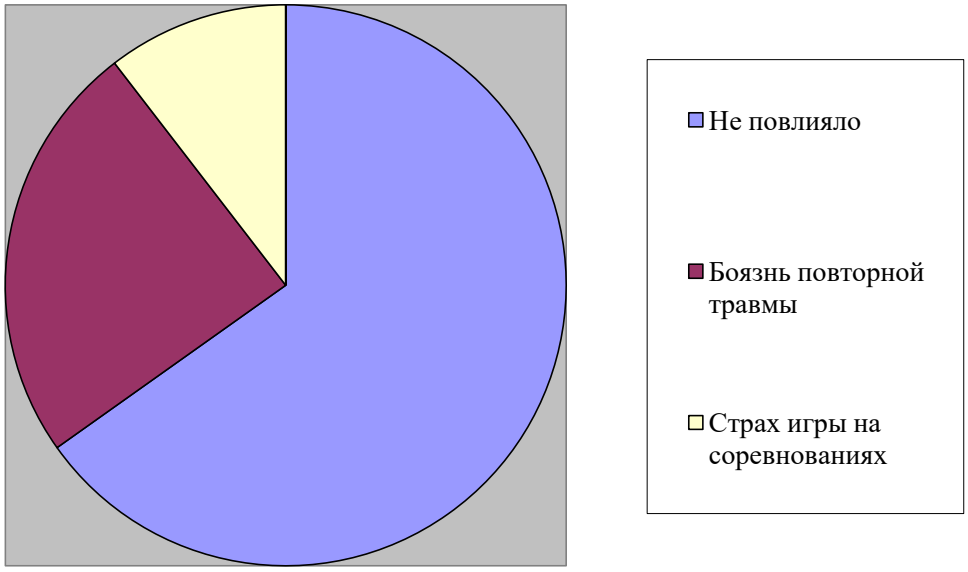


Диаграмма 3. Ответы спортсменов-гандболистов на вопросы анкеты: Повлияло ли получение травмы на Ваше психологическое состояние?Как травма повлияла на Ваше психологическое состояние?

Выводы:

В процессе проведенного исследования удалось достигнуть цели и выполнить поставленные задачи исследования, а также сформулировать рекомендации для профилактики травматизма в спорте. Некоторые из них вы можете увидеть ниже.

Принципы предотвращения травматизма:

Физическая обусловленность

Соответственные методы тренировки.

Отдых и восстановление

Соответствующий инвентарь.

Психологические факторы

Самоконтроль спортсменов

Список использованной литературы

1. А.В. Каурина, Успехи современного естествознания, с 97
2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1975.
3. Балиева А.Д., Поройский С.В., Булычева О.С. Современный взгляд на проблему лечения ожоговой травмы. Международный студенческий научный вестник. 2015. № 2-2. С. 174-175.
4. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка в системе высшего спортивного совершенствования Физическая подготовка спортсменов высшего класса. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки. - М.: Физкультура и спорт

6. Гандбол: учебник, Издательство: Физическая культура, 2009г.
7. Гершбург М.И., Захарова Л.С., Попов С.Н., Шатанави М.М. Физическая поэтапная реабилитация спортсменов после менискэктомии. Вестник спортивной медицины России. № 1. 2003.
8. Горбачев Д.В учебное пособие Основы врачебного контроля.
9. Горкин М.Я., Кочаровская О.В., Евгеньева Л.Я. Большие нагрузки в спорте. - К.: Здоровья
10. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. -М.: Медицина, 1999. - 303 с.
11. Зайцев В.П., Крамской С.И.: Физическое воспитание студентов творческих специальностей ХХПИ. - Харьков, 2002.
12. Иваничев Г.А. Мануальная медицина. - М.: МЕДпресс-информ, 2003.- 486 с.
13. Игнатьев, А.А. Причины травматизма в гандболе / Игнатьев А.А., Игнатьева В.Я. // Материалы конференции молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 1999. - С. 22-26.
14. Игнатьева В.Я. «Гандбол» «Физкультура и спорт».
15. Игнатьева В.Я., Ализар Т.А., Гамаун А. Анализ соревновательной деятельности женских и мужских вратарей высокой квалификации. Методическое пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физической культуре. Москва, 2008.
16. Игнатьева В.Я., АтхамКамис. Контроль за физической подготовленностью гандболистов высокой квалификации различных игровых амплуа // Теория и практика физической культуры. - 1999.
17. Игнатьева В.Я., Овчинникова А.Я., Котов Ю.Н., Минабутдинов Р.Р., Иванова С.В. Анализ соревновательной деятельности женских команд высокой квалификации в гандболе. Методическое пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физической культуре. Москва, 2008.
18. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В., Гамаун А., Иванова С.В. Анализ соревновательной деятельности мужских команд высокой квалификации в гандболе. Методическое пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физической культуре. Москва, 2008.
19. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Учебник тренера по гандболу.- М.: ФОН, 1996.
20. Интернет-ресурсы
21. Итоги XIX Олимпийских зимних игр, чемпионатов мира и Европы 2002 года по олимпийским видам спорта/Под ред. Г.П.Алешина, В.И. Куваева.-М.: Физкультура и спорт, 2003 .
22. Калинкин Л.А., Миленин О.Н. Современные принципы послеоперационной реабилитации спортсменов с повреждениями передней крестообразной связки // Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России. - М.: ВНИИФК, 2003.

23. Каурина А.В, Михно В.А, Поройский С.В, Булычева О.С. Первая помощь-важнейший этап спасения жизни человека в ЧС. Журнал "Успехи современного естествознания" №9, 2013 год, стр. 97.
24. Корнилов В.М., Орлов А.Н. и соавт. Реабилитация больных с переломами костей // Сб.: Медицинская реабилитация. - Пермь: ИПК “Звезда”, 1998.
25. Латышкевич Л.А. Гандбол Учебник для студентов институтов физкультуры. - К.: Вища школа, 1988. - 169 с.
26. Манучарян Ю.Г. Клинико-иммунологические особенности невротических расстройств с аффективной патологией // Психотерапия и клиническая психология: методы, обучение, организация. - СПб-Иваново,.
27. Менхин Ю.В. Физическая подготовка спортсмена Сост. Ю.В. Менхин. - М.: ГЦОЛИФК.
28. Н.Д. Творогова, учебник, Психология здоровья, 2007

КОРРЕКЦИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ СПОРТСМЕНА

А.В. Шульга
ФГБУ ПОО
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва»
г. Иркутск

Занятия физической культурой и спортом представляет собой одну из немногих естественных моделей деятельности человека. Спортивная деятельность характеризуется высокой вероятностью воздействия на спортсменов вредных и опасных факторов внешней среды, прежде всего, воздействием на организм сверхвысоких физических и эмоциональных нагрузок, что обуславливает возможность формирования у спортсмена дисфункции иммунной системы, формирование заболеваний различных органов и систем. Интенсивные тренировки могут временно ослабить защитные ресурсы организма, и это является причиной того, что перетренированность часто сопровождается простудными и иными заболеваниями.[1]Энергозатраты, производимые в процессе таких тренировок велики, и время на восстановление составляет длительный период, при котором организм начинает накапливать усталость. Это может привести к травме, переохлаждению и болезни в конечном итоге. Чтобы этого не допустить, в организме срабатывает инстинкт самосохранения и, он всячески пытается предупредить человека о возможном периоде перетренированности. В ход пускается иммунная система человека, которая позволяет находиться в бодром состоянии еще некоторое время и не позволяет заболеть до определенного периода.

Изучение системы иммунитета относятся к приоритетным направлениям медицины. Иммунная система, как одна из главных систем человеческого организма, обеспечивающая нормальную жизнедеятельность организма, находится в последние годы в сфере интересов специалистов самых различных областей медицины и смежных специальностей.[6]По вопросу о влиянии спортивных нагрузок на иммунитет не было единой точки зрения. Внимание к изменениям в системе иммунитета, которые в настоящее время переросли в глобальную медико-социальную проблему, обусловлено, несомненно, широким распространением нарушений в системе спортивной деятельности.

Иммунитет - это строго специфическая реактивность организма, обеспечивающая его защиту от генетически чужеродных биологических объектов. Иммунная система - сложнейшая биологическая система.[5]

В практике спортивной медицины наибольший интерес представляет иммунитет как невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям, который обеспечивается барьерами, клеточным и гуморальным иммунитетом.

Иммунитет для спортсмена – это важнейшая составляющая успеха. Любая болезнь или даже простуда может отбросить вас назад на многие месяцы. Ведь придется не только вылечиться, но и восстановить организм после болезни. А на ослабленный вирусами или инфекцией организм сразу давать нагрузку ни в коем случае нельзя.[1]

Поэтому, укрепляя защитные функции организма, вы защищаете и свои результаты. К тому же все мероприятия по усилению иммунитета неизбежно оказывают положительный эффект и на восстановление и рост мышц. Те же закаливания – значительно ускоряют циркуляцию крови во всем организме, что улучшает снабжение мышц полезными веществами. Три составляющих крепкого здоровья спортсмена: питание, отдых и грамотные тренировки. И каждая из них одинаково важна.

Физические и умственные нагрузки, точнее, перегрузки, приводящие к переутомлению, также плохо влияют на иммунный статус организма спортсмена. Чередование периодов физической или умственной активности с отдыхом позволяет организму восстанавливать свои силы, приводит все системы его жизнеобеспечения в норму.

При ослаблении состояния иммунной системы происходит исчезновение из крови и биологических секретов нормальных антител и иммуноглобулинов, то есть фактически наступает функциональный паралич иммунной системы, и она снижает свои функции по защите организма от заболеваний и воздействия внешних факторов.[6]

В последнее время среди специалистов в области спортивной иммунологии сложились представления об иммунном статусе спортсмена. Хорошо известно, что на "пике спортивной формы" заболеваемость у спортсменов увеличивается в несколько раз. У людей, которые занимаются оздоровительной физической культурой, наблюдается значительно меньшее

количество простудных заболеваний. Это - благодатное действие умеренной физической нагрузки на организм.

Изменения иммунологических показателей могут быть одним из самых ранних сигналов неблагоприятной реакции организма спортсмена на физические и психоэмоциональные перегрузки, использование иммунологических методов особенно необходимо при оценке состояния здоровья юных спортсменов, так как их организм более лабильный и чувствителен к действиям таких нагрузок. Кроме того, стимуляция иммунологической реактивности может быть признаком благоприятных сдвигов, повышение адаптационных возможностей.[6]

Очень большое влияние на проявления патологии иммунитета спортсмена оказывает специфика вида двигательной деятельности и внешней среды, в которой эта деятельность осуществляется.

Для коррекции иммунодефицитных состояний в спортивной практике могут применяться, так же, как и в клинической медицине, самые разнообразные типы воздействия: фармакологические, физические, химические, биологические факторы и их комплексы.[3]

Существуют общедоступные методы и правила, которые помогут повысить работу иммунной системы и избежать проблем:

1. Следить за тренировочным процессом.

2. Давать возможность организму восстановить поврежденные мышечные клетки.

3.Принимать аминокислоты, особенно глютамин. При дефиците глютамина в организме утомлённого спортсмена появляется риск возникновения синдрома перетренировки. У марафонцев этот дефицит наблюдается даже через несколько недель после соревнований. Прием 5-10г глютамина в порошке может решить проблему.

4. В клинической практике широко используются растительные адаптогены. Мобилизуя адаптогенныереакции, они повышают резистентность к разнообразным воздействиям химической и физической природы, а также к некоторым микроорганизмам. Эти средства активируют энергетическое обеспечение защитных реакций организма путем ускорения реакций ключевых ферментных систем и процессов биосинтеза ферментов. В эксперименте адаптогены препятствуют развитию лучевой болезни и снижают токсичность цитостатических препаратов. Поскольку разные адаптогены по-разному влияют на организм, рекомендуется комбинировать и чередовать их, взаимно усиливая эффект.

5. Очень популярно во всем мире - закаливание. Оно различается в зависимости от предлагаемых методик, но сводится к одному – резкому перепаду температур тела при помощи воды и воздуха. И постепенно эти перепады температур увеличиваются, делаются продолжительней. Многие обливаются по утрам, кто-то держит ноги в

холодной воде. Методик много. Начать вы можете с того, что посещая сауну после тренировки – обливаться после нее холодной водой, постепенно увеличивая число заходов в сауну и обливаний до 2-3 и после добавляя еще холодный душ. Так же очень хорош будет контрастный душ с утра, который быстро пробудит все внутренние органы человека и настроит его на активный день.

6. Нормальный режим дня. Сон с 9 вечера до 6 утра и с 3 ночи до 12 дня – это очень разные вещи, несмотря на одинаковую продолжительность. Полноценный отдых это очень важный элемент в укреплении иммунитета.

7. Витамины и минералы.

Витаминная недостаточность ведет к серьезным последствиям. Так, недостаток всего лишь тиамина приводит к слабости, раздражению, забывчивости, потере аппетита, запорам, депрессии, мускульной слабости. Общий дефицит витаминов в организме приводит к разрушительному удару по клеточным хромосомам.

Для укрепления иммунитета наиболее важными являются:

-Витамин А (20000 МЕ в сутки)

-Витамин С (3-5 г в сутки орально или 50-100 мг внутримышечно либо внутривенно)

-Витамин Е (100-200 МЕ в сутки)

-Цинк (50 мг в сутки)

8. Необходимо пить больше воды – это поможет очищать организм от вредных веществ.

Если вы заболеваете или уже заболели:

1. Если высокая температура, прекратить тренировки, в противном случае можно посещать тренажерный зал, но нагрузку следует значительно снизить, а сами тренировочные сессии сократить до 20-25 минут.

2. На время болезни прервите диету, ослабленный недостатком питательных веществ организм будет восстанавливаться куда дольше.

3. Пить воды, соков.

4. Удвоить дневную дозу витамина С.

5. До минимума сократить двигательную активность, старайтесь больше отдыхать

6. Поменьше нервничать. Регулярный стресс только удлинит время болезни.

Иммунокорректоры применяют:

– в начале сезона или с началом ударных тренировок;

– при длительной соревновательной деятельности, особенно с частыми переездами (например, участие в этапах Кубка мира);

– при воздействии факторов риска (при резкой отрицательной внешней температуре в зимних видах спорта, высокой влажности и т д.);

– как индивидуальную защиту при эпидемиях гриппа, ОРЗ и т. д.;

– при наличии очагов хронической инфекции.

Исходя из сказанного, выбор препаратов для целей иммунокоррекции проводится с учетом их необходимости и полезности в процессах иммуногенеза, с одной стороны, и возможности оптимизировать функционирование иммунной системы в условиях длительных стрессорных нагрузок посредством регуляции процессов иммунологической адаптации - с другой. [2]

Иммунитет для спортсмена – это не просто формальность. Это важнейшая составляющая успеха. Любая болезнь или даже простуда может отбросить вас назад на многие месяцы. Ведь придется не только вылечиться, но и восстановить организм после болезни. А на ослабленный вирусами или инфекцией организм сразу давать нагрузку ни в коем случае нельзя. Поэтому укрепляя защитные функции организма, вы защищаете и свои результаты. К тому же все мероприятия по усилению иммунитета неизбежно оказывают положительный эффект и на восстановление и рост мышц. Те же закаливания – значительно ускоряют циркуляцию крови во всем организме, что улучшает снабжение мышц полезными веществами. Три составляющих крепкого здоровья спортсмена: питание, отдых и грамотные тренировки. И каждая из них одинаково важна. Иммунитет для спортсмена – это важнейшая составляющая успеха.

ЛИТЕРАТУРА

1. Альциванович К. Спорт и иммунитет /Rostmaster. ru/ К.Альциванович. – режим доступа:http://www.rostmaster.ru/lib/diet/diet-0016.shtml (12.янв.2015).

2. Дембо А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А.Г. Дембо. - 3-е изд. – СПб. : С.-Петерб.: Медицина, 2013. - 336 с.

3. Жалпанова Л.Ж. Спорт, который вас убивает / Л.Ж Жалпанова. - 3-е изд. - М.: Вече, 2007г.-176 с.

4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека:учебник для высших учебных заведений физической культуры/М.Ф. Иваницкий;Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. — М.: Олимпия, 2008. - 624 с, ил.

5. Иммунопрофилактика / Таточенко В.К., Озерецковский Н.А., ФедоровА.М. – М.: Время, 2013. - 352 с.

6. Иммунитет / В. Н.Цыган, А. В. Скальный, Е. Г. Мокеева. – СПб.: Изд-во С.- Петерб.: ЭЛБИ-СПб, 2012.-240 с.

7. Марысаев В.Б. Атлас анатомии человека: Учебное пособие для медицинских учебных заведений / В.Б. Марысев. - М.: РИПОЛ классик, 2013. - 528 с.

БИОХИМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Михайлов М.А., Крымова Е.С.
ФГБУ ПОО «Государственное училище
олимпийского резерва по хоккею»
mhov@yandex.ru

В данной статье рассматривается влияние изотонических препаратов на основные психофизиологические параметры организма хоккеиста: скорость переключения внимания, выносливость, компенсаторные механизмы. Также в процессе исследования была смоделирована ситуация непосредственного введения изотоника в кровь.

Медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса хоккеистов должно предусматривать обоснованное применение фармакологических препаратов.

Для эксперимента нами были выбраны 10 юношей-хоккеистов в возрасте 19-20 лет, сходных по весоростовым показателям. Описанные ниже исследования проводились в 2 этапа: на первом этапе испытуемые выполняли задания в обычном режиме, на втором – после употребления изотоника.

Оценивалось влияние изотоников на скорость переключения внимания, выносливость, компенсаторные механизмы организма хоккеистов, а также на цельную кровь.

Для оценки переключения внимания нами была использована черно-красная таблица.

Показателем переключения внимания является разница между временем в третьем задании и суммой времени в первом и втором заданиях [1].

Результаты эксперимента представлены на рис.1. Индекс 1 – результаты до употребления изотоника, индекс 2 – результаты после приема препарата.

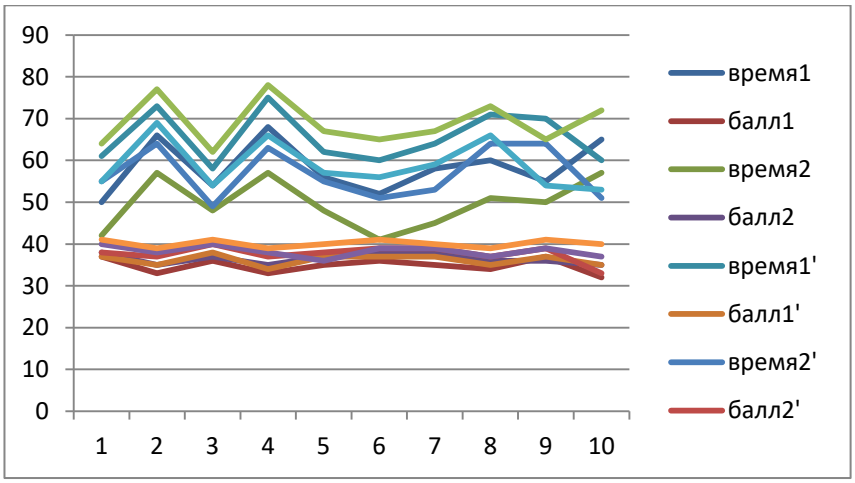


Рис. 1 Влияние изотоника на скорость переклчения внимания

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о положительном влиянии изотоника на скорость переключения внимания.

Далее нами было изучено влияние изотоника на выносливость организма. Для этого мы предложили испытуемым пройти Гарвардский степ-тест.

О физической работоспособности спортсмена судят по индексу гарвадского степ-теста (ИГСТ), который рассчитывается, исходя из времени восхождения на ступеньку и ЧСС после окончания теста. Чем большее значение ИГСТ будет получено, тем, следовательно, выше уровень физической подготовленности [2] (Рис.2).

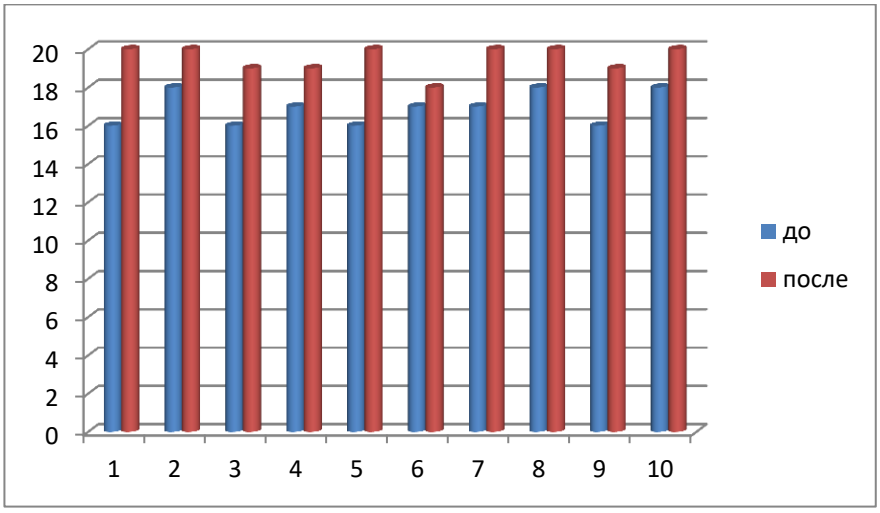


Рис. 2 Влияние изотоника на физическую работоспособность хоккеистов

Результаты теста показывают, что прием изотоника повышает устойчивость организма к повышенным физическим нагрузкам.

Для оценки влияния изотоника на компенсаторные механизмы организма мы использовали нагрузочный тест (стресс-тест) на тредмилле.

Результаты до и после употребления изотоника представлены на рис.3.

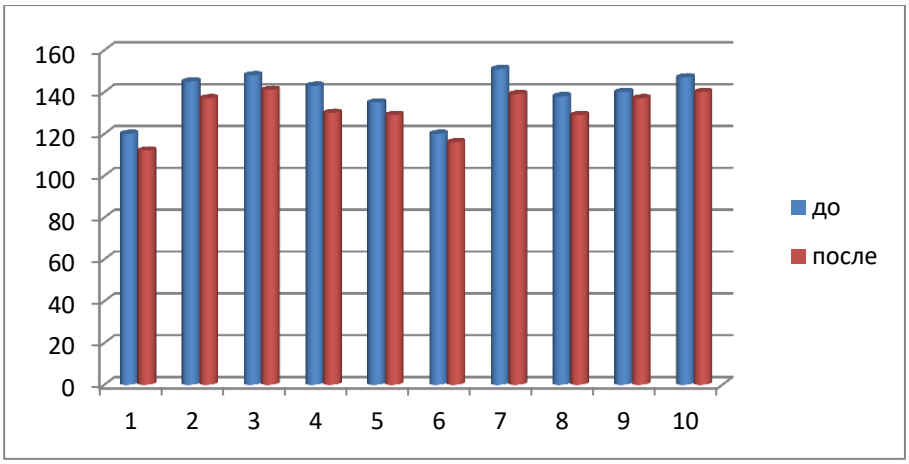


Рис.3 Влияние изотоника на компенсаторные механизмы организма

Результаты теста демонстрируют положительное влияние изотоника на компенсаторные механизмы организма.

С целью определения влияния изотонических препаратов на цельную кровь человека было проведено микроскопическое исследование. В 0,8 мл стабилизированной гепарином венозной крови здорового человека, забранной путем венепункции вены дорсальной поверхности кисти, добавляли 0,8 мл изотонического препарата.

Состав препарата, приведённый в соответствии с вносимым объемом: углеводы – 3,52 мг, витаминный комплекс – 0,2 мг, калий – 0,144 мг, кальций – 0,256 мг, магний – 0,96 мг, натрий – 0,544 мг, вода - 794.376 мг. Контроль обеспечивали внесением в равный объем крови равного объема физраствора.

В ходе исследования было выявлено следующее.

Изотонический препарат при введении его в кровь in vitro не оказывает достоверного влияния на агрегацию эритроцитов. В то же время отмечается повышение количества измененных эритроцитов вплоть до полного исчезновения нормоцитов в образце. Данные изменения можно объяснить изменением осмотического давления в исследуемом образце по отношению к интактному (Таблица 1).

Таблица 1. Влияние изотонических напитков на кровь человека

	Агрегация	Микроскопия
Ф-1	Визуально нормальная, размер агрегатов - не более 4 клеток	Визируются одиночные сфероциты. Других аномалий мембран эритроцитов не выявлено.
Ф-2	Визуально нормальная, размер агрегатов - не более 3 клеток	Визируются одиночные сфероциты. Других аномалий мембран эритроцитов не выявлено.
Ф-3	Не определяется, агломераты находятся в	Визируются одиночные сфероциты. Визируется

	преагрегатной форме.	единичный эхиноцит.
Ф-4	Визуально нормальная, размер агрегатов - не более 3 клеток	Визируются одиночные сфероциты. Других аномалий мембран эритроцитов не выявлено.
И-1	Визуально нормальная, размер агрегатов - не более 3 клеток	Визируются одиночные сфероциты. Других аномалий мембран эритроцитов не выявлено.
И-2	Визуально нормальная, размер агрегатов – не более 4 клеток	Множественные сфероциты.
И-3	Визуально нормальная, размер агрегатов – не более 4 клеток	Множественные эхиноциты, тотальный эхиноцитоз во всём объёме образца.
И-4	Визуально увеличена, размер агрегатов – не более 4 клеток.	Множественные эхиноциты и сфероциты. Тотальное нарушение состояния эритроцитарных мембран во всём объёме образца.

Примечание: Ф – физраствор, И – изотоник. Цифрами обозначен номер пробы.

Таким образом, в ходе проведенного исследования было выявлено нижеследующее.

Принятие изотонических напитков, в целом, оказывает положительное влияние на работу компенсаторных механизмов человеческого организма. Получена преимущественно положительная динамика реализации компенсаторных функций, в первую очередь, связанных с трансмембранными процессами и биоэлектрическими явлениями в клетках. В свою очередь, влияние изотонических напитков на цельную кровь in vitro представляется остро негативным в клиническом плане. Ввиду того, что многолетний опыт применения нормотоников в спорте и медицине не сопряжен со статистически значимыми тенденциями к развитию гемопатологий у пациентов, полученные результаты можно интерпретировать как аномальные. Объяснить агрессивные цитологические изменения в образцах под воздействием изотонического напитка можно, во-первых, внеорганизменным характером исследования, а во-вторых – критически высокой дозой вносимого вещества.

Из полученных данных можно сделать вывод, что клетки крови и клетки нервной системы не являются специфическими мишенями для изотонических препаратов. В свою очередь, биологические единицы, задействованные в процессах сокращения скелетных мышц, а также миорелаксации, гипотетически накапливают большую часть веществ, вносимых при приеме напитка. Таким образом, употребление изотонических

напитков до и во время тренировки активизирует работу калий-натриевого насоса и ведет к стабилизации мембранных процессов.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что, в целом, изотонические напитки можно рекомендовать к употреблению лицам, испытывающим дефицит электролитов. Однако важно понимать, что бесконтрольный прием биологически активного вещества может привести к возникновению острых патологий или к усугублению хронических. В качестве рекомендации для лиц, осуществляющих прием изотонических напитков на постоянной основе, можно предложить периодический контроль за цитологическим составом крови.

Список литературы

1. StudFiles. Форма доступа: https://studfiles.net/preview/2801247/page:129/

2. StudFiles. Форма доступа: https://studfiles.net/preview/5825516/page